

Schlafstörungen – Wo kommen sie her und was kann man dagegen tun?

erstellt am 15.03.2024

Fast jede dritte an Krebs erkrankte Person leidet unter Schlafstörungen. Sie sind eine der häufigsten Nebenwirkungen und werden dennoch selten angesprochen. Im [Seminar](#) möchten wir mit Ihnen klären: Was sind Schlafstörungen und wo kommen Sie her? Was verändert sich am Schlaf durch den Krebs? Was kann man selbst tun, um Schlafstörungen entgegenzuwirken?

Wofür brauchen wir Schlaf?

Schlaf hat viele verschiedene Funktionen für den **Körper**: Im Schlaf bilden sich neue Körperzellen, Wunden heilen, das Immunsystem wird gestärkt. Auch für das **Gedächtnis** ist Schlaf wichtig: Dort wird während des Schlafs aufgeräumt, Erfahrungen werden gefestigt und in das Langzeitgedächtnis übertragen.

Welche Schlafphasen gibt es?

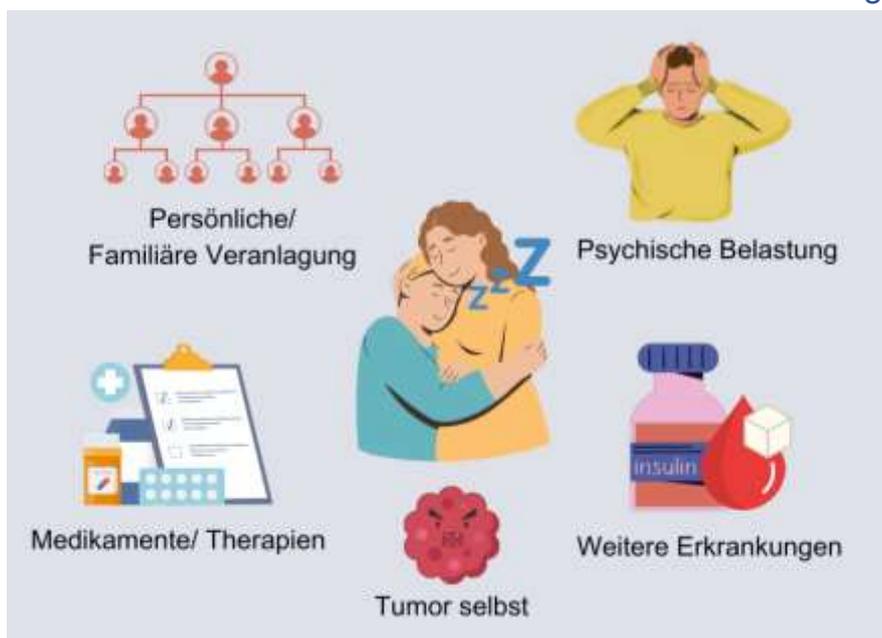
1. Entspannungsphase: Kurz vor dem Einschlafen
2. Leichter Schlaf: Erste, richtige Schlafphase
3. Mittlerer Schlaf: Häufigste Schlafphase während der Nacht
4. Tiefschlaf: Wichtigste Schlafphase für unseren Körper
5. REM-Schlaf: Phase der intensivsten Träume (kurz vor dem Aufwachen)

Während einer Nacht durchlaufen wir diese Schlafphasen etwa 5-7 Mal. Am Anfang sind die Tiefschlafphasen lang und werden im Laufe der Nacht kürzer. Dafür werden gegen Ende der Nacht die REM-Schlafphasen länger.

Schläft jeder gleich?

Nein. Schlaf ist sehr individuell. Es gibt starke Unterschiede, wer wann und wie lange am besten schlafen kann. Ein Teil der Unterschiede ist auf das Alter und Geschlecht zurückzuführen: Mit steigendem Alter schlafen wir tendenziell kürzer und Frauen benötigen etwas mehr Schlaf als Männer.

Wodurch verändert sich der Schlaf während einer Krebserkrankung?



Menschen mit Krebserkrankungen leiden etwa doppelt so häufig an Schlafstörungen, wie Gesunde. Diese können sowohl durch den Tumor selbst als auch durch die Therapien bedingt sein. Ängste, emotionaler oder sozialer Druck können ebenfalls eine Auswirkung haben. Auch zusätzliche Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Demenz oder Parkinson erhöhen das Risiko für Schlafstörungen.

Was kann helfen? Eine gesunde Schlafhygiene

Es kann helfen die Schlafumgebung und das Schlaf-Verhalten anzupassen:

- **Die individuell benötigte Schlaflänge bestimmen:** Dafür können Sie ein Schlaftagebuch führen und dort notieren, wie viele Stunden Sie geschlafen und ob Sie sich am nächsten Tag erholt gefühlt haben.
- **Das Schlafzimmer vorbereiten:** Der Raum, in dem Sie schlafen, sollte ruhig, dunkel und eher kühl sein. Vermeiden Sie Lichtquellen (Fernseher, Handy, digitale Uhr) und nutzen Sie das Schlafzimmer (nur) zum Schlafen (nicht zum Arbeiten).
- **Tagesrhythmus und körperliche Aktivität:** Ein geregelter Tagesablauf hilft dem Körper dabei, auch einen guten Schlafrhythmus zu entwickeln. Dazu gehört auch moderate Bewegung am Tag, z.B. 30-60 min Spazieren gehen. Sport vor dem Schlafen gehen hingegen ist eher hinderlich.
- **Verzichten Sie vor dem Schlafengehen auf:**
 - Koffein, Alkohol, Kaffee
 - Schwere und zu große Mahlzeiten
 - Aufwühlende Bücher, Filme, Nachrichten
 - Intensives Licht (auch im Bad)

Was kann ich tun, wenn ich dennoch nicht schlafen kann?

- **Führen Sie Bett-Rituale** ein. Das heißt, dass Sie bestimmte Dinge vor dem Einschlafen immer in der gleichen Reihenfolge durchführen (z.B. Zähneputzen, Wärmeflasche, Hörbuch, Tee, ...).
- **Stehen Sie auf**, wenn Sie nicht schlafen können: Gehen Sie in einen anderen Raum und setzen Sie sich kurz hin (gerne auch Lesen, Hörbuch/leise Musik hören). Gehen Sie wieder ins Bett, wenn Körper (und Geist) zur Ruhe gekommen sind. So vermeiden Sie es, dass Ihr Körper das Schlafzimmer mit Einschlafschwierigkeiten verbindet.
- Nutzen Sie nicht die Schlummerfunktion Ihres Weckers und machen Sie **keinen Mittagsschlaf**.
- Sie können ausprobieren, ob Sie durch **Entspannungstechniken** zur Ruhe kommen (z.B. progressive Muskelentspannung, Traumreisen, Meditation, Yoga). Zu vielen Entspannungstechniken finden Sie Anleitungen im Internet.
- Kognitive Verhaltenstherapie und Schlafhygiene sind die effektivsten nicht-medikamentösen Behandlungsmöglichkeiten.
- **Medikamente:** Helfen oft nur kurzfristig, können Nebenwirkungen haben und sollten immer in Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin eingenommen werden (auch pflanzliche!), da es zu Wechselwirkungen mit den Krebsmedikamenten kommen kann.

Dies ist eine Zusammenfassung des Webinars „Schlafstörungen – Wo kommen sie her und was kann man dagegen tun?“ aus der Webinar-Serie der Stiftung Perspektiven. Das aktuelle Programm finden Sie auf der Stiftungs-Website im [Vortrags- und Veranstaltungsportal](#).