



MEDIENMITTEILUNG

Aarau, 05. September 2019

Der Wunsch nach einem gesunden Schlaf ist gross

Die Lungenliga Aargau hat einen Publikumsvortrag zum Thema «Schlafstörungen» organisiert. Rund 190 Besucherinnen und Besucher sind ihrer Einladung gefolgt, um den Ausführungen von PD Dr. med. Sarosh Irani, Chefarzt Pneumologie und Schlafmedizin Kantonsspital Aarau, im Hörsaal beizuwohnen. Unter dem Motto «Schlafen Sie gut ... Ein frommer Wunsch?» wurde auf die Wichtigkeit eines qualitativ hochwertigen und ausreichenden Schlafs eingegangen. Denn Schlafstörungen zählen zu einem weit verbreiteten gesundheitlichen Problem.

Inhaltlich wurden viele Aspekte zum Thema «Schlafen» beleuchtet, angefangen beim «normalen Schlaf» bis hin zu den verschiedenen Arten von Schlafstörungen wie beispielsweise Schlafapnoe, deren Ursachen und was dagegen unternommen werden kann. Besonders interessant waren die Erkenntnisse, dass bei den verschiedenen Schlafphasen des normalen Schlafs die Qualität eine grössere Rolle spielt als die Quantität und dass die unterschiedlichen Schlafbedürfnisse individuell über die «innere biologische Uhr» eines jeden geregelt werden. Diese Chronotypen - gemäss Chronobiologie gemeint sind die Kategorien von Menschen, welche aufgrund der inneren Uhr typische physische Merkmale besitzen wie beispielsweise Frühaufsteher oder Nachtmenschen - **sind unveränderlich.**

Anschliessend an den Vortrag wurden Fragen aus dem Publikum geklärt. Am Infostand der Lungenliga Aargau bot sich die Gelegenheit, das Dienstleistungsangebot der Schlafapnoetherapie näher kennenzulernen, den Risikotest zu machen, welcher Hinweise auf ein mögliches Schlafapnoe-Syndrom gibt, und sich einen Überblick über die gängigen Schlafapnoe-Geräte zu verschaffen.

Weitere Informationen zum Dienstleistungsangebot der Lungenliga Aargau finden sich auf www.lungenliga-ag.ch.



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.