

ZURZACHCare

Klinik für Schlafmedizin

Besser schlafen – besser Leben

Ihr Zentrum für gesunden Schlaf zeigt Ihnen wie



Gesunder Schlaf ist kein Luxus

Er ist die Grundlage für Energie, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude. Und doch wissen viele Betroffene jahrelang nicht, dass hinter ihren Beschwerden eine medizinische Ursache steckt.

Schlafstörungen sind kein Zeichen von Schwäche, sondern ein weit verbreitetes Gesundheitsproblem. Die gute Nachricht: In den meisten Fällen sind sie sehr gut therapierbar.

Wussten Sie, dass...

- unbehandelte Schlafapnoe das Risiko für einen Hirnschlag deutlich erhöht?
- eine einzige Nacht ohne Schlaf einer Blutalkoholkonzentration von rund 0,8 Promille entsprechen kann?
- chronischer Schlafmangel das Risiko für Herzinfarkt, Demenz und Depressionen steigert?

Warum guter Schlaf so entscheidend ist

Während wir schlafen, arbeitet unser Körper auf Hochtouren:

- Das Immunsystem wird gestärkt
- Zellen regenerieren sich
- Eindrücke werden verarbeitet
- Erinnerungen werden gefestigt

Häufige Schlafprobleme:

- Insomnie (Ein- und Durchschlafprobleme)
- Schlafapnoe (Atemaussetzer im Schlaf)
- Restless-Legs-Syndrom (Unruhige Beine)
- Alpträume, Schlafwandeln
- Anhaltende Tagesmüdigkeit und Erschöpfung

Kommt Ihnen das bekannt vor?



Schlaflos? Müde? Erschöpft?

Das muss nicht so bleiben. Wir begleiten Sie schnell und nachhaltig zurück zu erholsamem, natürlichem Schlaf. Für mehr Energie, Gesundheit und Lebensfreude.



Schlafstörungen sind behandelbar – wir zeigen Ihnen wie

In unserer ambulanten Sprechstunde analysieren wir gemeinsam mit einem Schlafspezialisten Ihre Schlafgewohnheiten und Beschwerden. Zur Messung von Dauer und Qualität Ihres Schlafes kommen verschiedene Untersuchungsmethoden zum Einsatz. Besteht der Verdacht auf eine körperliche Ursache, führen wir eine Untersuchung im Schlaflabor durch – schmerzfrei und ohne Risiken.

Wir behandeln nach neuesten wissenschaftlichen Standards und sind zertifiziert nach SGSSC.

Die Kosten für die ambulante Behandlung werden von der obligatorischen Grundversicherung übernommen (abzüglich Franchise und Selbstbehalt).

Unser Behandlungsangebot:

- Ambulante Sprechstunde
- Umfassende schlafmedizinische Diagnostik
- Individuelle Therapiekonzepte – von kognitiver Verhaltenstherapie bis Atemtherapie
- Prävention und Gesundheitsförderung
- Schlafmedizinische Expertise und Gutachten

Nur wer gut schläft, kann aktiv am Leben teilnehmen.

- Mehr Energie
- Mehr Konzentration
- Mehr Lebensqualität
- Weniger Risiko für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen

Machen Sie den ersten Schritt:

Vereinbaren Sie eine Sprechstunde. Gemeinsam finden wir heraus, was Ihren Schlaf stört und wie Sie wieder erholt aufwachen.



ZURZACHCare

Klinik für Schlafmedizin Bad Zurzach

Badstrasse 33
5330 Bad Zurzach
+41 56 269 60 20
ksm.zurzach@zurzachcare.ch

Klinik für Schlafmedizin Luzern

Lützel mattstrasse 3
6006 Luzern
+41 41 202 06 60
ksm.luzern@zurzachcare.ch

Weitere Informationen

www.zurzachcare.ch/schlafkliniken