

SCHLAFEN MIT NEURODERMITIS



Deine Neurodermitis hält Dich nachts wach?

Alle Infos sowie hilfreiche
Tipps und Anregungen für
einen erholsamen Schlaf
trotz Neurodermitis.

sanofi | **REGENERON®**




VERÄNDERE DEINEN SCHLAF BEI NEURODERMITIS

Neurodermitis beeinträchtigt Betroffene nicht nur am Tag, sondern auch in der Nacht. Viele Betroffene mit Neurodermitis berichten, dass der Juckreiz abends und/oder in der Nacht besonders stark ist, aber pauschalisieren lässt sich das nicht. Eine mögliche Erklärung, warum der Juckreiz nachts stärker wahrgenommen wird, ist die Stille. Nichts lenkt davon ab und die ganze Aufmerksamkeit gilt den juckenden Hautstellen. Zudem steigt nachts die Hauttemperatur an, und Wärme kann Juckreiz provozieren. Wenn es warm ist, schwitzen wir, und Schweiß kann die Haut zusätzlich austrocknen. Zudem hat der natürliche Kortikosteroid-Spiegel in der Nacht seinen Tiefstwert, was zu einer verminderten entzündungshemmenden Reaktion führt. Auch einige Trigger in der Schlafumgebung können das Jucken verschlimmern.

Sicher ist: Der ständige Juckreiz ist hinderlich beim Ein- oder Durchschlafen. Auf Dauer kann das zu Stress führen, der wiederum den Hautzustand verschlechtern kann. Erholbarer Schlaf ist zudem wichtig, um Energie für den Alltag zu tanken.

Diese Broschüre soll Dich unterstützen, trotz Neurodermitis zu einem erholsamen und gesunden Schlaf zu finden.



Allein aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde auf die gleichzeitige Verwendung geschlechtsspezifischer Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten aber selbstverständlich für alle Geschlechter.

VOR DER NACHT

Guten Schlaf fördern

Für einen erholsamen Schlaf in der Nacht kannst Du bereits am Tag einige Dinge tun. Die Verhaltensweisen, die einen guten Schlaf fördern und Schlafstörungen vorbeugen, bezeichnet man als Schlafhygiene. Die meisten dieser Regeln sind auch ganz grundsätzlich für Deine Gesundheit förderlich.



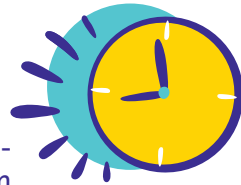
Tipps, die beim Einschlafen helfen können

Feste Einschlaf- und Aufstehzeiten:

Ein geregelter Schlafrhythmus kann Dir beim Ein- und Durchschlafen helfen. Dein Körper stellt sich darauf ein und Du wirst dann meist zur selben Zeit müde. Am Wochenende kannst Du von diesem Rhythmus auch mal abweichen, idealerweise aber nicht zu oft und nicht zu sehr.

Optimale Schlafumgebung: Dein Schlafzimmer sollte möglichst kühl, ruhig und dunkel sein. Auch Matratze, Kissen und Bettbezüge können die Schlafbedingungen beeinflussen.

Sport und Bewegung: Sei am Tag möglichst aktiv, am besten draußen. Bewegung und frische Luft machen müde, und es ist dann in der Regel leichter einzuschlafen. Allerdings solltest Du in den Stunden vor dem Schlafengehen nichts Aktivierendes tun, um Einschlafschwierigkeiten zu vermeiden.



Ernährung: Für die meisten Menschen ist es besser, am Abend auf schwer verdauliche Lebensmittel zu verzichten. Außerdem kann scharfes Essen den Stoffwechsel anregen und Dich um den Schlaf bringen. Idealerweise liegt zwischen dem Abendessen und dem Zubettgehen ausreichend Zeit – wie lange, ist individuell verschieden und hängt von den Speisen ab.

Wachmacher vermeiden: Getränke wie Kaffee, Cola, Energydrinks sowie Schwarztee oder Alkohol und Nikotin können den Schlaf stören. Wer gut schlafen möchte, sollte darauf möglichst verzichten, insbesondere aber in den Stunden vor dem Schlafengehen. Alkohol kann zwar das Einschlafen leichter machen, aber dafür das Durchschlafen stören.



Ruhe vor dem Schlaf: Gib Deinem Körper schon vor dem Schlaf genügend Zeit, um runterzukommen. Dabei können entspannende Rituale helfen, z. B. sanfte Übungen aus dem Yoga oder leichtes Stretching. Auch Lesen oder ruhige Musik kann schläfrig machen und ein schönes Pflegeritual kann entspannen. Anregende Aktivitäten wie spannende Filme oder Sport solltest Du vor dem Zubettgehen besser vermeiden.

Vor dem Schlafen weniger Medien nutzen: Das Licht von Bildschirmen kann für Probleme beim Einschlafen sorgen, denn Dein Körper braucht Dunkelheit, um in den Schlafmodus zu schalten. Deshalb sollten Handy, Tablet und Co. im Schlafzimmer ausgeschaltet bleiben.



Schau auf dem Blog vorbei und erfahre, wie andere mit dem Thema umgehen. Hier teilen betroffene Blogger ihre Erfahrungen bei Schlafproblemen bei Neurodermitis.



leben-mit-neurodermitis.info/blog

WACH IN DER NACHT



Du bist nicht alleine!

Du bist noch wach und bekommst vor lauter Juckreiz kein Auge zu? Zuallererst kann es erleichternd sein zu wissen, dass Du nicht alleine bist. Schlafstörungen aufgrund von Juckreiz kommen bei Betroffenen mit Neurodermitis häufig vor. Bei einer Umfrage gaben 8 von 10 der befragten Neurodermitis-Betroffenen an, dass sie aufgrund von Juckreiz an mindestens 5 Tagen in der Woche unter Schlafstörungen leiden.¹

Es gibt allerdings einiges das Du tun kannst, um Deine Schlafqualität trotz Neurodermitis zu verbessern.



Tausch' Dich aus!

Entdecke auf unserem Instagram-Kanal jede Menge Infos und Tipps zum Umgang mit der Neurodermitis im Alltag oder im Beruf. Über 12.000 Betroffene und Interessierte sind schon dabei. Werde Teil der Neurodermitis-Community!



[instagram.com/leben_mit_neurodermitis.info](https://www.instagram.com/leben_mit_neurodermitis.info)

¹ Kaaz K et al. Acta Derma Venereol 2019; 99: 175–180.

TIPPS BEI JUCKREIZ IN DER NACHT

Du fragst Dich, was Du ganz akut in der Nacht tun kannst, wenn Du wegen Juckreiz nicht schlafen kannst? Hier kommt Deine Soforthilfe für Juckreiz in der Nacht.

Juckende Hautstellen kühlen: Es hilft meist, juckende Hautstellen zu kühlen, z. B. mit einem feuchten Tuch oder Kühlkompressen.



Kühlende Pflegecreme

auftragen: Bewahre Deine Pflegecreme im Kühlschrank auf. Denn wenn Du sie gekühlt aufträgst, bekommt Deine Haut angenehme Kälte und Feuchtigkeit in einem. Auch wenn Deine Creme aktuell nicht gekühlt steht, kann das Auftragen Linderung schaffen.

Alternativen zum Kratzen: Statt zu kratzen, kannst Du die juckende Stelle kneten, ausklopfen oder streicheln – so bleibt Deine Haut intakt. Wenn der Kratzdrang unbändig wird, dann kratze statt Deiner Haut ein Kissen, die Matratze oder das Bett.

Die Haut schützen: Nachts leichte Baumwollhandschuhe zu tragen kann helfen, Deine Haut zu schützen. Zusätzlich hilft es, Deine Fingernägel kurz zu halten.

Ruhe durch Entspannungsübungen finden. Lenke Deine Aufmerksamkeit vom Juckreiz weg auf etwas anderes, z. B. auf den ruhigen Fluss Deiner Atmung.



Liegst Du wach in der Nacht und fragst Dich, wie gut Du Deine Neurodermitis unter Kontrolle hast? **Mach' den Selbsttest und finde es heraus!**



www.leben-mit-neurodermitis.info/selbsttest

ENTSPANNUNG ZUM EINSCHLAFEN

Entspannungsübungen vom Bett aus

Wenn Du nachts wach liegst, weil der Juckreiz Dich am Schlafen hindert, kannst Du direkt vom Bett aus die folgenden Entspannungsübungen ausprobieren. Sie helfen nicht nur akut beim Einschlafen, sondern auch präventiv gegen Stress im Alltag.



Atemübungen: Die 4-7-8-Atmung: Atme vier Sekunden lang durch die Nase ein. Halte den Atem für sieben Sekunden an. Atme langsam und gleichmäßig acht Sekunden lang aus. Wiederhole das Ganze, bis Du Dich entspannt und ruhig fühlst.



Progressive Muskelentspannung: Spanne ganz bewusst ein Körperteil nach dem anderen von den Füßen bis nach oben zum Gesicht ganz fest an und lasse abrupt nach ca. 5 Sekunden wieder los. Mit jeder Körperpartie breitet sich die Entspannung weiter im Körper aus.



Autogenes Training: Gehe in Gedanken Deinen Körper von den Füßen nach oben bis zum Kopf durch und wiederhole für jedes Körperteil im Geiste: „Mein [füge hier das Körperteil ein, z. B. rechtes Bein] ist ganz entspannt.“ Anstatt „entspannt“ kannst Du auch Wörter wie „schwer“, „warm“ oder „kühl“ verwenden.



Meditation: Eine Meditationstechnik, die beim Einschlafen helfen kann, ist der Bodyscan. Hierbei erforscht Du in Gedanken Empfindungen, die im Körper auftauchen, wie Kälte, Kribbeln oder Jucken. Starte beim Kopf und wandere nach unten bis zu den Fußsohlen.



Yoga: Für Yoga brauchst Du keine Matte, sanfte Übungen lassen sich auch im Bett durchführen. 1. Päckchen: Ziehe die Knie fest zur Brust heran. 2. Banane: Strecke Dich lang aus und wandere für eine Seitdehnung mit Füßen und Händen zu einer Seite. 3. Schmetterling: Bringe die Arme hinter den Kopf, die Fußsohlen zusammen und lasse die Knie nach außen sinken.

Anhören und entspannen mit der Einschlaf-Playlist

Wenn Du Dich in Deinem Bett unruhig hin und her wälzt und Deine Gedanken nur noch um den Juckreiz kreisen, können Dir sanfte Klänge helfen. Die Einschlaf-Playlist auf Spotify wurde speziell dafür zusammengestellt. Höre direkt rein und lasse Dich an einen Ort der inneren Ruhe begleiten.



Zur Spotify-Playlist

Mit Podcast im Ohr einschlafen

Es kann auch wunderbar beruhigend wirken, jemandem zuzuhören. In unserer Podcast-Reihe „Leben mit Neurodermitis – der Hautnah-Podcast“ beantworten die Moderatorin Alissa Stein und der Co-Moderator und Dermatologe Dr. Max Tischler zahlreiche Fragen zu Neurodermitis, auch zum Thema Schlaf. Im Gespräch mit Betroffenen und Experten räumen sie mit Mythen auf und geben viele hilfreiche Alltagstipps.



[www.leben-mit-neurodermitis.info/
social-media/#podcast](http://www.leben-mit-neurodermitis.info/social-media/#podcast)

4 TIPPS BEI AKUTEM JUCKREIZ BEI KINDERN



Soforthilfe für Deine Kinder

Sind Deine Kinder wegen ihrer Neurodermitis von Schlafproblemen betroffen, dann bekommst Du als Elternteil auch häufiger kein Auge zu. Da die Kleinen nicht verstehen, was mit ihnen los ist, können sie sich oft nicht anders ausdrücken als durch Schreien und Unruhe. Ablenkung, Geduld und liebevolle Zuwendung können ihnen helfen, sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Die folgenden Tipps können gegen akutes Jucken bei Kindern helfen.

Kühlen: Auch bei Kindern lindern kühle Tücher, Umschläge oder gekühlte Pflegecreme den Juckreiz und manchen Kindern helfen Anti-juckcremes.

Ablenken: Einschlafgeschichten oder Entspannungstechniken wie Traumreisen können Dein Kind vom Juckreiz ablenken und beim Wiedereinschlafen helfen.

Entspannt in die Nacht: Auf Toben oder aufputschende Spiele solltest Ihr vor dem Schlafen möglichst verzichten. Besser sind beruhigende Abendrituale wie gemeinsames Kuschneln oder Vorlesen.

Die Haut schützen: Neben kurzen Fingernägeln und leichten Baumwollhandschuhen bietet leichte Schlafkleidung, die bis zum Hals geschlossen ist, der Haut Schutz vor Verletzungen durch Kratzattacken.



Dein Kind ist von Neurodermitis betroffen?
Hilfreiche Infos zur Neurodermitis-Behandlung bei Kindern findest Du hier:



[www.leben-mit-neurodermitis.info/
kinder-behandlung](http://www.leben-mit-neurodermitis.info/kinder-behandlung)

AM MORGEN

Was tun bei Müdigkeit?

Eine schlaflose Nacht kann den Tag danach zur reinsten Tortur machen. Du bist erschöpft, unkonzentriert und gereizt. Die folgenden Tipps können Dir helfen, den Tag zu überstehen.

Kalt duschen: Eine kalte Dusche bringt den Kreislauf ordentlich in Schwung und gibt Dir einen Frische-Kick. Dazu musst Du nicht mal lange unter eisigem Wasser stehen. Es genügt, die morgendliche Dusche kalt zu beenden. Wer nicht komplett unter kaltes Wasser will, kann auch nur das Gesicht und/oder die Unterarme abduschen.

Licht und Luft tanken: Wenn Dich die Müdigkeit übermannt, hilft ein Spaziergang an der frischen Luft. Damit versorgst Du Körper und Gehirn mit Sauerstoff. Außerdem stoppt Tageslicht die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin.

Koffein in Maßen: Kaffee, Matcha oder schwarzer Tee können Dir helfen, wach zu bleiben. Die Wirkung des Koffeins setzt in der Regel nach 15–30 Minuten ein und hält dann bis zu sieben Stunden. Lasse deshalb ausreichend Zeit zwischen der letzten Tasse und dem Zubettgehen. Du solltest am Tag auch nicht zu viel Koffein zu Dir nehmen. Das kann Schlafstörungen verschlimmern.



Ausreichend trinken: Stimmt Dein Wasserhaushalt, bist Du im Allgemeinen leistungsfähiger. Bist Du dehydriert, muss Dein Körper viel Energie aufwenden, um alle Funktionen aufrechtzuerhalten. Und das macht müde. Deshalb solltest Du Deinen Körper mit ausreichend Flüssigkeit versorgen. Am besten geeignet sind Wasser oder ungesüßter Tee.

Schlafrhythmus einhalten: Der Tag ist überstanden, Du sehnst Dich nach Deinem Bett und willst einfach nur lange schlafen? Versuche trotzdem, Deinen gewohnten Schlafrhythmus einzuhalten, sonst kommt zu einer schlaflosen Nacht leicht noch eine weitere hinzu.

Powernap: Ein Powernap kann Dir etwas Energie geben. Allerdings ist dabei die Dauer entscheidend. Wer sich am Tag zu lange hinlegt, ist danach oft noch müder. Meist reichen schon 5–10 Minuten. Ein Powernap sollte nicht länger als eine halbe Stunde dauern und nicht mehr nach 17 Uhr stattfinden, sonst besteht die Gefahr, dass Du am Abend schlechter einschlafen kannst.

Genug von schlaflosen Nächten? Werde aktiv!

Finde über den Ärztefinder dermatologische Praxen in Deiner Nähe und frage dort nach langfristigen Behandlungsoptionen bei Neurodermitis.



www.leben-mit-neurodermitis.info/aerztefinder



WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Das ist Deine starke Seite!

Noch mehr Tipps und Ratschläge rund um das Thema Neurodermitis sowie Einblicke von unseren Bloggern erhältst Du auf:

www.leben-mit-neurodermitis.info

Tausch' Dich aus!

Über 12.000 Betroffene und Interessierte sind schon auf Instagram dabei und geben ihre Erfahrungen weiter. Werde Teil der Neurodermitis-Community!

[@leben_mit_neurodermitis.info](https://www.instagram.com/leben_mit_neurodermitis.info)

Die kostenlose Service-Hotline

Du hast Fragen oder willst vielleicht einfach nur mal reden? Rufe unser Neurodermitis-Begleiter-Team an. Am Telefon sprichst Du mit Lisa, Anna oder Petra. Sie haben viel Erfahrung im Umgang mit Neurodermitis, können Dir mit fundierten Fakten und alltagstauglichen Tipps weiterhelfen und wissen, wo in Deiner Nähe Neurodermitis-Experten zu finden sind.

- Telefon: 0800 40 500 20
- Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr
- E-Mail: service@meinneurodermitisbegleiter.de



