



Frische, gesunde Luft ist Myrta de Gasperi von der Lungenliga besonders wichtig.



Mussten kurzfristig fürs Podium einspringen: Sportarzt Hans Spring, Skirennfahrerin Dominique Gisin und Markus Kamps.



Sollte es mit dem Schlaf nicht geklappt haben, sorgen die Augen-Tea-Pads von Jürg Lischer und Thomas Limacher, Pfistergassoptik, wieder für strahlende Augen.

## 6. Luzerner Schlaftage: Grosses Publikumsinteresse an Ratschlägen und Informationen

# Das Geheimnis des guten Schlafs

Was macht den gesunden Schlaf aus? Weshalb sind die «Ausgeschlafenen» leistungsfähiger als die «Dauergähner»? Diese und andere Fragen





Hilfsmittel gegen das lästige Schnarchen zeigten Rachel Giger und Thomas Bussmann vom Luzerner Labor Busmann.



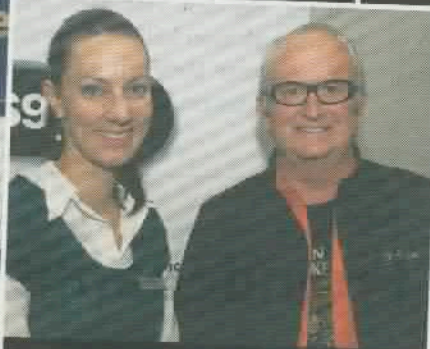
Zu sehen waren Masken für Schlafapnoe- und Heimbeatmungspatienten.



Vorträge zum Thema gesunder Schlaf: Reges Interesse für die 6. Luzerner Schlaftage im Hotel Continental-Park.



Gregor Thaler, Inhaber und Geschäftsführer Betten Thaler, gehört zu den Mitinitianten der Luzerner Schlaftage.



Seit sieben Jahren «Schlafmasken-Träger»: Adolf Portmann liess sich von Salome Zinco beraten.



Roman Caveng (Mitte) erzählte von seinen Erfahrungen mit Schlafapnoe, Dr. Max Wiederkehr (links) und Dr. Werner Karrer (rechts) sind die Experten in diesen Fragen.

Als Skirennfahrerin weiss Dominique Gisin, wie wichtig tiefer Schlaf ist.



Einzelberatungen rund um den gesunden Schlaf mit Markus Kamps (Präventologe, Schlaf- und Stressberater).



Podium mit Markus Kamps, Moderator Thomas Erni (Tele 1), Dominique Gisin und Hans Spring, Leiter Swiss Olympic Medical Center in Leukerbad.



Guter Schlaf ist der Schlüssel zum Erfolg und der Weg zur Zufriedenheit, auch für Daniela Zwyrer und Heidi Theiler.