

# Spahn / Kerckhoff

## Was tun bei Nebenwirkungen einer Krebstherapie

### Leseprobe

[Was tun bei Nebenwirkungen einer Krebstherapie](#)

von [Spahn / Kerckhoff](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b3875>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH  
Blumenplatz 2  
D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Fax +49 7626 9749 709  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



### **Schlaflosigkeit**

Die Krebstherapie selbst kann Schlaflosigkeit verursachen, auch Medikamente wie z. B. Cortison. Daneben können Sorgen um die Erkrankung, Schmerzen, Ängste oder Konflikte den „Schlaf rauben“.

### **Selbsthilfe**

- Wenden Sie Entspannungsverfahren an. Hören Sie vor dem Schlafengehen eine Entspannungs-CD, die Ihnen zusagt.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Schlafzimmer nicht zu warm ist.
- Schalten Sie äußerliche Lärmquellen aus, z. B. einen laut tickenden Wecker. Stellen Sie den Wecker aus dem Gesichtsfeld.
- Vermeiden Sie schwere Mahlzeiten am späten Abend.
- Trinken Sie vor dem Zubettgehen nichts mehr. Entleeren Sie die Harnblase.
- Duschen Sie abends Ihre Waden und Füße kurz kühl ab oder waschen Sie mit einem in kühles Wasser getauchten Waschlappen Füße und Unterschenkel ab. Nicht abtrocknen, son-

dern stattdessen gleich ins warme Bett schlüpfen, wo sich die Füße „von alleine“ aufwärmen, was Ihnen ein wohlige Gefühl und die nötige Bettschwere gibt.

**!** Wenn Ihre Füße kalt sind, nehmen Sie ein warmes Fußbad von etwa 20 Minuten. Dafür körperwarmes Wasser bis zum Knöchel in die Badewanne laufen lassen, besser noch in einen großen Eimer oder eine Plastiktonne (wie einen Wäschepuff) füllen und die Füße darin baden.

Die Baldrianwurzel wirkt beruhigend und schlaffördernd, gleichzeitig muskelentspannend und krampflösend. Studien weisen eine Beruhigung des zentralen Nervensystems, eine Verbesserung der Schlafqualität mit verminderten Durchschlafstörungen sowie eine bessere Tagesbefindlichkeit mit besserer Konzentrations- und Leistungsfähigkeit nach. Achten Sie bei der Einnahme von Baldrianpräparaten auf eine ausreichende Dosierung. Hier bieten sich Fertigarzneipräparate an. Die optimale Tagesdosis des Baldrianextraktes bei Schlafstörungen liegt bei 600 mg Trockenextrakt.



**Ein Schlaftee:** 40 g Baldrianwurzel, je 30 g Passionsblume und Melissenblätter in der Apotheke mischen lassen. Einen gehäuften Teelöffel Drogenmischung mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Mehrmals täglich und ca. 30 Minuten vor dem Schlafengehen eine Tasse trinken.



Michael Elies, Annette Kerckhoff, Ulrich Koch: *Schlaf gut!* Tipps zum Einschlafen und Aufwachen, 2007.

Erhältlich bei Natur und Medizin e.V., Am Deimelsberg 36, 45276 Essen, Tel. 0201-5630570 oder [www.naturundmedizin.de](http://www.naturundmedizin.de)



Spahn / Kerckhoff

[Was tun bei Nebenwirkungen einer Krebstherapie](#)

Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien

80 Seiten, kart.  
erschienen 2011



Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)