

31/2019 - Fatigue und Schlaf

## **Fatigue und Schlaf**

Fatigue, eine tiefgreifende Müdigkeit, betrifft viele Patienten mit chronischen Erkrankungen. Und auch der Schlaf kann durch Schmerzen oder psychische Probleme belastet sein. Eine Studie dieser Woche beschäftigte sich jetzt damit, wie Patienten am besten mit dieser Fatigue umgehen. Dabei ging es um die mentale Einstellung der Fatigue gegenüber und verschiedene psychologische Strategien zur Bewältigung. In einer anderen Studie ging es darum, ob Melatonin den Schlaf verbessern kann. Das Hormon wird normalerweise vom Körper selbst produziert und steuert den Tag-Nacht-Rhythmus.

Hier die Studien im Detail:

- [Neubewertung und Umdenken zur Bewältigung der Fatigue: Erschöpfung im Superhelden-Umhang](#)
- [Metaanalyse: Bessert ergänzend eingenommenes Melatonin den gestörten Schlaf?](#)