



Würzburg

Schweinfurter Str. 7
97080 Würzburg
Tel. 0931-322 67 0
Fax 0931-322 67 22

Kitzingen

Friedenstraße 7
97318 Kitzingen
Tel. 0931-322 67 0
Fax 0931-322 67 22

info@onkopraxis-wuerzburg.de
www.onkopraxis-wuerzburg.de

Patienteninformationsblatt zum Thema Schlafstörung

Schlafstörungen sind für Erkrankte stark belastend. Der Organismus kommt nicht zur Ruhe und kann sich schlecht erholen, dies hat zur Folge, dass Sie sich tagsüber müde und schlapp fühlen.

Um dem entgegen zu wirken, können Sie folgende Tipps beachten:

- Führen Sie ein Schlafprotokoll
- Halten Sie einen regelmäßigen Tag- und Nachtrhythmus ein
- Nehmen Sie Ihre Abendmahlzeit nicht zu spät ein
- Nehmen Sie Abends nur leichte Kost zu sich
- Machen Sie einen Abendspaziergang
- Richten Sie Ihr Schlafzimmer gemütlich her
- Vermeiden Sie aufregende Unterhaltungen oder Fernsehsendungen am Abend
- Halten Sie ein Abendritual ein

Keinesfalls angezeigt während einer Chemotherapie sind pflanzliche Mittel, die Baldrian enthalten. Wenn Sie ein Schlafmittel möchten, besprechen Sie das bitte mit Ihrem Arzt.

Alternativ können Sie folgende schlaffördernde Maßnahmen ausprobieren:

Hilfreich hat sich auch die **progressive Muskelentspannung nach Jacobsen** erwiesen. Diese Methode kombiniert körperliche und geistige Entspannung und ist daher ideal bei Einschlafstörungen. Wenn Sie Interesse haben, bekommen Sie von uns eine Kurzanleitung und weitere Informationen.

Sie können auch kurz vor dem Schlafengehen eine Tasse **Hopfentee** trinken. Dieser wirkt beruhigend. Für die Zubereitung einer großen Tasse nehmen Sie einen TL Hopfenzapfen und übergießen diese mit heißem Wasser. Anschließend 5 Minuten ziehen lassen, abseihen und in kleinen Schlucken trinken.

Melisse wirkt beruhigend auf das Nervensystem. Sie können abends ein Likörgläschen Melissenwein trinken. Dazu nehmen Sie 1 TL frische Melissenblätter und erwärmen diese in einem ¼ l Weißwein, lassen ihn 7 Minuten ziehen. Anschließend abseihen und trinken.

Als sehr angenehm und beruhigend werden auch eine leichte **Hand- oder Fußmassage** empfunden. Diese kann mit **Lavendelöl** durchgeführt werden.



Patienteninformationsblatt zum Thema Schlafstörung

Warme Fußbäder vor dem Schlafengehen wirken schlafanregend. Als Zusatz eignet sich **Lavendelöl**. Dazu vermengen Sie 2 – 3 Tropfen Lavendelöl mit 2 EL Sahne, geben dies in eine Fußbadewanne mit körperwarmem Wasser und baden die Füße für 10 – 15 Minuten. Danach Abtrocknen und warme Socken anziehen.

Auch eine **Leibwaschung** hilft bei Einschlafproblemen. Allerdings sollte Ihnen vorher nicht kalt sein. Dazu tauchen Sie einen Waschlappen in ca. 18 – 20° C kaltes Wasser und wringen ihn gut aus. Waschen Sie jetzt mit diesem Lappen beginnend am rechten Handgelenk den rechten Arm auf der Außenseite bis zur Schulter ab und auf der Innenseite zurück zum Handgelenk und wieder an der Innenseite bis zur Achsel. Jetzt tauchen Sie erneut den Waschlappen ins Wasser und wiederholen die Waschung am linken Arm. Danach folgen die Oberkörper-, Vorderseite und der Rücken. Trocken Sie sich nach der Anwendung nicht ab, sondern wickeln Sie sich in ein vorgewärmtes Handtuch und legen Sie sich ins Bett.

Wir hoffen, dass wir mit Ihnen mit unseren Vorschlägen helfen können, damit Sie einen erholsamen Schlaf finden.

Bei weiterhin bestehenden Problemen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.