



## EINFLUSS VON SCHLAF AUF UNSERE GESUNDHEIT, MIT DR. LEANDER GONZALEZ

**Donnerstag, 04. September 2025, im Bärgefü-Träff in Visp**

**18.30 Uhr**

Themenanlass: Einfluss von Schlaf auf unsere Gesundheit

**Anschliessend**

Gemütlicher Austausch während eines kleinen Apéros

**«Im Schlaf regeneriert sich der Körper - und stärkt seine Abwehr gegen Krankheit.»**

Gesunder Schlaf ist weit mehr als Erholung - er beeinflusst Atmung, Stoffwechsel, Immunsystem und langfristig sogar das Risiko für schwere Erkrankungen. Dr. Leander Gonzalez, Leitender Arzt in der Klinik für Innere Medizin (Pneumologie), erklärt an diesem Abend, welche zentrale Rolle der Schlaf für unsere Gesundheit spielt.

Ein besonderer Fokus liegt auf dem Zusammenspiel zwischen Schlafstörungen, anhaltenden Entzündungsprozessen und dem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie bestimmte Krebsformen. Der erfahrene Mediziner zeigt uns auch auf wie die Schlafqualität verbessert werden kann.

Komm vorbei und lass deine Fragen zu diesem Thema nicht unbeantwortet.

*Wir freuen uns auf dich!*

**BÄRGÜF**▲Träff