

Diagnose Krebs?

**Dein Schlaf ist jetzt
wichtiger denn je!**

Erfahre, warum »



Teile den Beitrag
mit jemandem!

Warum brauchen wir Schlaf?

Erholsamer Schlaf ist unsere tägliche Quelle der Erneuerung und Kraft.

- ✓ Gesund und leistungsfähig zu bleiben.
- ✓ Zellen laufen Reparaturprozesse.
- ✓ Das Immunsystem wird gestärkt.
- ✓ Gehirn verarbeitet Eindrücke des Tages.

 **Fehlender Schlaf führt schnell zu: schlechte Laune, Reizbarkeit, verstärkten Schmerzen und Erschöpfung.**

Was stört den Schlaf?



Was stört den Schlaf?

Körperliche Faktoren

- ✓ Schmerzen,
- ✓ Bluthochdruck,
- ✓ Harnwegsbeschwerden,
- ✓ Verdauungsprobleme,
- ✓ Hormonstörungen
(nächtl. Schwitzen),
- ✓ Husten,
- ✓ Atemnot.



Speichere den
Beitrag für später!

Was stört den Schlaf?

Psychosoziale Faktoren

- ✓ Stress,
- ✓ Angst (eigene Existenz
oder Versorgung der Familie),
- ✓ Grübeln,
- ✓ Depressionen.



Was stört den Schlaf?

Umfeld

- ✓ Liegeposition,
- ✓ Bett,
- ✓ Licht,
- ✓ Lärm,
- ✓ Temperatur.



Häufigste Formen von Schlafstörungen bei Krebserkrankten

Insomnie-Syndrom

> 3x / Woche mind. 1 Monat lang
auftretende Schlafstörungen
(Einschlafschwierigkeiten, längeres
Wachliegen, sowie verfrühtes Aufwachen).

⚠ 1-2x nächtliches Erwachen ist keine
Schlafstörung, sofern danach wieder
schnell in den Schlaf gefunden wird.



Häufigste Formen von Schlafstörungen bei Krebserkrankten

Fatigue (Erschöpfungssyndrom)

Verlust an Spannkraft dadurch
erhöhtes Erholungsbedürfnis.

Tagesschläfrigkeit

Einschlafen in monotonen Situationen.



Häufigste Formen von Schlafstörungen bei Krebserkrankten

Restless-Legs-Syndrom

Bewegungsdrang der Beine
während des Schlafens.

Schlafbezogene Atemstörungen

Atemnot, Husten, Schnarchen.



Schlafprobleme nach der Diagnose

Wie schlafe ich wieder gut?



Expertenrat von:

Gunhild Bachmann

Klinische Psychologin
und Psychoonkologin

Schlafstörungen? Was tun?

Ursachen:

Medikamente ♦ Körperliche Beschwerden



 **Ärzt*in aufsuchen!**

- ✓ **Krebstherapie (Kortison, Chemotherapeutika oder Antihormontherapien) →**
ggf. Anpassung der Medikamente/ Therapie
- ✓ **Schmerz oder Atembeschwerden →**
Schmerzmittel oder supportiven Methoden

Schlafstörungen? Was tun?

Ursachen:

Emotionale und psychische Belastungen



 **Psychoonkologische
Beratung**

 **Psychotherapie**



**Ängste, Depressionen, Stress, Sorgen, Grübeln,
Panikattacken etc. →**

Lektionen, Übungen und Bewältigungsmethoden



Schlafstörungen? Was tun?

Schlafhygiene verbessern

- ✓ Regelmäßige Schlafenszeiten
- ✓ Blaulichtquellen (Smartphone/ Tablet/ TV) 2h vor Schlafengehen vermeiden.
- ✓ Schlafzimmer ruhig, dunkel und angenehm temperiert gestalten.
- ✓ Nichts aufwühlendes/ aufregendes konsumieren.
- ✓ Schlafrituale.



Abendroutine. Wustest Du?



Finde Dein persönliches Schlafritual

Ein abendliches Ritual hilft Deinem Körper und Geist, sich auf Schlaf einzustellen.

Tee trinken, eine feste Abendroutine, Entspannungsmusik oder ein ruhiges Buch –

wenn Du es jeden Abend ähnlich machst, lernt Dein Körper: Jetzt ist Schlafenszeit.



Abendbroutine. Wustest Du?

Mit der Natur in den Schlaf finden

Steh morgens früher auf – so wirst Du abends automatisch früher müde. Abends verzichte auf Blaulicht (Handy, TV) und erlebe bewusst die Dämmerung.

Natürliches Dunkelwerden sendet Deinem Gehirn das Signal: Zeit zum Runterfahren. Vermeide spannende Inhalte wie Nachrichten oder Krimis – Stress stört den Schlaf.



Schlafstörungen? Was tun?

Entspannungstechniken nutzen

- ✓ Atemübungen,
 - (4-7-8), (5-4-3-2-1)
 - Autogenes Training
 - Meditation,
 - PMR.
- ✓ Wohlfühl-ABC,
- ✓ Warme Bäder,
- ✓ Sanfte Musik.



Teile den Beitrag
mit jemandem!

Schlafstörungen? Was tun?

Täglich körperliche Betätigung

- ✓ Nicht direkt vorm Zubettgehen!
- ✓ Spaziergänge, Sport, Freizeitaktivitäten.

Ernährung optimieren

- ✓ Vermeide Koffein, Alkohol und schwere Mahlzeiten am Abend.
- ✓ Beruhigende Tees mit Baldrian oder Melisse unterstützen den Schlaf.

Schlafmittel. Ja oder Nein?

Akute Krisenintervention

- ✓ Immer verschreiben lassen oder ärztlich absprechen,
- ✓ Unerwünschte Wechselwirkung mit anderen Medikamenten ⚠
- ✓ Beeinflussen motorische und kognitive Fähigkeiten,
- ✓ Macht schnell abhängig!

⚠ Nichtmedikamentöse Behandlungen dauern bis sie Wirkung zeigen.

Schlafmittel. Ja oder Nein?

So sehen es die Profis

Jetzt Expertenmeinung lesen >>>



Teile den Beitrag
mit jemandem!

Schlafmittel. Ja oder Nein?

Akute Krisenintervention

- ✓ Immer verschreiben lassen oder ärztlich absprechen,
- ✓ Unerwünschte Wechselwirkung mit anderen Medikamenten ⚠
- ✓ Beeinflussen motorische und kognitive Fähigkeiten,
- ✓ Macht schnell abhängig!

 **Nichtmedikamentöse
Behandlungen dauern bis sie
Wirkung zeigen.**

Entspannungstechniken

**für einen besseren Schlaf
nach einer Krebsdiagnose**



Expertenrat von:

Gunhild Bachmann

Klinische Psychologin
und Psychoonkologin



Ruhe finden. Besser schlafen

Mit gezielten Übungen entspannen

Eine Krebsdiagnose bringt oft erheblichen emotionalen und physischen Stress mit sich. Solche Belastungen können den Cortisolspiegel erhöhen, was das Einschlafen erschwert.

Gezielte Entspannungsübungen helfen nachweislich, den Cortisolspiegel zu senken und fördern so einen besseren Schlaf.





So findest Du abends leichter zur Ruhe



Entspannungstechniken nutzen

- ✓ Atemübungen:
 - (4-7-8) und (5-4-3-2-1),
 - Autogenes Training,
 - Meditation,
 - PMR.
- ✓ Wohlfühl-ABC,
- ✓ Jacobson-Training,
- ✓ Warme Bäder,
- ✓ Sanfte Musik.



Finde alle
Entspannungsübungen
auf unserem Profil und in
der Living Well Plus-App!



Entspannungstechnik: Die 4-7-8-Übung

Den Körper in Sekunden beruhigen

1. **4 Sekunden** durch die Nase **einatmen**.
2. **7 Sekunden** die Luft **anhalten**.
3. **8 Sekunden** langsam durch den Mund **ausatmen**.
4. **Wiederhole** die Übung, bis Du Dich ruhig fühlst!

Zu Beginn kann es schwierig sein, so lange die Luft anzuhalten oder so langsam auszuatmen – aber mit etwas Übung wird es immer leichter!

 Diese Technik hilft, den Herzschlag zu beruhigen, Stress abzubauen und besser einzuschlafen.





Entspannungstechnik: Wohlfühl-ABC

Mit positiven Gedanken einschlafen

1. **Wähle 3 Buchstaben** – z. B. **A, B, C**
2. **Zu jedem Buchstaben** denkst Du Dir 3 Wörter aus, die für Dich mit etwas Schönerem verbunden sind.
3. **A wie Apfelkuchen**  – wer hat ihn gebacken? Vielleicht war das Deine Oma? Und plötzlich kommt das warme Gefühl von damals wieder hoch.



Macht noch mehr Spaß zu zweit!

 Positive Gedanken und Erinnerungen rufen angenehme Gefühle hervor – und helfen, Stress abzubauen und innerlich zur Ruhe zu kommen. So fällt das Einschlafen oft leichter.





Entspannungstechnik: Autogenes Training



Entspannung durch Autosuggestion

Nutze die **Kraft der Gedanken**, um Körper und Geist gezielt zur Ruhe zu bringen. Mit wiederholten Sätzen wie „Mein Arm ist ganz schwer“ oder „Ich bin ruhig und entspannt“ lernst Du, Dich bewusst in einen Zustand tiefer Entspannung zu versetzen. Bei regelmäßiger Anwendung verbessert autogenes Training innere Stabilität – besonders hilfreich in belastenden Lebensphasen.



Diese Methode unterstützt bei Schlafproblemen, innerer Unruhe, Nervosität und stressbedingten Beschwerden wie Kopfschmerzen oder Muskelverspannungen.





Entspannungstechnik: Die 5-4-3-2-1 Übung

Sorgenkarussell stoppen

Wenn Grübeln Dich wach hält, **lenke Deine Aufmerksamkeit** auf das, was Du siehst, hörst oder spürst. Fokussiere Dich auf Deine Sinne – nicht auf Deine Gedanken. Es ist eine **Achtsamkeitsübung**.

Diese einfache Technik ist leicht umzusetzen und wirkt schnell. Schon wenige Minuten reichen, um Deinen Geist zu beruhigen, das Gedankenkarussell zu stoppen und innere Ruhe zu finden.

 Diese Übung hilft, die Gedanken zu beruhigen, sie zu bremsen und wieder ins Hier und Jetzt zu kommen.





Entspannungstechnik: Die 5-4-3-2-1 Übung

Zurück ins Hier und Jetzt

- **5 Dinge sehen** – Auch im Dunkeln gibt es immer etwas, was Du wahrnehmen kannst, selbst wenn es nur ein Lichtschatten ist.
- **4 Dinge hören** – Schließe Deine Augen und achte auf die Geräusche um Dich herum.
- **3 Dinge spüren** – Fühle die Texturen oder Temperaturen, die Du gerade wahrnimmst.
- **2 Dinge riechen** – Die Luft im Raum.
- **1 Ding schmecken** – Selbst die eigene Haut hat einen Geschmack, vielleicht salzig oder von Lotion.





Entspannungstechnik: Jacobson-Training

Stressabbau mit Muskelentspannung

- **Spanne** gezielt bestimmte Muskelgruppen an und **entspanne** sie wieder bewusst. Zum Beispiel:
 1. Fäuste ballen – kurz halten – langsam loslassen.
 2. Schultern hochziehen – halten – fallen lassen.
 3. Stirn runzeln – halten – entspannen.
 4. Wandere so durch den ganzen Körper – von den Füßen bis zum Gesicht.

 Diese Methode hilft, körperliche Spannungen durch Ängste, Schmerzen oder Sorgen zu lösen und das Stressniveau zu senken. Besonders empfehlenswert, wenn Du unter chronischer Anspannung, Schlafproblemen oder innerer Unruhe leidest.



Living Well 
PLUS

**Diese Informationen
stammen aus dem Experten-Webinar
„Schlafstörungen bei Krebs“.**

Alle Übungen, Tipps und Hilfsmittel
für besseren Schlaf – sowie zur Bewältigung
weiterer Belastungen im Alltag mit Krebs –
findest Du in der **Living Well Plus-App**.

Kostenfrei



Lade die App herunter



Google Play und das Google Play-Logo sind Marken von Google LLC.
Name App Store und Logo sind Markenzeichen von Apple Inc.