

Übersicht - Kalenderwoche 49

Letzte Woche sollte wieder einmal der Schlaf Unterstützung bekommen. In akuten Krankheitsphasen, durch Stress und [Ängste](#), aber auch infolge der zunehmenden Dunkelheit und dadurch beeinflusster Tag-Nacht-Rhythmen: der Schlaf leidet häufig, nicht nur bei Patienten mit einer Krebserkrankung.

Die Fatigue ist oft mit an den Schlafproblemen schuld, ebenso wie Depressionen. Welchen Beitrag Schrittzähler da liefern können, finden Sie genauer im ersten Bericht der Woche beschrieben.

Ganz traditionell können manche Schlafprobleme auch mit entspannenden Heilpflanzen wie dem Lavendel gelindert werden. Der zweite Bericht ging genauer auf diese klassische Methode ein.

In einer Metaanalyse mehrere kontrollierter Untersuchungen wurde ermittelt, ob auch das körpereigene Schlafhormon Melatonin zusätzlich eingenommen den Schlaf verbessern könnte. Wenn akute Phasen mit Schlafproblemen belasten, könnte offenbar auch dies ein Mittel zur Abhilfe sein.

Hier die Beiträge letzter Woche:

- [Der Schrittzähler in der Krebstherapie: Bewegung gegen Fatigue und Depressionen](#)
- [Lavendelöl: unterschwellige Ängste lindern zur Verbesserung von Schlaf und Lebensqualität](#)
- [Metaanalyse: Bessert ergänzend eingenommenes Melatonin den gestörten Schlaf?](#)

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“