

Patienteninformationsveranstaltung

Guter Schlaf - Basis für die seelische Gesundheit

28.10.2026 | 17:00 Uhr
Gesundheitszentrum im
Robert-Koch-Park
Straße am Park 1 | 04209 Leipzig



Sehr geehrte Bürgerinnen und Bürger,

erholsamer Schlaf ist entscheidend für unser Wohlbefinden, unsere Stimmung und unsere psychische Gesundheit. Doch nicht nur die Schlafqualität beeinflusst die Seele – auch umgekehrt können seelische Belastungen, Sorgen oder Stress dazu führen, dass wir schlecht einschlafen oder nachts immer wieder aufwachen. Ein- und Durchschlafstörungen können dadurch zu einem belastenden Kreislauf werden und sich auf Stimmung, Konzentration und Alltag auswirken. In unserer Patienteninformationsveranstaltung zeigen wir, warum Schlaf und seelische Gesundheit so eng miteinander verbunden sind und was dabei helfen kann, diesen Kreislauf zu durchbrechen.

Ihr

S. Topf



Dr. med. Stefan Topf

Oberarzt

Verbund Gemeindenahe Psychiatrie

Unsere nächsten Patienteninfoabende

02.11.2026 | 17:00 Uhr | Stadtbibliothek Leipzig

Herz aus dem Takt - Vorhofflimmern erkennen und behandeln

16.11.2026 | 17:00 Uhr | Klinikum St. Georg

Veranstaltung anlässlich des Weltpankreaskrebstages