

Wie man sich bettet, so schläft man

Wege zum erholsamen Schlaf

17. Juni 2024 | 17:00 Uhr



Stadtbibliothek Leipzig
Wilhelm-Leuschner-Platz 10 – 11
04107 Leipzig

www.sanktgeorg.de

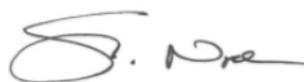
Sehr geehrte Bürgerinnen und Bürger,

jeder Mensch braucht Schlaf und jeder von uns schläft auch mal schlecht. Wieviel Schlaf, das ist individuell sehr unterschiedlich. Wenn man einmal schlecht schläft, ist das meist harmlos.

Was aber tun bei permanenten Einschlaf- oder Durchschlafstörungen? Schlechter Schlaf kann auf Dauer erhebliche Auswirkungen auf unsere Lebensqualität haben. Viele Schlafprobleme lassen sich bereits lösen, wenn man beispielsweise sein Stresslevel reduziert, für mehr Entspannung und Ausgleich sorgt, sein Schlafverhalten anpasst oder auch Schlafräuber eliminiert. Liegt jedoch eine körperliche oder psychische Erkrankung vor, die den Schlaf negativ beeinträchtigt, sollte man einen Arzt zur weiteren Diagnostik aufsuchen.

Welche Ursachen gibt es für einen gestörten Schlaf, wie beeinflusst die Atmung den Schlaf, wie behandelt man die Schlafapnoe, wann wird man im Schlaflabor behandelt und welche Tipps gibt es für eine gesunde Nachtruhe? Darüber möchten wir gerne mit Ihnen ins Gespräch kommen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Ihre



Dr. med. Stephan Nagel
Chefarzt der Klinik für Pneumologie
und Intensivmedizin



Dr. med. Andreas Boehm
Chefarzt der Klinik für Hals-, Nasen-,
Ohrenheilkunde

Unser nächster Patienteninfoabend

12.08.2024 | 17:00 Uhr

**Gesund und aktiv älter werden – was wir von
Hundertjährigen lernen können**

Dr. med. Claudia Schinköthe
Chefärztin Akutgeriatrie mit geriatrischer Tagesklinik

Klinikum St. Georg gGmbH
Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Leipzig
Delitzscher Straße 141 | 04129 Leipzig