Schlafstörungen (Insomnie)

© AMBORA

Ihr orales Krebsmedikament kann zu Schwierigkeiten beim Schlafen führen.

Im Folgenden finden Sie Informationen und Tipps, wie Sie Schlafproblemen vorbeugen können und was hilft, wenn sie auftreten.

Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben oder die Empfehlungen im Alltag nur schwer umsetzen können.



Wie kommt es zu der Nebenwirkung und wie erkenne ich sie?

Durch eine Chemo- oder Strahlentherapie bzw. bei einer Behandlung mit oralen Krebsmedikamenten können Schlafstörungen auftreten.

Schlafstörungen können durch drei Beschwerdebilder gekennzeichnet sein: **Einschlafstörungen**, **Durchschlafstörungen** und / oder **frühmorgendliches Erwachen**. Tritt eine dieser Beschwerden mindestens drei Mal pro Woche über einen Zeitraum von mehr als einem Monat auf und fühlen Sie sich dadurch eingeschränkt und nicht ausreichend erholt, spricht man von einer Schlafstörung. Wenn Sie dagegen trotz ausreichendem Schlaf tagsüber erschöpft und kraftlos sind, steht möglicherweise eine Fatigue im Vordergrund – Tipps dazu finden Sie in unserem Merkblatt „Erschöpfung und Müdigkeit (Fatigue)".

Was kann ich tun, um der Nebenwirkung vorzubeugen?

Folgende allgemeine Tipps der **Schlafhygiene** können helfen, Schlafstörungen vorzubeugen:

- Sorgen Sie für eine angenehme Atmosphäre: eine **kühle Raumtemperatur** (18-19 °C) sowie die **Vermeidung von Licht und Geräuschen** können Ihnen beim Einschlafen helfen.
- Nutzen Sie Laptop, Handy oder Tablet nicht vor dem Zubettgehen. Idealerweise lagern Sie Ihre elektrischen Geräte über Nacht nicht im Schlafzimmer.
- Gestalten Sie ihr Bett als Ort der Ruhe und des Schlafens. Andere Tätigkeiten wie beispielsweise Lesen oder Fernsehen sollten möglichst außerhalb des Bettes stattfinden.
- Ein **fester Schlaf-Wach-Rhythmus** kann Ihnen langfristig helfen:
  - feste Schlafens- und Aufstehzeiten – möglichst auch am Wochenende.
  - wenn Sie 15 Minuten nach dem Zubettgehen noch wach sind, stehen Sie auf und gehen in ein anderes Zimmer. Gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie sich schläfrig fühlen.
  - Halten Sie, wenn überhaupt, nur kurz Mittagsschlaf (ca. 30 Minuten), damit Sie am Abend müde sind.
- Ein Ritual kann helfen, sich auf das Schlafen vorzubereiten (z.B. Entspannungsübungen, angenehme, ruhige Musik oder ein warmes Bad).
- Meiden Sie körperlich oder geistig aktivierende Tätigkeiten sowie das Besprechen von Problemen und Sorgen vor dem Zubettgehen.

Was kann ich tun, wenn die Nebenwirkung auftritt?

Werden Ihre Schlafstörungen durch Symptome wie u.a. Juckreiz, Mundtrockenheit oder Schmerzen verstärkt oder ausgelöst, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt / Ihre Ärztin. Ihr Behandlungsteam kann entscheiden, welche Maßnahmen möglich sind, um die Beschwerden zu lindern und damit auch Ihre Schlafqualität positiv zu beeinflussen.

Folgende Tipps können bei Schlafstörungen hilfreich sein:



- Nutzen Sie **Entspannungsmethoden** wie progressive Muskelentspannung, Ruhebilder oder Phantasiereisen.
- **Bewegen** Sie sich regelmäßig.
- Entdecken Sie Yoga, Tai-Chi oder Qi Gong für sich und bauen Sie Übungen in Ihren Tagesablauf oder Ihr Abendritual ein.

Was sollte ich lieber vermeiden, wenn die Nebenwirkung auftritt?



- Vermeiden Sie koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Schwarztee, Cola) ab dem Mittagessen.
- Vermeiden Sie Alkohol.
- Vermeiden Sie schwere Mahlzeiten am Abend.
- Schauen Sie in der Nacht nicht auf die Uhr.

Welche Medikamente können eingesetzt werden?

In Rücksprache mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin können schlaffördernde oder beruhigende Präparate aus der Apotheke eingesetzt werden. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam, ob solche Medikamente für Sie in Frage kommen. Folgende pflanzliche Präparate können z.B. hilfreich sein:



- Medikamente mit Baldrian (z.B. Baldriparan®, Baldrian ratiopharm®).
- Medikamente mit Lavendel (z.B. Lasea®).
- Medikamente mit Passionsblume (z.B. Lioran®).
- Medikamente mit einer Kombination verschiedener pflanzlicher Inhaltsstoffe z.B. aus Baldrian, Hopfenzapfen, Passionsblume und Melisse (z.B. Sedacur forte®, Kytta Sedativum®, Pascoflair® Night).

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin, ob eine der aktuell erhältlichen Apps auf Rezept (sog. DiGA - digitale Gesundheitsanwendungen, wie z.B. somnio, HelloBetter Schlafen) Sie nachhaltig unterstützen kann.

Wann muss ich meinen Arzt / meine Ärztin kontaktieren?



Besprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam, ob Ihr Krebsmedikament oder eine Begleitmedikation den Schlaf stören kann und ob sich der Einnahmezeitpunkt anpassen lässt. Setzen Sie Ihre Medikamente bitte nicht eigenmächtig ab.

Ihr Arzt / Ihre Ärztin kann außerdem entscheiden, ob verschreibungspflichtige Medikamente für Sie in Frage kommen, um die Beschwerden zu lindern.

Wen kann ich bei Fragen anrufen?

Ihr Behandlungsteam:

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117

Stempel der Klinik / Praxis / Apotheke

Bei lebensbedrohlichen Notfällen: 112

Merkblätter zu weiteren Nebenwirkungen finden Sie unter www.ambora.org.

gefördert durch Dr. August und Dr. Anni Lesmüller Stiftung, Deutsche Krebshilfe

Dieses Merkblatt wurde für Sie erstellt von:
AMBORA AMTS-Kompetenz- und Beratungszentrum orale Tumortherapie

CCC Comprehensive Cancer Center Erlangen-EMN
Europäische Metropolregion Nürnberg

Trotz sorgfältiger Prüfung wird keine Gewährleistung für Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit der Angaben und keinerlei Haftung für eventuelle Fehler noch für Schäden übernommen. © Sämtliche Rechte (z. B. Urheber- und Leistungsschutzrechte) dieses Merkblattes liegen bei der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) und beim Universitätsklinikum Erlangen (UKER). Nebenwirkungsmerkblatt Schlafstörung, Version: 2026-01, Stand: 14.08.2026. Bildquelle: KI-generiert mit ChatGPT (OpenAI), Textquellen: Leitlinienprogramm Onkologie (Deutsche Krebsgesellschaft, Deutsche Krebshilfe, AWMF): S3-Leitlinie Supportive Therapie bei onkologischen PatientInnen - Langversion 2.1, 2026; S3-Leitlinie Komplementärmedizin in der Behandlung onkologischer PatientInnen - Langversion 2.0, 2024; S3-Leitlinie Nicht erholsamer Schlaf/Schlafstörungen - Insomnie bei Erwachsenen – Langversion 2.0, 2025; DiGA-Verzeichnis des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (https://diga.bfarm.de/de/verzeichnis), Zugriff 14.08.2026