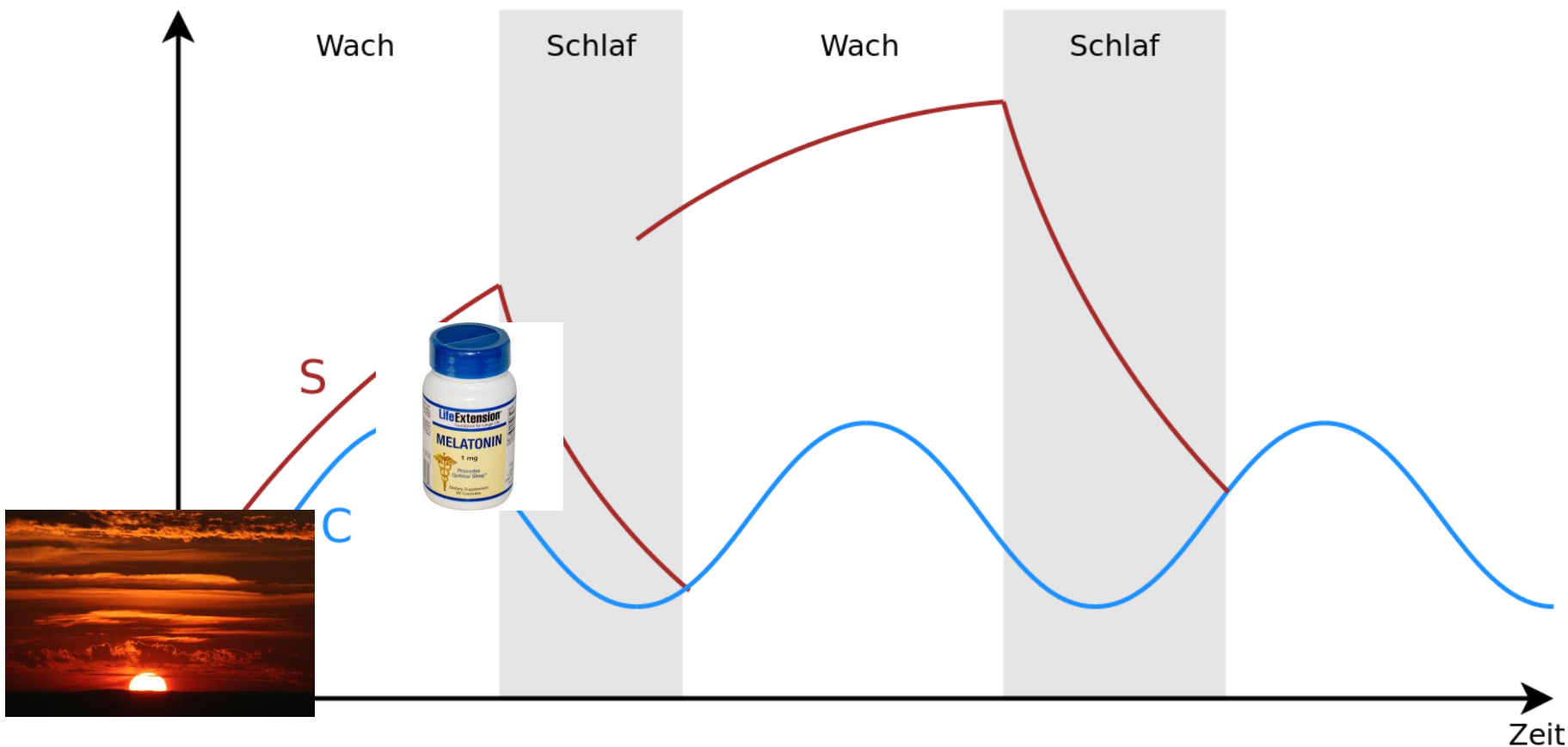
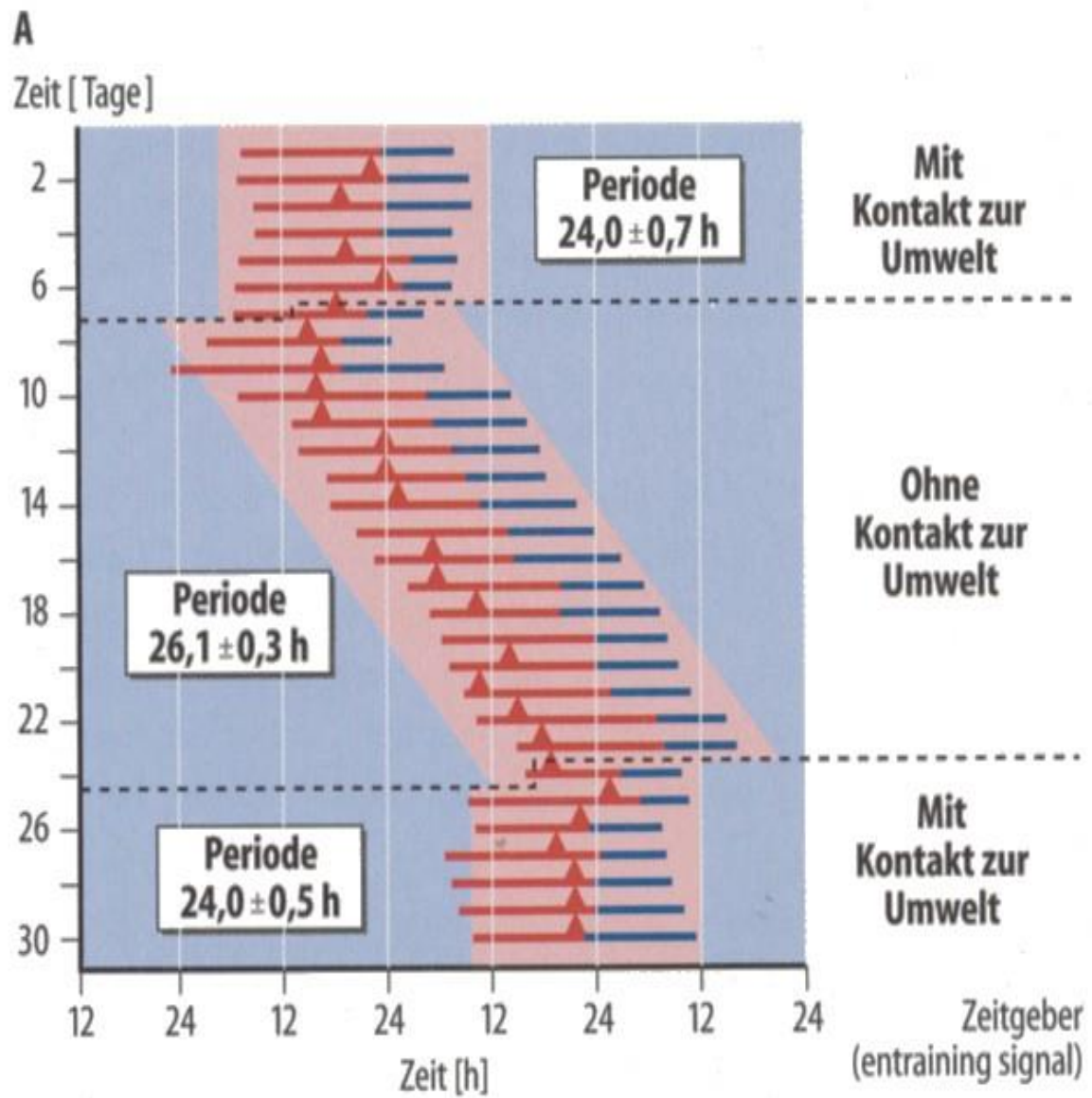




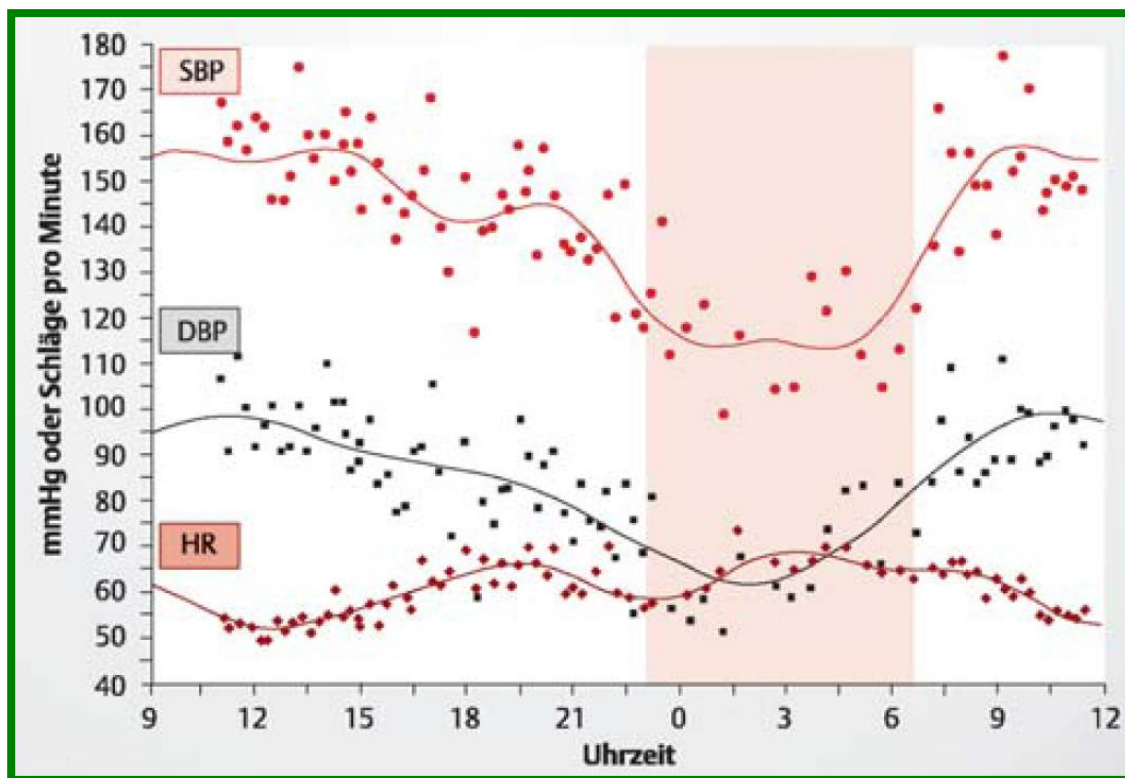
# Schlafstörungen, nicht nur bei Krebs

# Warum schlafen wir?

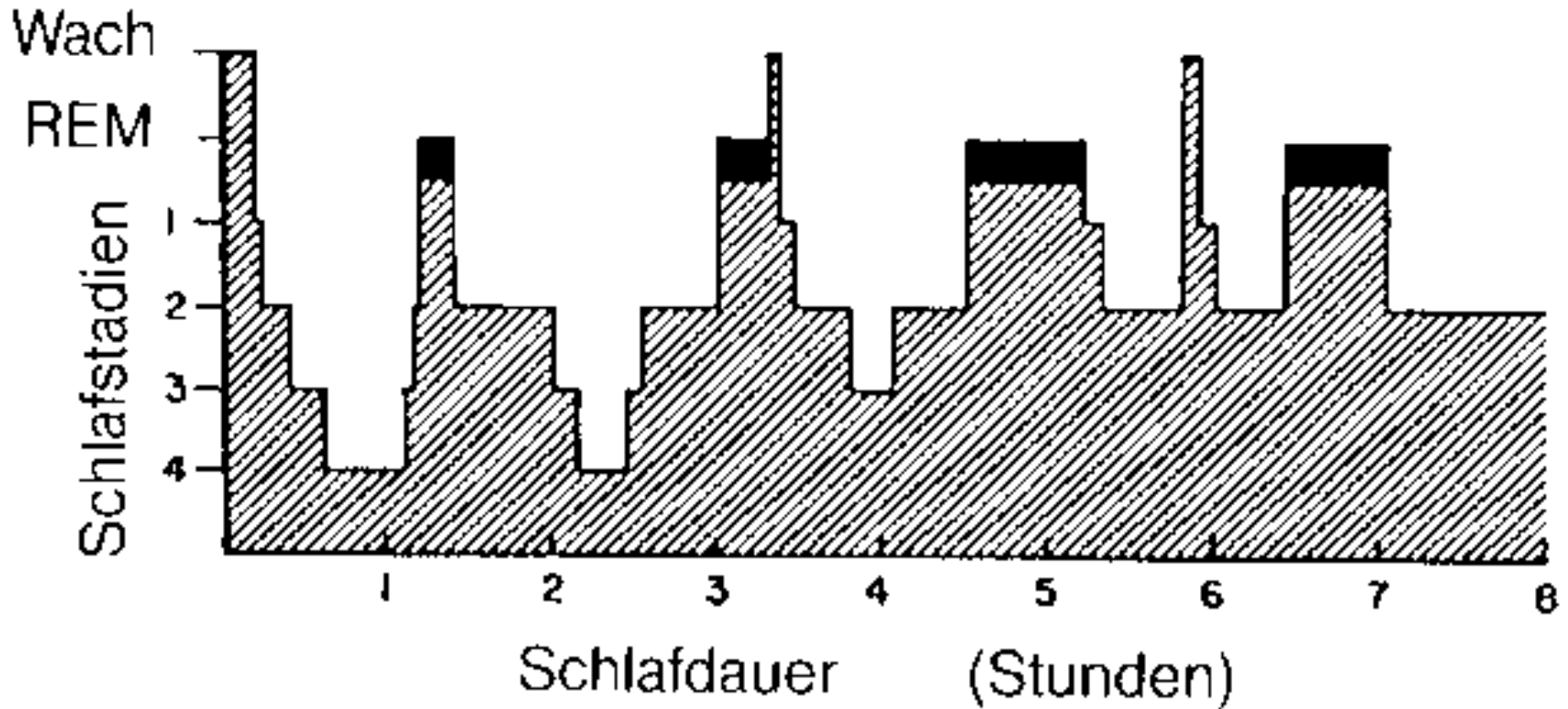


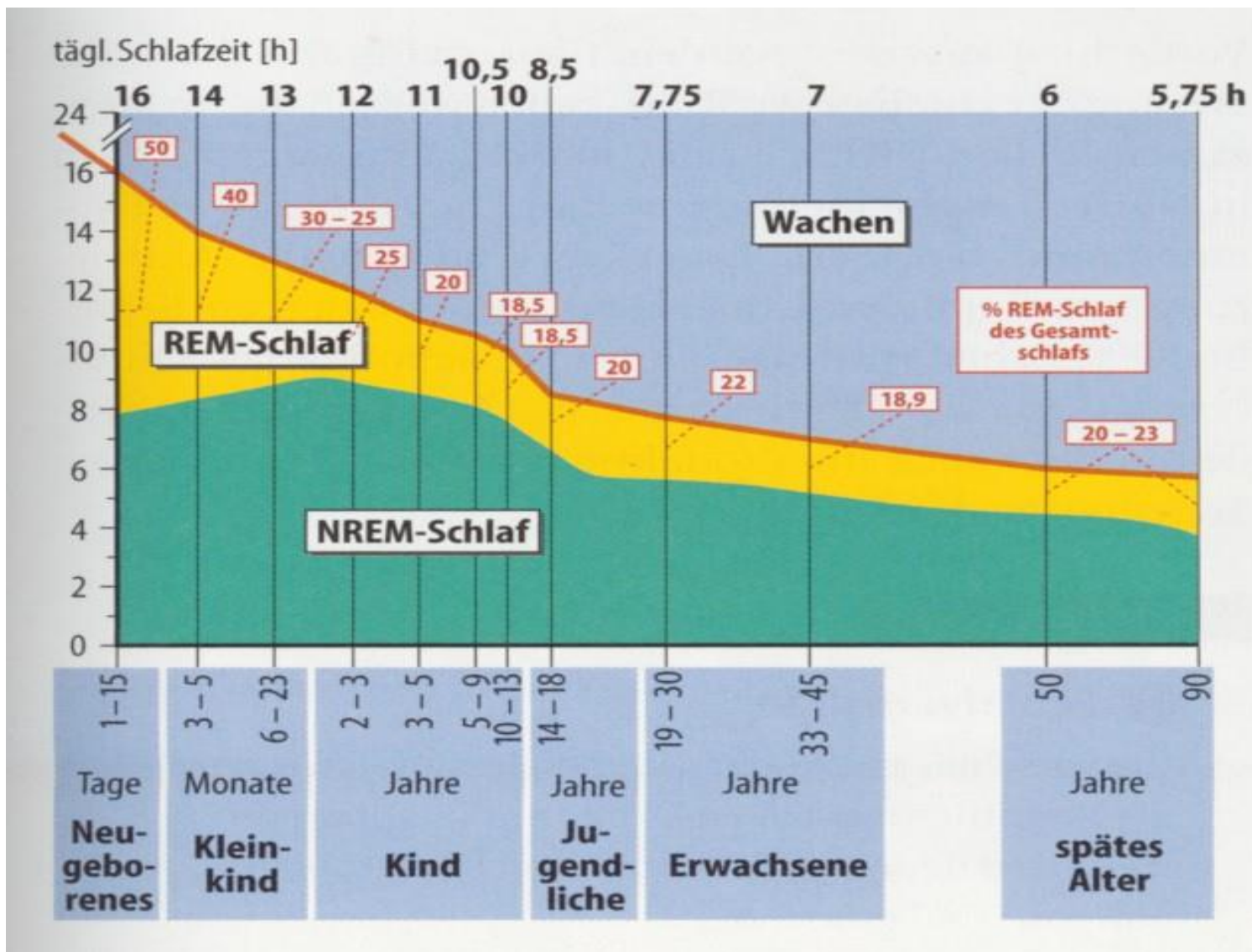


# Auch der Blutdruck geht mit der Zeit ...



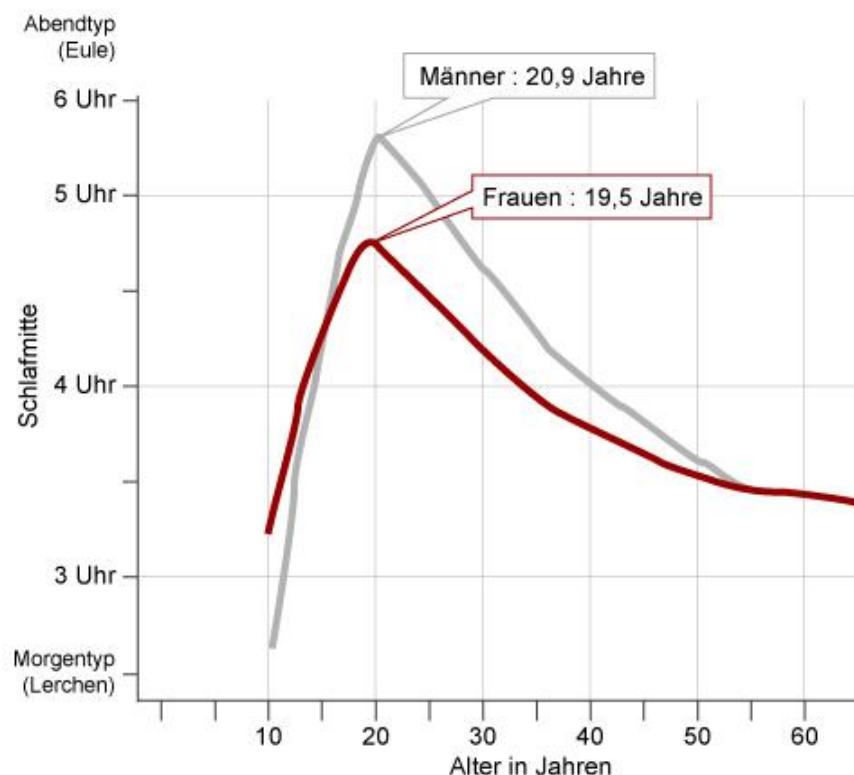
# Schlaf kann gemessen werden





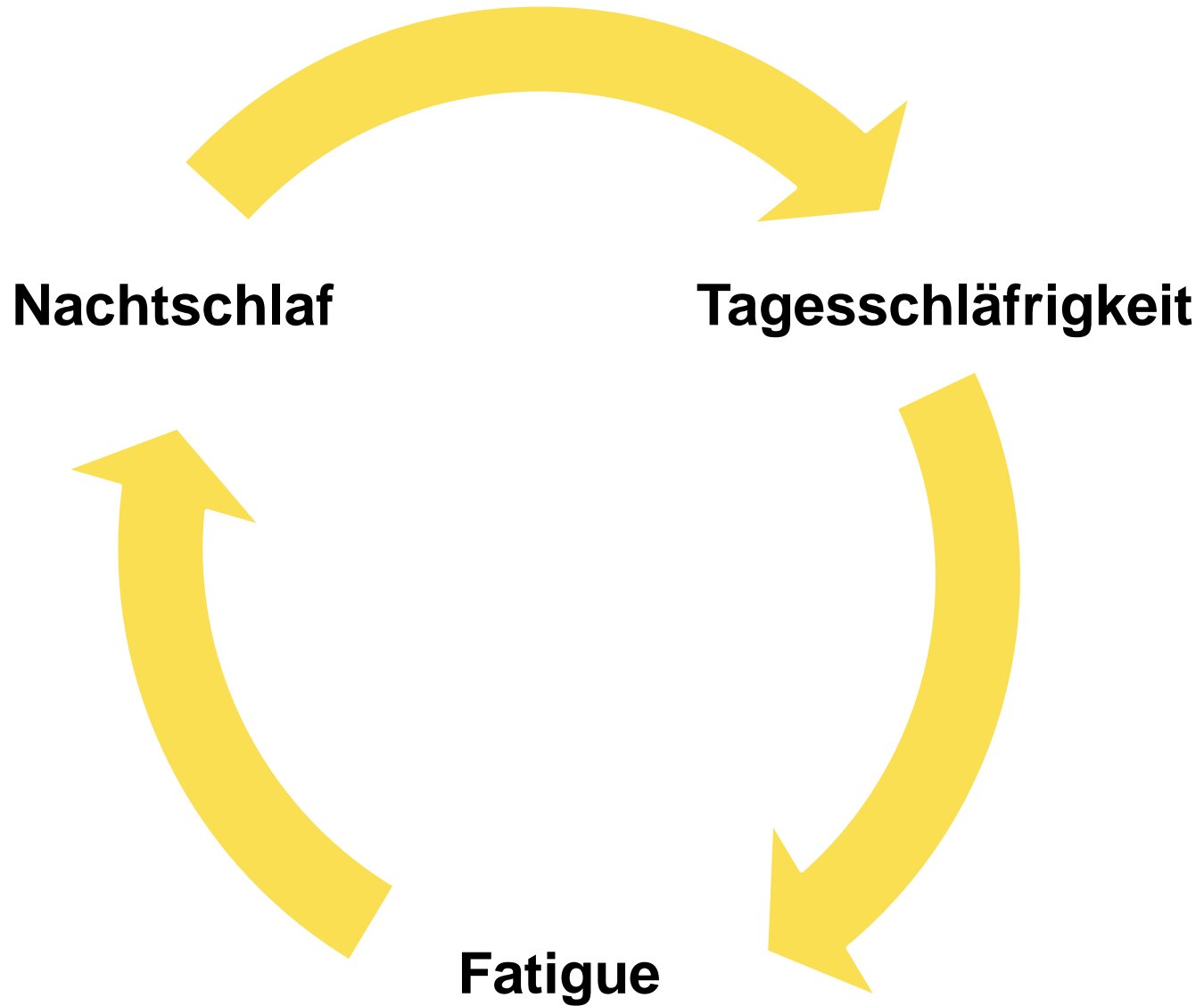
# Eule oder Lärche?

## Altersentwicklung des Chronotyps



Quelle: Till Roenneberg, LMU München

© ZEIT ONLINE





# Ruhelose Beine

- ✓ **Bewegungsdrang und Missempfindungen**
- ✓ **Verstärkung oder Beginn abends**
- ✓ **Auftreten in Ruhe**
- ✓ **Besserung durch Bewegung**



## Häufig bei

- Eisenmangel (Ferritin)
- Schwangerschaft
- Polyneuropathie
- Chronischem Nierenversagen (Dialyse)





# Fatigue - Einflussfaktoren

- Alter
- Bildung
- Body Mass Index
- **Bewegungsausmaß (vor der Erkrankung)**
- Onkologische Therapie (Aromatasehemmer)
- Begleiterkrankungen (z.B. Migräne, Arthritis, Diabetes)
- Schmerzmittelverbrauch

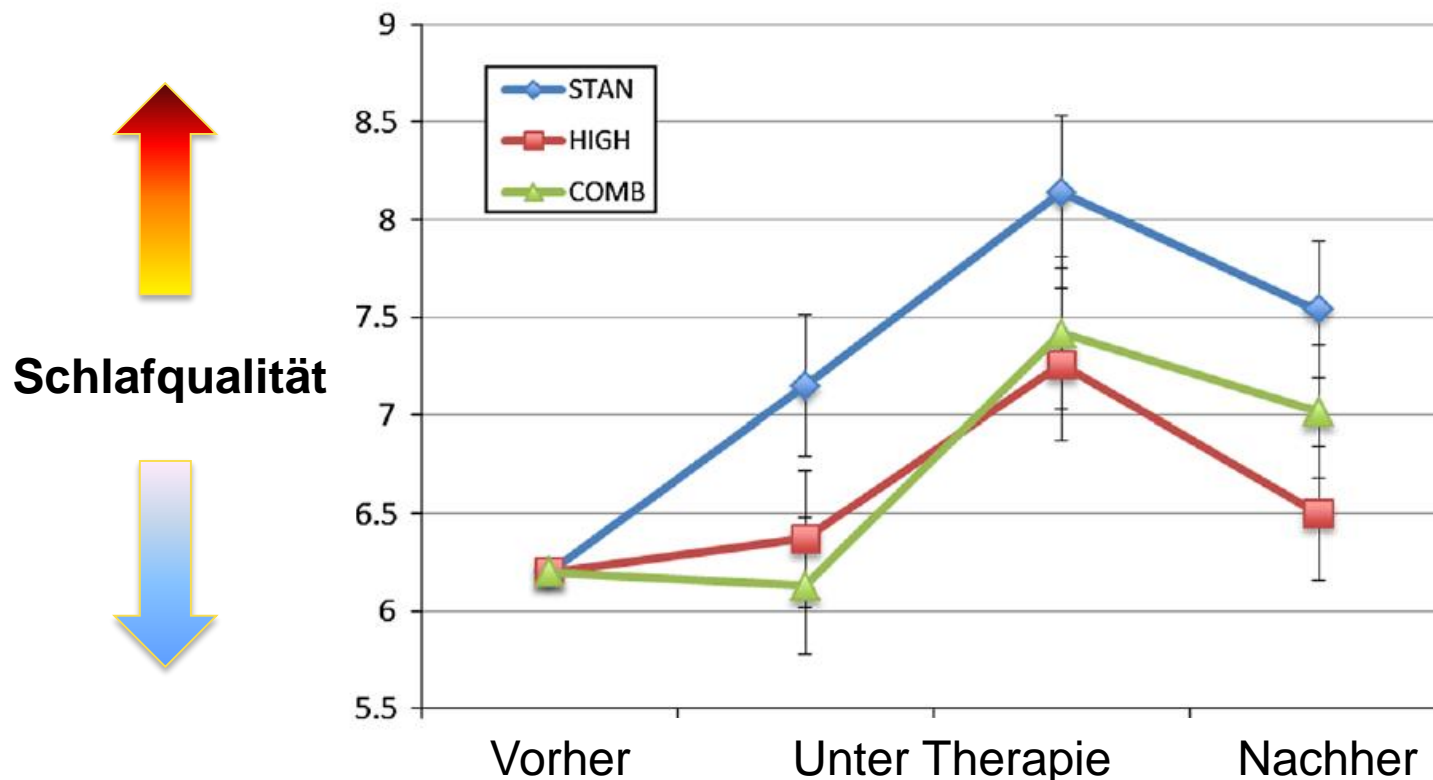
Schmidt et al. Psychooncology 2014

# Schlafstörung – Richtige Therapie?

- Schlafhygiene
- **Kognitive Verhaltenstherapie**
- Körperliches Training (Tibetanisches Yoga)
- Musiktherapie, Bilderreisen, Akupunktur, ....

Howell et al. Ann Oncol 2014

# Körperliches Training - Schlafqualität



Kerry et al. Breast Cancer Res Treat 2014

# Schlafstörung – Richtige Therapie?

- Zolpidem als Kurzzeittherapie (<4 Wochen) und v.a. bei Einschlafstörung
- Klassische Schlafmittel zurückhaltend einsetzen (Eingeschränkter Stoffwechsel, Nebenwirkungen,...)
- Vorsicht auch bei pflanzlichen Mitteln (aktive Metaboliten!!)

Howell et al. Ann Oncol 2014

# Licht ist nicht gleich Licht...

