



Medienmitteilung

Emmen, 12. März 2025

Weltschlafstag: Lungenliga Zentralschweiz lanciert Schlaf-Check

Schlafstörungen sind weit verbreitet und können schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben. Dennoch bleiben sie oft unerkannt. Die Lungenliga Zentralschweiz will das Bewusstsein für gesunden Schlaf stärken und lanciert zum Weltschlafstag vom 14. März den Schlaf-Check – ein einfaches Screening, das hilft, eine mögliche Schlafapnoe frühzeitig zu erkennen.

Mehr als ein Drittel der Schweizer Bevölkerung leidet unter Schlafstörungen – und vielen ist das gar nicht bewusst. Schlaf ist jedoch unverzichtbar für unsere körperliche und psychische Gesundheit. Neben Ernährung und Bewegung gehört er zu den drei wichtigsten Faktoren für unser Wohlbefinden.

Der Luzerner Ständerat Damian Müller, der sich auf nationaler Ebene für das Thema Schlafgesundheit engagiert, sagt: «Schlaf ist essenziell für unsere Gesundheit, doch viele Menschen leiden unter Schlafstörungen – mit ernsthaften Folgen für Körper, Psyche und Leistungsfähigkeit. Die Auswirkungen sind enorm: Schlafmangel erhöht das Risiko für Krankheiten und kostet die Schweizer Wirtschaft jährlich rund 10 Milliarden Franken. Es ist Zeit, Schlaf ernst zu nehmen. Deshalb ist das Engagement der Lungenliga beim Thema Schlaf so wertvoll.»

Schlafapnoe: Eine oft unerkannte Ursache für Schlafprobleme

Ständige Müdigkeit und unregelmässiges Schnarchen können ein Zeichen für Schlafapnoe sein – eine Erkrankung, die häufig unerkannt bleibt. Kurze Atemaussetzer in der Nacht sorgen dafür, dass der Schlaf nicht erholsam ist. Bleibt die Krankheit unbehandelt, erhöht sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In der Schweiz leiden rund 150'000 Menschen an Schlafapnoe. Nur bei etwa der Hälfte der Betroffenen ist eine Diagnose gestellt worden. Um das Bewusstsein für Schlafapnoe zu stärken und eine frühe Erkennung zu ermöglichen, lanciert die Lungenliga Zentralschweiz den Schlaf-Check.

Der Schlaf-Check: Einfaches Screening für mehr Klarheit

Wer unsicher ist, wie erholsam der eigene Schlaf tatsächlich ist, was der Grund für die ständige Müdigkeit ist oder ob das Schnarchen nur lästig oder doch gefährlich ist, kann mit dem Schlaf-Check unkompliziert und zu Hause den Schlaf analysieren lassen. Das Screening hilft, mehr Sicherheit über den eigenen Schlaf und die Gesundheit zu gewinnen. Das Verfahren ist einfach: Ein Screening-Gerät wird für zwei Nächte getragen und misst verschiedene Vitalwerte, die für einen gesunden Schlaf entscheidend sind. Nach der Testphase werden die



Daten analysiert und die Teilnehmenden erhalten eine individuelle Auswertung ihres Schlafs. Je nach gewähltem Paket profitieren sie zudem von einer persönlichen Ergebnisbesprechung und einem screeningbezogenen Schlaf-Coaching mit spezialisierten Pflegefachpersonen.

Der Schlaf-Check ist ein Screening-Instrument und ersetzt keine ärztliche Diagnose. Er gibt jedoch wichtige Hinweise darauf, ob eine weitergehende pneumologische Abklärung sinnvoll wäre.

Weitere Informationen zum Schlaf-Check gibt's unter: www.schlaf-check.ch

Die [Lungenliga Zentralschweiz](http://www.lungenliga-zentralschweiz.ch) ist das Beratungs- und Behandlungszentrum rund um Lunge, Atmung, Schlaf, Basisgesundheit und Stressbewältigung. Sie berät und betreut Menschen mit Atemwegsbeschwerden und Lungenkrankheiten. Als innovative Gesundheitsorganisation setzt sie sich aktiv für die Gesundheitsförderung, gesunde Lungen und die Prävention ein. Die Lungenliga Zentralschweiz engagiert sich für mehr Lebensqualität und Früherkennung bei Gesunden und Kranken.

Kontakt für Medien:

Michelle Gerig, Kommunikationsverantwortliche

michelle.gerig@lungenliga-zentralschweiz.ch

041 429 31 10

Bild:

Eine Beraterin wertet ein Schlaf-Check-Screening aus.

© Lungenliga Zentralschweiz