

## PRESSEMITTEILUNG

### DGD Lungenklinik Hemer zum internationalen Tag des Schlafes: „Schlaf ist essenziell für die Gesundheit“

Hemer. Am Freitag vor der Tagundnachtgleiche im März wird international seit 2008 der World Sleep Day (dt. Welttag des Schlafes) gefeiert. In diesem Jahr fällt der von der WASM (World Association of Sleep Medicine) ins Leben gerufene „World Sleep Day“ auf den Freitag, den 17. März. Ziel dieses besonderen Tages ist es, auf die Notwendigkeit eines gesunden Schlafes hinzuweisen und ein Bewusstsein für die Häufigkeit von Schlafstörungen zu schaffen. Dementsprechend wird jedes Jahr ein spezielles Motto für den World Sleep Day gewählt. In diesem Jahr lautet es „Schlaf ist essenziell für die Gesundheit“.

In der DGD Lungenklinik Hemer kennt man sich im Schlafmedizinischen Zentrum schon seit mehr als 25 Jahren sehr gut mit „Schlaf“ aus. Der Chefarzt der Pneumologie Privatdozent Dr. Michael Westhoff blickt mit seinem Team aus Fachärzten und Pflegefachkräften auf mehrere tausend Patientinnen und Patienten zurück, die im Hemeraner Schlaflabor erfolgreich diagnostiziert und behandelt wurden, so dass der Schlaf bei den Betroffenen wieder zu Wohlbefinden und gesünderem Leben beitragen konnte.

„Wie gesundes Essen und sportliche Betätigung ist der Schlaf für das physische, mentale und soziale Wohlbefinden von großer Bedeutung. Er stellt somit eine wesentliche Säule für ein gesundes Leben dar“, betont Privatdozent Dr. Westhoff. Leider sind die Zusammenhänge von gutem, erholsamen Schlaf und Gesundheit bislang nicht allgemein ins Bewusstsein gelangt. Deshalb ist es wichtig, mit dem Welttag des Schlafes gezielt auf die Zusammenhänge hinzuweisen und die verschiedenen Facetten des Schlafes hervorzuheben. So hängt ein gesunder Schlaf nicht nur allein von der Dauer ab. Die Kontinuität des Schlafs, d.h. ein Schlaf ohne Unterbrechungen und die Schlaftiefe mit erhaltener Schlafstruktur sind von Wichtigkeit. Ein gesunder Schlaf unterstützt Gedächtnis und Lernfunktionen, beeinflusst das Immunsystem, sorgt für Wachheit und Energie am darauffolgenden Tag. Demgegenüber haben eine schlechte Schlafqualität und insbesondere nicht-erkannte und nicht-therapierte schlafbezogene Atemstörungen viele negative Effekte auf die Gesundheit. Mögliche Folgen sind Fettleibigkeit, Diabetes, koronare Herzerkrankungen, Gedächtnisstörungen, Reaktionsfähigkeit oder Tagesmüdigkeit und Schläfrigkeit. Letztere gehen mit einem erhöhten Risiko von Verkehrsunfällen einher.

Deshalb unterstützt die DGD Lungenklinik Hemer den jährlichen „Word Sleep Day“ und möchte auf die enorme Bedeutung des erholsamen Schlafes aufmerksam machen.



Das Schlafmedizinische Zentrum an der DGD Lungenklinik Hemer kennt sich seit über 25 Jahren sehr gut mit Schlaf aus; v.l. Dr. med. Patric Litterst (Oberarzt Pneumologie), Bettina Graf (Mitarbeiterin Schlaflabor), PD Dr. med. Michael Westhoff (Chefarzt Pneumologie, Beatmungs-/Intensiv- und Schlafmedizin, Ärztlicher Direktor), Ute Ellinghaus (Servicekraft), Ines Arnold (Stationsleitung Schlaflabor) (Foto: Anja Haak DGD Lungenklinik Hemer)

16.03.2023



**Akademisches  
Lehrkrankenhaus der  
Ruhr-Universität Bochum**

#### Krankenhausbetriebsleitung

**Kaufmännischer Direktor**  
Dipl. Kfm. Torsten Schulte  
**Ärztlicher Direktor**  
Priv.-Doz. Dr. med. Michael Westhoff  
**Pflegedirektorin**  
Gudrun Strohdeicher

#### Abteilungen

**Anästhesiologie &  
Operative Intensivmedizin**  
Chefarzt  
Dr. med. Michael Stoller  
**Onkologie &  
Onkologische Palliativmedizin**  
Chefarztin  
Prof. Dr. med. Anke Reinacher-Schick  
**Pneumologie**  
Chefarzt  
Dr. med. Franz Stanzel  
Chefarzt  
Priv.-Doz. Dr. med. Michael Westhoff  
**Radiologie**  
Chefarzt  
Dr. med. Peter Bach  
**Strahlentherapie**  
Chefarztin  
Dr. med. Nicole-Sophie Consdorf  
**Thoraxchirurgie**  
Chefarzt  
Priv.-Doz. Dr. med. Stefan Welter





## Lungenklinik Hemer

„DGD“ steht für Deutscher Gemeinschafts-Diakonieverband. Die **DGD Stiftung** ist ein Verbund diakonischer Gesundheitseinrichtungen. Dazu zählen in Deutschland Krankenhäuser, Rehakliniken, Medizinische Versorgungszentren (MVZ), Senioreneinrichtungen sowie zwei Pflegeschulen. Insgesamt arbeiten rund 3.300 Menschen für die Organisation. Die DGD Stiftung ist Mitglied im Diakonischen Werk Hessen und Nassau und Kurhessen-Waldeck e.V. Sie gehört zur Diakonie Deutschland und zum Gnadauer Gemeinschaftsverband.

Die **DGD Lungenklinik Hemer** versorgt jährlich etwa 8.000 Patienten mit Erkrankungen der Lunge, der Atemwege und des Brustkorbs. Sie bietet alle modernen Möglichkeiten der Diagnostik und Therapie in den Fachabteilungen Anästhesiologie/Operative Intensivmedizin, Pneumologie inklusive Onkologie, Radiologie, Strahlentherapie, Thoraxchirurgie und einem Medizinischen Versorgungszentrum. Zertifizierte Zentren für Lungenkrebs, Beatmungsentwöhnung, Schlafmedizin sowie das Exzellenzzentrum für Thoraxchirurgie sind Ausdruck des fachlich hohen Qualitätsanspruchs und der überregionalen Bedeutung als Kompetenzzentrum.