

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. Beatrice Goldmann  
Dr. med. Juliane Ebert

Schildsteinweg 26  
21339 Lüneburg

Telefon: +49 (0) 41 31 / 40 86 86 0  
Telefax: +49 (0) 41 31 / 40 86 86 20

**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.