

Kalenderwoche 43/2019 - Entspannung

Entspannung

Eine Krebsdiagnose ist zweifellos sehr belastend. Viele Patienten leiden daher unter Stress und Schlafmangel. Die Studien dieser Woche drehten sich um diese Probleme und wie ihnen begegnet werden kann. Während die eine Studie zeigte, dass das Stresslevel durch einen Aufenthalt im Grünen nachweislich gesenkt werden kann, stellten Wissenschaftler in der anderen Studie dieser Woche fest, dass sich zusätzlich eingenommenes Melatonin positiv auf den Schlaf auswirken kann.

Hier die Studien im Detail:

- [Ins Grüne spazieren und auf die Parkbank setzen: messbar stressmildernd sogar ohne viel Bewegung](#)
- [Melatonin gegen gestörten Schlaf](#)