

Medienmitteilung

Emmen, Sperrfrist 15.03.2024, 00:01 Uhr

Gesunder Schlaf, gute Leistung: Die Lungenliga Zentralschweiz sensibilisiert am Welttag des Schlafes

Wenn wir schlecht schlafen, sind wir morgens nicht einfach nur müde: Wir können uns zudem nicht konzentrieren, reagieren langsam, fühlen uns überfordert, sind weniger empathisch und unterschätzen Risiken. Die Lungenliga Zentralschweiz betreut Menschen mit Atemstörungen im Schlaf und zeigt Mitarbeitenden in Unternehmen, wie sie ihren Schlaf verbessern können.

Menschen brüsten sich oft damit, dass sie mit wenig Schlaf auskommen. Doch Fakt ist: Chronischer Schlafmangel macht krank. Neben Ernährung, Sport und sozialen Kontakten gehört guter Schlaf zu den vier bedeutendsten Faktoren, um körperlich und psychisch gesund zu bleiben.

Jede dritte Person schläft schlecht

Das Resultat der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2023 ist alarmierend: 33 Prozent der Bevölkerung leiden an Schlafproblemen. Gesunder Schlaf hängt nicht nur von der Dauer ab, die Qualität ist massgebend. Nur ein Schlaf mit ausreichenden Tiefschlafphasen ist erholsam. Im Schlaf erneuern wir Körper- und Hirnzellen und verarbeiten, was wir tagsüber erlebt haben. Wenn wir nicht oder nur schlecht schlafen, entsteht im Gehirn ein Ungleichgewicht, welches sich negativ auf die psychische und die körperliche Verfassung auswirkt.

Wenn nachts der Atem aussetzt

Manchmal steckt ein körperliches Problem hinter schlechtem Schlaf. Schlafapnoe zählt dabei zu den am weitesten verbreiteten Störungen. Dabei verschliessen sich im Schlaf zeitweise die Atemwege. Die nächtlichen Atemaussetzer verunmöglichen einen erholsamen Schlaf. Von Schlafapnoe betroffene Menschen sind daher tagsüber oft sehr müde und können sich nicht konzentrieren. Eine nicht therapierte Schlafapnoe erhöht das Risiko für Unfälle, Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Nicht alle Betroffenen leiden unter denselben Symptomen, wie zum Beispiel Schnarchen. Deshalb ist eine ärztliche Abklärung wichtig. Schlafapnoe lässt sich gut behandeln. Die Lungenliga Zentralschweiz berät und betreut rund 7'700 Betroffene.

Tief schlafen und durchstarten

Wenn kein körperliches oder psychisches Problem vorliegt, können wir guten Schlaf trainieren. Denn: Wer gut schläft, ist motivierter, produktiver, einfühlsamer und handelt risikobewusster. Ein erholsamer Schlaf unterstützt Gedächtnis und Lernfunktionen, stärkt das Immunsystem und sorgt für Energie und Wachheit am Tag darauf.

Es lohnt sich also, in gesunden Schlaf zu investieren. Da setzt das Programm PulMotion für Unternehmen an. In verschiedenen Workshops erhalten die Mitarbeitenden gezielte Informationen zum Thema Schlaf und lernen anhand von individuellen Messungen und Auswertungen durch die Fachpersonen der Lungenliga den Zusammenhang zwischen Schlaf und Leistungsfähigkeit kennen. Sie können sich selber besser einschätzen und lernen, besser zu schlafen.

Am 15. März ist der Welttag des Schlafes. An diesem Tag wird weltweit auf den wichtigen Gesundheitsfaktor Schlaf aufmerksam gemacht.

Die [Lungenliga Zentralschweiz](#) ist das Beratungs- und Behandlungszentrum rund um Lunge, Atmung, Schlaf, Basisgesundheit und Stressbewältigung. Als innovative und moderne Non-Profit-Organisation engagieren wir uns für mehr Lebensqualität bei Menschen mit Atemwegserkrankungen und für Prävention und Training bei Menschen mit gesunden Lungen.

[PulMotion](#) ist ein Angebot im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung mit dem Ziel die Lungengesundheit der Mitarbeitenden zu stärken.

Kontakt für Medien

Michelle Gerig, Kommunikationsverantwortliche Lungenliga Zentralschweiz

michelle.gerig@lungenliga-zentralschweiz.ch

Tel. 041 429 31 10