LUNGE ZÜRICH
Hilft. Informiert. Wirkt.

Medienmitteilung

Zürich, 2. November 2026

Hundemüde? LUNGE ZÜRICH sensibilisiert für Schlafapnoe

Viele Menschen fühlen sich tagsüber häufig müde, unkonzentriert oder erschöpft und führen dies auf Stress oder zu wenig Schlaf zurück. Dahinter kann jedoch eine ernstzunehmende Erkrankung stecken: Schlafapnoe. Um die Bevölkerung im Kanton Zürich auf die Anzeichen und Risiken aufmerksam zu machen, startet LUNGE ZÜRICH am 2. November 2026 eine breit angelegte Sensibilisierungskampagne.

Schlafapnoe ist eine weit verbreitete Schlafstörung, bei der es während der Nacht wiederholt zu Atemaussetzern kommt. Die Betroffenen bemerken diese meist nicht, doch die Schlafqualität wird erheblich beeinträchtigt. Typische Anzeichen sind lautes Schnarchen, Tagesmüdigkeit, Konzentrationsprobleme, morgendliche Kopfschmerzen oder sogar Sekundenschlaf am Steuer. Zudem erhöht eine unbehandelte Schlafapnoe das Risiko für Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfälle.

Früherkennung kann negative gesundheitliche Folgen verhindern
Da viele Betroffene ihre Beschwerden nicht mit einer Schlafstörung in Verbindung bringen, bleibt Schlafapnoe oft über Jahre unerkannt. Eine frühzeitige Abklärung kann jedoch helfen, Folgeerkrankungen zu vermeiden und die Lebensqualität deutlich zu verbessern. «Viele Menschen wissen nicht, dass hinter ihrer Müdigkeit oder ihrem Schnarchen eine Schlafapnoe stecken kann. Mit unserer Kampagne möchten wir die Bevölkerung dazu ermutigen, mögliche Symptome ernst zu nehmen und unkompliziert erste Schritte zur Abklärung zu unternehmen», erklärt Claudia Binder, Leiterin Kommunikation und Marketing.

Online-Risikotest als erster, einfacher Schritt
Während rund zwei Monaten macht LUNGE ZÜRICH unter dem Motto «Hundemüde?» auf verschiedenen Werbekanälen im ganzen Kanton Zürich auf Schlafapnoe aufmerksam. Die Sujets sollen interessierte Personen dazu animieren, den kostenlosen Online-Risikotest auf der Webseite von LUNGE ZÜRICH auszufüllen. Er ermöglicht Interessierten eine erste Einschätzung ihres persönlichen Risikos für Schlafapnoe und bietet ihnen weitere Informationen. Je früher eine Schlafapnoe erkannt wird, desto früher kann sie behandelt werden – für mehr Lebensqualität, erholsamere Nächte und mehr Energie im Alltag.

Link zum Lungen-Test: www.lunge-zuerich.ch/risikotest-schlafapnoe

Bildmaterial: *https://we.tl/t-Ax4VAzYxiZFZa75R*

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

LUNGE ZÜRICH
Hilft. Informiert. Wirkt.

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 unter anderem mit dem LuftiBus 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.
www.lunge-zuerich.ch

Wir danken den Firmen, die die Schlafapnoe-Sensibilisierungskampagne 2026 finanziell unterstützen:

Hauptsponsor

LÖWENSTEIN medical

Sponsor

PHILIPS