



ONKOLOGIE
ZENTRUM LÜNEBURG
PRAXISGEMEINSCHAFT

*Internistische Onkologie & Hämatologie
Gynäkologische Onkologie & Gynäkologie*

Empfehlungen bei Schlafstörungen



Onkologie Zentrum Lüneburg · Schildsteinweg 26 · 21339 Lüneburg

Internistische Onkologie & Hämatologie

Dr. med. Peter Heinkele
Dr. med. Jan Rutjes
Dr. med. Karin Siert
Prof. Dr. med. Matthias Zeis

Gynäkologie & Medikamentöse Tumortherapie

Dr. med. Juliane Ebert
Dr. med. Svenja Dietemann

Empfehlungen bei Schlafstörungen

Achten Sie auf einen regelmäßigen Tag-/Nachtrhythmus.

Nehmen Sie abends leichte Kost zu sich und keine zu späten Mahlzeiten.

Machen Sie einen Abendspaziergang.

Reduzieren Sie künstliches Licht in den Abendstunden, wie z.B. langes Fernsehen oder Arbeiten am Computer, putzen Sie Ihre Zähne bei gedimmtem Licht.

Das Erlernen von Meditations- und Entspannungsübungen (z.B. Muskelentspannung nach Jacobson) kann sehr hilfreich sein.

Akupunktur ist empfehlenswert.

Sportliche Betätigung am Tag ist unbedingt zu empfehlen.

Lavendelöl wirkt beruhigend, Sie können z. B. vor dem Schlafengehen Ihre Füße mit Lavendelöl einreiben.