

Tipps bei SCHLAFSTÖRUNGEN IM RAHMEN EINER KREBSERKRANKUNG

Ursache von Schlafstörungen

- & Zwei Drittel der Patienten berichten von Schlafproblemen
- & Ursachen:
 - **Therapiebedingte Ursachen**
Nebenwirkungen von Medikamenten, z. B. hochdosiertes Cortison, Bestrahlungen
 - **Physiologische Ursachen**
Schmerzen, Bluthochdruck, Husten, Hormonstörungen, etc.
 - **Psychische Ursachen**
Angst, erhöhter Stress durch die veränderte Lebenssituation, Grübeln im Bett, Sorgen um die Familie / finanzielle Situation

TIPP FÜR DIE URSACHENFORSCHUNG

Was hilft...

Führen Sie ein Schlaftagebuch. Oftmals hilft dies um sich über die individuellen Ursachen der Schlafstörungen bewusst zu werden.



Ihr Schlaftagebuch

Ihr Schlaftagebuch sollten Sie jeden Abend kurz vor dem Lichtlöschen und morgens nach dem Aufwachen führen.

Dort notieren Sie nicht nur die Qualität Ihres Schlafs, sondern viele weitere Merkmale. Eine Vorlage erhalten Sie auf der KREBS & ICH Website.





MEDIKAMENTÖSE UNTERSTÜTZUNG

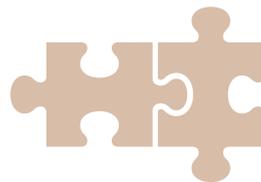
1. Pflanzliche Arzneimittel können den Schlaf anstoßen und/oder sich positiv auf das Durchschlafen auswirken. Diese gibt es als Einzelwirkstoff oder als Kombination aus verschiedenen Pflanzen:
 - Lavendel (z. B. in Form von ätherischen Ölen, als Badezusatz oder auf das Kopfkissen geträufelt, als Tee vor dem Zubettgehen getrunken)
 - Baldrian
 - Hopfen
 - Melisse
 - Passionsblume
2. Homöopathische Komplexmittel, wie beispielweise Neurexan® (Passionsblume D2, Hafer D2, Kaffeesamen D12, Zinksaurer Baldrian D4)
3. Gegebenenfalls verschreibungspflichtige Schlafmittel (falls nötig, schreibt Ihnen Ihr Onkologe ein für Sie passendes Arzneimittel – hier müssen Wechselwirkungen mit der bestehenden Medikation ausgeschlossen werden!)

NICHT MEDIKAMENTÖSE UNTERSTÜTZUNG

1. **Autogenes Training**
Entspannungsmethode, die auf Autosuggestion basiert
2. **Progressive Muskelentspannung**
Willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen
3. **Lichttherapie**
Die hohen Lichtstärken 2.500 – 10.000 Lux beeinflussen als natürlicher Zeitgeber den Hormonhaushalt des Körpers (Melatonin) und damit die innere Uhr, den circadianen Rhythmus.
 - Bei zu frühem Einschlafen und extrem frühem Aufwachen: 30 minütige Lichttherapie gegen 17 Uhr
 - Bei spätem Einschlafen und schlechtem Aufwachen: 30 minütige Lichttherapie direkt nach dem Aufwachen
4. **Akkupunktur**
5. **Kognitives Verhaltenstraining**
6. **Psychoonkologische Betreuung**
7. **Bewegung**
Sportliche Betätigung: mindestens 3 Stunden vor Zubettgehen
Leichte Bewegung (wie ein kleiner Spaziergang): kurz davor

RATGEBER FÜR EINE GUTE SCHLAFHYGIENE

1. Nutzen Sie das Schlafzimmer NUR als Schlafzimmer
2. Sorgen Sie für angenehm kühle Temperaturen (18 – 19°C)
3. Reduzieren Sie Licht und Geräusche auf ein Minimum (evtl. mit Ohrenstöpsel und Schlafmaske)
4. Entfernen Sie elektrische Geräte
5. Nutzen Sie kein Laptop, Handy, Tablet vor dem Zubettgehen
6. Vermeiden Sie zusätzliche Lichtreize sobald Sie im Bett liegen (vor allem blaues Licht wirkt stimulierend)
7. Trainieren Sie Ihren Schlaf-Wach-Rhythmus:
 - feste Schlafens- und Aufstehzeiten
 - gleiche Aufstehzeiten, auch am Wochenende
 - Stehen Sie wieder auf, falls Sie nach 15 Min. immer noch nicht eingeschlafen sind
 - Halten Sie nur kurz Mittagsschlaf (ca. 30 Minuten)
8. Führen Sie ein Abendritual ein (z. B. einen Abendspaziergang, ein paar Entspannungsübungen, ein warmes Bad)
9. Diskutieren Sie Probleme und Sorgen nicht vor dem Zubettgehen



ERNÄHRUNG FÜR EINEN GESUNDEN SCHLAF

1. Trinken Sie nach 16 Uhr keine koffeinhaltigen Getränke (Kaffee, Cola, schwarzer/grüner Tee)
2. Trinken Sie keinen Alkohol vor dem Einschlafen
3. Ein leicht verdauliches Abendessen sorgt für eine erholsame Nacht (Vorsicht bei scharfgewürzten und fettreichen Speisen, säurehaltigen Lebensmitteln und hohen Zuckermengen)
4. Gehen Sie satt zu Bett (Hunger signalisiert dem Körper wach zu bleiben)

WENN SIE EINFACH NICHT EINSCHLAFEN

1. Wälzen Sie sich nicht stundenlang hin und her, sondern nutzen Sie die Zeit für Dinge, die Sie sonst im Laufe des Tages machen
2. Puzzeln Sie oder lösen Sie Rätsel, wenn Ihnen das Freude macht
3. Lesen Sie ein Buch (wenn Sie im Bett lesen möchten und kein Licht machen können, bietet sich ein E-Reader mit erhelltem Display an)
4. Hören Sie ein entspannendes Hörbuch

Vor allem: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber!

Gerne sind wir für Sie bequem per Chat auf www.krebs-und-ich.de erreichbar oder via Telefon ☎ 0911 977 23 259 per E-Mail ✉ krebs-und-ich@a-b-f.de

Sie finden dort qualifizierte pharmazeutische Ansprechpartner, die gerne Ihre Fragen beantworten.

