

Medienmitteilung

Zürich, 11. März 2026

Weltschlaftag am 13. März 2026: Jetzt online den Risikotest Schlafapnoe ausfüllen

Am Freitag, 13. März 2026, ist der Weltschlaftag – ein idealer Anlass, die eigene Schlafqualität wieder einmal kritisch unter die Lupe zu nehmen. Eine der häufigsten Gründe für Schlafprobleme ist die Krankheit Schlafapnoe. Dabei kommt es während des Schlafens zu wiederholten Atemaussetzern, was für schlechten Schlaf sorgt und den Körper stark belastet. Der online [Risikotest Schlafapnoe](#) von LUNGE ZÜRICH bietet eine erste Einschätzung, ob der Grund für Schlafprobleme möglicherweise bei Schlafapnoe liegt.

Der Weltschlaftag am Freitag, 13. März 2026 macht auf die zentrale Bedeutung von gesundem Schlaf für Körper und Geist aufmerksam. Ein passender Zeitpunkt also, die eigene Schlafqualität zu überprüfen und mögliche Probleme ernst zu nehmen. Schlafapnoe ist einer der Hauptgründe für Schlafprobleme: nächtliche Atemaussetzer, die nicht nur den Schlaf stören, sondern auch das Risiko für Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Typische Warnsignale sind starkes Schnarchen und ausgeprägte Tagesmüdigkeit.

Risikotest Schlafapnoe

Der online [Risikotest Schlafapnoe](#) von LUNGE ZÜRICH gibt eine erste Einschätzung, ob eine Schlafapnoe vorliegen könnte und zeigt, ob eine weitere Abklärung bei einer Ärztin oder einem Arzt empfohlen wird. In wenigen Minuten können die 12 Fragen ausgefüllt und anschliessend das PDF mit den Antworten und der Auswertung heruntergeladen werden. Am besten wird die Auswertung mit an den Termin bei der Fachperson genommen, damit darauf basierend direkt eine vertiefte Abklärung gemacht werden kann.

Prävention

Schlafapnoe ist weitverbreitet. Neuere Daten aus der Schweiz zeigen, dass bis zu 25 Prozent der Frauen und 50 Prozent der Männer eine nächtliche Atemstörung haben. Prävention ist zentral, da unbehandelte Schlafstörungen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Demenz oder psychische Störungen deutlich erhöhen und damit langfristig die Betroffenen, ihr Umfeld und auch das Gesundheitswesen zusätzlich belasten.

Symptome

Typische Anzeichen einer möglichen Schlafapnoe sind unter anderem Tagesmüdigkeit, Erschöpfung, Unkonzentriertheit oder lautes Schnarchen. Es können aber auch morgendliche Kopfschmerzen, depressive Verstimmungen oder sexuelle Funktionsstörungen auftreten. Bei Frauen können die Symptome ein wenig abweichen. Meist werden Symptome zuerst von der Partnerin oder dem Partner

LUNGE ZÜRICH

bemerkt. Wer sich in diesen Symptomen wiedererkennt oder trotz ausreichend Schlaf nicht erholt aufwacht, sollte den Risikotest Schlafapnoe von LUNGE ZÜRICH nutzen, um schnell und unkompliziert eine erste Einschätzung seines persönlichen Risikos zu erhalten.

Was ist Schlafapnoe?

Treten kurze Atemaussetzer während des Schlafes auf, wird von Schlafapnoe gesprochen. Bei dieser Krankheit gibt es verschiedene Varianten, die aber allesamt gut therapierbar sind. Das Wort «Apnoe» kommt aus dem Griechischen und bedeutet «Atemstillstand». Dabei wird zwischen der [obstruktiven, zentralen und gemischten Schlafapnoe](#) unterschieden. Obwohl sich die Symptome bei allen Varianten gleich äussern, sind die Ursachen verschieden.

Wichtige Links:

- Online Risikotest Schlafapnoe: [Risikotest Schlafapnoe - Lunge Zürich](#)
- Online Risikotest Tagesschläfrigkeit (kann ergänzend ausgefüllt werden: [Risikotest Tagesschläfrigkeit - Lunge Zürich](#))
- Weitere Informationen rund um die Schlafapnoe: <https://lunge-zuerich.ch/wissen/krankheitsbilder/schlafapnoe/>

LUNGE ZÜRICH: Hilft. Informiert. Wirkt.

Der Verein Lunge Zürich engagiert sich seit mehr als 100 Jahren für gesunde Lungen und hohe Lebensqualität für Lungenkranke. Er ist der Ansprechpartner für alle Fragen im Bereich Lunge, Lungengesundheit sowie Atmung und erbringt umfassende Dienstleistungen in der Beratung und Betreuung von Menschen mit Lungenkrankheiten wie COPD, Asthma, Tuberkulose oder Schlafapnoe.

Mit seinem Angebot erhält und verbessert der Verein die Lebensqualität von lungenkranken Menschen sowie deren Angehörigen und leistet einen wichtigen Beitrag zur Vermeidung und Früherkennung von Lungenkrankheiten.

Der Verein Lunge Zürich ist eine Non-Profit-Organisation und tritt unter dem Namen LUNGE ZÜRICH auf. Weitere Informationen zu LUNGE ZÜRICH finden Sie unter www.lunge-zuerich.ch

Kontakt:

Claudia Binder, Leiterin Kommunikation und Marketing
Telefon 044 268 20 08, media@lunge-zuerich.ch