

PRESSEMITTEILUNG

DGD Lungenklinik Hemer informiert zum Weltschlafstag über die Bedeutung des gesunden Schlafs: „Mit gutem Schlaf lebt es sich besser“

Hemer. Am 13. März wird der Weltschlafstag 2026 („World Sleep Day“) begangen. Seit 2008 findet dieser Aktionstag jährlich am Freitag vor der Tagundnachtgleiche im März statt. Das diesjährige Motto lautet „sleep well, live better“ – „schlaf gut, lebe besser“. Auf die große Bedeutung eines gesunden Schlafs für die körperliche und geistige Gesundheit möchte auch die DGD Lungenklinik Hemer aufmerksam zu machen.

Seit über 25 Jahren beschäftigt sich das Team des Schlaflabors in Hemer mit der Diagnostik und Behandlung von unterschiedlichen schlafmedizinischen Erkrankungen. Hier werden moderne Untersuchungsverfahren eingesetzt, um Schlafstörungen gezielt zu erkennen und individuell zu behandeln. „Es ist uns ein besonderes Anliegen, Menschen für die Bedeutung eines gesunden und erholsamen Schlafs zu sensibilisieren – nicht nur am Weltschlafstag“, betont der Ärztliche Direktor und langjähriger Leiter des schlafmedizinischen Zentrums Privatdozent Dr. Michael Westhoff.

Schlaf als Grundlage für Gesundheit

Erholsamer Schlaf ist eine wesentliche Voraussetzung für Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Während des Schlafs regeneriert sich der Körper, das Immunsystem wird gestärkt und wichtige Prozesse für Gedächtnis und Konzentration laufen ab.

Schlafstörungen können dagegen erhebliche Folgen haben. Sie erhöhen unter anderem das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, beeinträchtigen die körperliche und kognitive Leistungsfähigkeit und können psychische Belastungen verstärken. Zudem steigt die Unfallgefahr im Straßenverkehr deutlich, wenn Menschen übermüdet am Steuer sitzen.

Jeder dritte Europäer betroffen

Schlafstörungen sind weit verbreitet, werden jedoch häufig unterschätzt. Nach einer aktuellen europäischen Studie ist nahezu jeder dritte Europäer von Schlafproblemen betroffen. Auch volkswirtschaftlich hat dies große Auswirkungen: Für Deutschland werden die jährlichen Kosten durch die fünf häufigsten Schlafstörungen – obstruktive Schlafapnoe, chronische Schlaflosigkeit (Insomnie), Restless-Legs-Syndrom, Narkolepsie und Traumschlaf-Verhaltensstörung – auf rund 106 Milliarden Euro geschätzt. Den größten Anteil daran hat die obstruktive Schlafapnoe. In dieser Summe enthalten sind sowohl Kosten für Diagnostik und Behandlung als auch Ausfälle durch krankheitsbedingte Arbeitsunfähigkeit.

Schlafstörungen frühzeitig erkennen

„Guter Schlaf ist keine Nebensache, sondern eine zentrale Voraussetzung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Viele Betroffene nehmen Schlafprobleme lange hin oder wissen nicht, dass es wirksame Behandlungsmöglichkeiten gibt“, erklärt PD Dr.

11.03.2026



Krankenhausbetriebsleitung

Klinikmanagerin
Anne Piening
Ärztlicher Direktor
Priv.-Doz. Dr. med. Michael Westhoff
Pflegedirektorin
Gudrun Strohdeicher

Abteilungen

Anästhesiologie & Operative Intensivmedizin
Chefarzt
Henning Starke
Onkologie & Onkologische Palliativmedizin
Chefarztin
Prof. Dr. med.
Anke Reinacher-Schick
Pneumologie
Chefarzt
Prof. Dr. med. Kaid Darwiche
Pneumologische Frührehabilitation
Chefarzt
Erich Esch
Radiologie
Chefarzt
Dr. med. Peter Bach
Strahlentherapie
Chefarztin
Dr. med. Nicole-Sophie Consdorf
Thoraxchirurgie
Chefarzt
Priv.-Doz. Dr. med. Stefan Welter



Westhoff. „Gerade bei Erkrankungen wie der obstruktiven Schlafapnoe ist eine frühzeitige Diagnose wichtig, weil sie nicht nur den Schlaf verbessert, sondern auch das Risiko für Folgeerkrankungen deutlich senken kann. Denn wer gut schläft, lebt besser – gesundheitlich, beruflich und im Alltag.“



Das Team des Schlaflabors der DGD Lungenklinik Hemer setzt sich seit vielen Jahren für besseren Schlaf ein; v.l. Ines Arnold (Schlafmedizinisch-technische Leitung), Bettina Graf, PD Dr. med. Michael Westhoff (Ärztlicher Direktor), Frank Böhmer, Monica Staniek, Petra Wendt.
(Foto: Anja Haak, DGD Lungenklinik Hemer)

Die **DGD Stiftung** mit ihrer Holding in Marburg ist ein Verbund diakonischer Gesundheitseinrichtungen. Dazu zählen Krankenhäuser, Rehakliniken, Medizinische Versorgungszentren (MVZ), Senioreneinrichtungen sowie zwei Pflegeschulen. Insgesamt arbeiten über 3.900 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. „DGD“ steht für Deutscher Gemeinschafts-Diakonieverband.

Die **DGD Kliniken Hemer** vereinen die hochspezialisierte Versorgung der DGD Lungenklinik Hemer und die breitgefächerte medizinische Expertise der DGD Stadtklinik Hemer. Gemeinsam stehen die Kliniken in Hemer für medizinische Spitzenleistung, patientenorientierte Betreuung und einen hohen Qualitätsanspruch in der Gesundheitsversorgung. Die DGD Kliniken Hemer setzen auf innovative Diagnostik und Therapie, fachliche Exzellenz sowie eine patientennahe und herzliche Atmosphäre – mit dem Ziel einer bestmöglichen medizinischen und menschlichen Patientenversorgung – regional und überregional.

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 und Pneumologischer Frührehabilitation, Radiologie, Strahlentherapie sowie Thoraxchirurgie. Zertifizierte Zentren für Lungenkrebs, Lungenemphysem, Beatmungsentwöhnung, Schlafmedizin sowie das Exzellenzzentrum für Thoraxchirurgie sind Ausdruck des fachlich hohen Qualitätsanspruchs und der überregionalen Bedeutung als Kompetenzzentrum. Ergänzt wird das Angebot durch mehrere Medizinische Versorgungszentren (MVZ) und einer Praxis für Logopädie.