



MEDIENMITTEILUNG

Aarau, 19. August 2019

Schlafen Sie gut ... Ein frommer Wunsch?

Gesundes Schlafen ist die beste Regeneration für unseren Alltag: Volle Terminkalender, durchgehende Erreichbarkeit, flexible Arbeitsbereitschaft und eine Flut an Kommunikation verlangen viel von uns ab. Was aber, wenn der erholsame Schlaf ausbleibt und wie können Schlafstörungen vermieden werden?

Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Damit sich unser Körper angemessen von den Alltagsstrapazen erholen kann, ist vor allem die Qualität des Schlafs entscheidend und weniger die Quantität. Denn das nächtliche Ruhen spart Energie und die Aktivitäten in unserem Organismus wie Bewegung, Atmung, Blutdruck, Herzfähigkeit, etc. werden geringer. Die Folgen von gestörtem Schlafen sind Tagesmüdigkeit, Schläfrigkeit und Unkonzentriertheit. Betroffene tragen ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfall.

PD Dr. med. Sarosh Irani, Chefarzt Pneumologie und Schlafmedizin Kantonsspital Aarau, erklärt in einem öffentlichen Vortrag die Ursachen und Folgen von gestörtem Schlafen und wie Sie zu einem gesunden Schlaf finden können: **Dienstag, 3. September 2019, von 19 bis 20 Uhr, mit anschliessendem Apéro, im Hörsaal des Kantonsspitals Aarau.**

Organisiert wird dieser Publikumsvortrag durch die Lungenliga Aargau. Die Teilnahme ist kostenlos. Aus organisatorischen Gründen wird um eine Voranmeldung gebeten. Weitere Informationen und Anmeldung unter www.lungenliga-ag.ch oder über Telefon 062 832 40 00.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Lungenliga Aargau

Thomas Vielemeyer, Geschäftsführer

Telefon +41 62 832 40 08

kommunikation@llag.ch



Leben heisst atmen

Die Lungenliga berät und betreut Menschen mit Lungenkrankheiten und Atembehinderungen, damit sie möglichst beschwerdefrei und selbständig leben können und eine höhere Lebensqualität erreichen.

Fachlich gut vernetzt vertritt sie die Anliegen ihrer Patientinnen und Patienten und fördert deren Selbsthilfe. Mit Prävention setzt sich die Lungenliga dafür ein, dass immer weniger Menschen an Lunge und Atemwegen erkranken.