



## MEDIENMITTEILUNG

Aarau, 09. März 2020

Wenn der stärkste Kaffee nicht mehr nützt:

**Es könnte Schlafapnoe sein.**



**Atemaussetzer im Schlaf können dazu führen, dass sich Betroffene tagsüber kaum wachhalten können. Mit der Diagnose des Lungenfacharztes und dank Betreuung durch die Lungenliga Aargau fühlen sich Betroffene trotz Schlafapnoe bald wieder fit.**

### **Müdigkeit durch Atemaussetzer**

Die kurzen Atemaussetzer in der Nacht, die einen erholsamen Schlaf verunmöglichen, werden von den Betroffenen oft nicht wahrgenommen. Tagesmüdigkeit, Erschöpfung und Konzentrationsstörungen, aber auch oft verminderte Leistungsfähigkeit, sind die Folgen. Zudem steigt das Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt, Diabetes sowie Unfälle am Arbeitsplatz oder im Strassenverkehr durch Sekundenschlaf.

### **Beratung durch die Lungenliga Aargau**

Nach vorliegender Diagnose durch den Facharzt leitet dieser die Betreuung und Begleitung durch die Lungenliga Aargau ein. Betroffene, welche ein CPAP-Gerät (Continuous Positive Airway Pessure) erhalten, atmen während dem Schlaf wieder normal und fühlen sich dadurch wieder viel fitter und leistungsfähiger. Denn durch den Luftstrom über die Nasen- oder Gesichtsmaske entsteht ein erhöhter Druck im Nasen-Rachen-Raum, der die Atemwege offenhält. Atemaussetzer und Schnarchen werden dadurch verhindert.

### **Kostenloser Online-Test**

Zu den häufigsten Symptomen der Schlafapnoe zählen starkes Schnarchen, Atemaussetzer im Schlaf, Tagesmüdigkeit und Erschöpfung, Konzentrationsstörungen und morgendliche Kopfschmerzen. Fühlen Sie sich angesprochen? Dann machen Sie den kostenlosen Online-Test unter [www.lungenliga.ch/test](http://www.lungenliga.ch/test). Die Lungenliga überprüft Ihr Schlafapnoe-Risiko in nur fünf Minuten. Der Auswertung können Sie dann entnehmen, ob eine vertiefende ärztliche Abklärung angezeigt ist.

### **Ihre Kontaktstelle**

Bei Fragen zur Medienmitteilung wenden Sie sich bitte an Thomas Vielemeyer, Geschäftsführer Lungenliga Aargau, Telefon +41 62 832 40 08, [kommunikation@llag.ch](mailto:kommunikation@llag.ch), [www.lungenliga-ag.ch](http://www.lungenliga-ag.ch)



**LUNGENLIGA** AARGAU

Wenn selbst der stärkste  
Kaffee nichts mehr nützt...  
**Es könnte Schlafapnoe sein.**

Machen Sie jetzt den Online-Test!  
[www.lungenliga-ag.ch](http://www.lungenliga-ag.ch)

**LUNGENLIGA** AARGAU  
Mehr Luft fürs Leben

### **Mehr Luft fürs Leben**

*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.*