



Irene Brenneisen
Brustkrebs-Diagnose

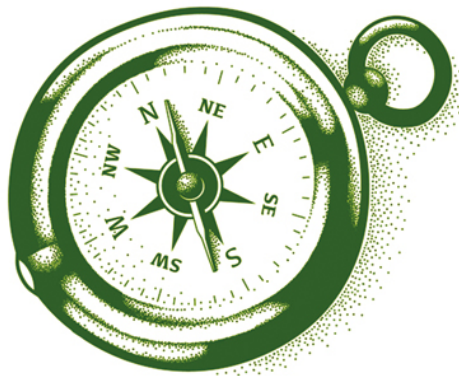
Schlafen Sie wieder gut

05/2015 | Verfasst von: Irene Brenneisen

„Ohne einen gesunden Schlaf ist der Tag anstrengend“ Otto Hermann

Ausgelöst durch Stress, eine schwierige Lebenssituation, persönlichen Problemen oder Hitzewallungen kann es zu Schlafstörungen kommen

Dieses Merkblatt richtet sich an Menschen, die Mühe haben einzuschlafen oder durchzuschlafen



Tipps für einen erholsamen Schlaf

Im Folgenden gebe ich Ihnen praxisnahe Tipps mit denen Sie Ihren Schlaf verbessern können. Weitere Informationen finden Sie auf meiner Webseite brustkrebs-diagnose.ch.



Empfehlungen für einen erholsamen Schlaf

- Regelmässiger Rhythmus
Halten sie regelmässige Aufsteh-, und Zubettgehzeiten auch am Wochenende ein
- Halten Sie tagsüber höchstens einen „Powernap“, machen Sie also möglichst nur ein Nickerchen von max. 20 min
- Stehen Sie am morgen nach dem Aufwachen möglichst bald auf
- Trinken Sie in den drei Stunden vor dem Zubettgehen keinen Alkohol mehr. Der Alkohol verschlechtert die Schlafqualität und kann zu Durchschlafproblemen führen
- Vier bis acht Stunden vor dem Zubettgehen sollten Sie den Kaffeegenuss einstellen. Kaffee, Tee, Cola und Energiedrinks können so lange wirken und den Schlaf somit beeinträchtigen
- Kein Nikotin nach 19:00, Nikotin stört den Schlaf wie Koffein
- Drei Stunden vor dem Zubettgehen nur noch wenig trinken oder essen. Ein voller Bauch oder eine volle Blase sind dem Schlaf abträglich
- Machen sie ruhige Tätigkeiten vor dem Schlafen gehen, tun Sie nichts, was sie geistig stark anregt
- Führen Sie ein Ritual ein. Regelmässige, in der gleichen Reihenfolge durchgeführte Handlungen helfen, den Körper auf den Schlaf einzustimmen
- Gönnen Sie sich einen Leberwickel ; er hat eine entspannende Wirkung
 1. Wasser in einem Topf erhitzen
 2. Wärmflasche mit heissem Wasser füllen
 3. Kleines Handtuch ins heisse Wasser hineintauchen (Vorsicht! Nicht die Finger verbrennen)
 4. Handtuch gut auswringen und doppelt gefaltet auf die Leberregion legen
 5. Wärmflasche darauf packen
 6. Grosses trockenes Handtuch - möglichst luftdicht darum wickeln
 7. ca. 30 Minuten gut zugedeckt hinlegen

ACHTUNG:

- Wegen der durchblutungsfördernden Wirkung den Leberwickel NICHT anwenden, wenn Sie unter Magenblutungen, Magengeschwüren oder Darmgeschwüren leiden
- Nehmen Sie ein aufsteigendes Fussbad: 37°-38° warmes Wasser, langsam bis 41° steigern und Füsse über 20 Min. aufwärmen. Kalte Füsse wirken schlafstörend
 - Angenehme Schlafumgebung gestalten
 - Nichts essen wenn sie wach werden
 - Kein helles Licht, Licht wirkt als „Wachmacher“



	<ul style="list-style-type: none">• Schauen Sie nicht auf den Wecker, wenn Sie nicht gleich einschlafen oder zwischendurch aufwachen• Am Morgen ans Tageslicht gehen, es hilft, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu stabilisieren und hat eine stimmungsaufhellende Wirkung• Körperscan (Bodyscan), mittels angeleitetem Podcast• Sportliches Training kann den Schlaf fördern, doch kurz vor dem Schlaf kann es aufputschen.
Medikation/Hilfsmittel	<ul style="list-style-type: none">• Orangenblütentee, ein Beutel pro Tasse, 10-20 Tropfen Baldrian, 10-20 Tropfen Sanalepsis, 1TL Honig (Tee vorher auf 30° abkühlen lassen) Vor dem Schlafen gehen einen Tee zubereiten und die Tropfen zufügen Nicht während einer Chemotherapie, Baldrian ist unter Zytostatika kontraindiziert.• Urtinkturen/Spagyrik: Beruhigungs- und Schlaftee + 40 ml Baldrian + 20 ml Zitronenmelisse + 20 ml Johanniskraut + 20 ml Passionsblume = 3x20 Tropfen. täglich in ein Glas Wasser geben und trinken• Melatonin 3 mg, 1 Tablette. eine Stunde vor dem Schlafen gehen• Lasea (Lavendelkapseln) 1 Kps. pro Tag• Neurexan, empfohlene Dosierung :3x1 Tbl. pro Tag im Mund zergehen lassen. Bei akuten Beschwerden kann die Dosierung auf alle halbe bis ganze Stunde eine Tablette erhöht werden – bis zu zwölfmal täglich. Neurexan® hilft rasch im Akutfall und kann auch längerfristig eingenommen werden.
Einschränkungen	<ul style="list-style-type: none">• Wenden Sie sich bei anhaltenden Schlafstörungen über mehrere Wochen an den Arzt