



# PATIENTENBEGLEITER CHEMOTHERAPIE

Nebenwirkungen reduzieren –  
Wohlbefinden steigern.

**SANDRA KOZIK & KARIN HOFER**

**SANDRA KOZIK & KARIN HOFER**

STELLEN VOR:

PATIENTENBEGLEITER  
**CHEMOTHERAPIE**

# INHALT

## WAS VOR DER THERAPIE GELESEN WERDEN SOLLTE

- Entspannung **8**
- The Do's and Don'ts während einer Chemotherapie **10**
- Allgemein Unterstützendes während der Chemotherapie **12**
- Mundhygiene **14**
- Haarausfall **16**
- Ernährung **18**
- Bewegung und Sport **20**
- Infektionsschutz/  
Erste Hilfe bei Infekten **22**
- Umgang mit Ausscheidungen **24**
- Nagelveränderungen und  
Nagelschutz **26**

## NEBENWIRKUNGEN

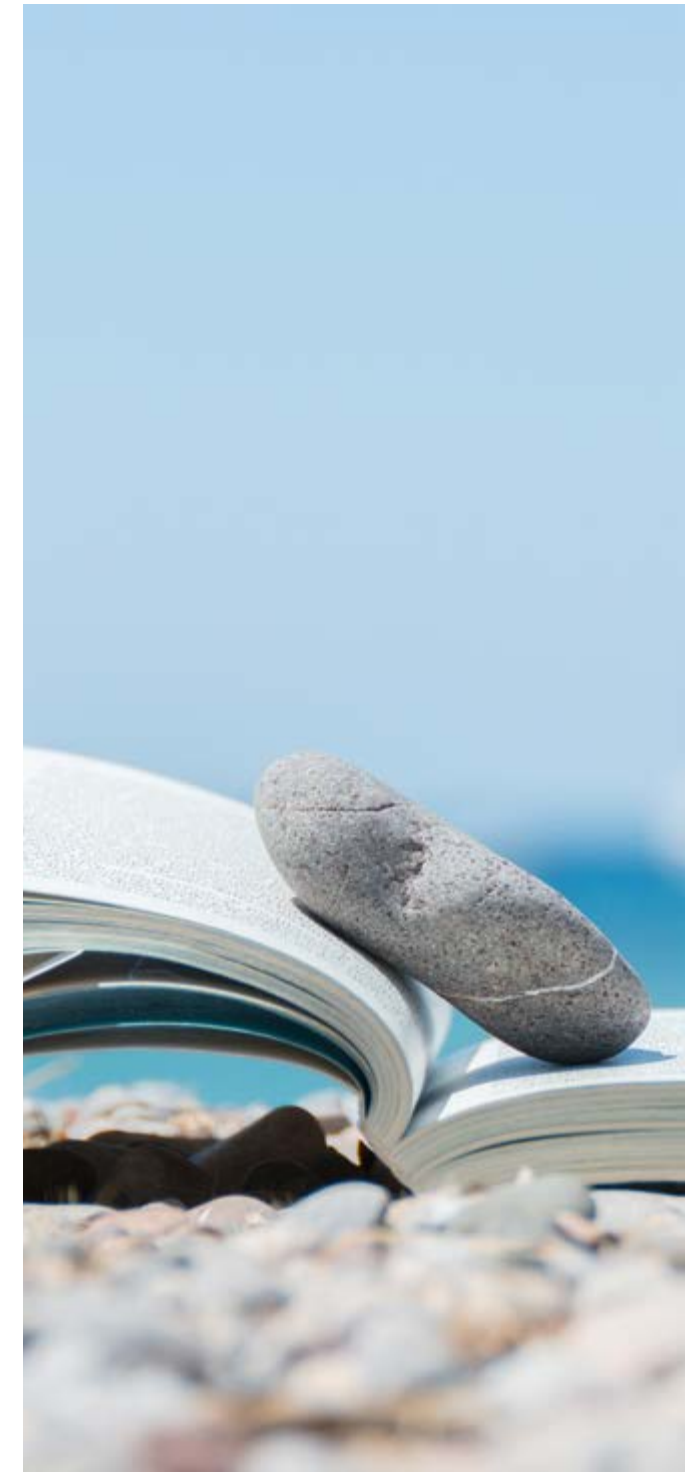
- Durchfall **28**
- Erschöpfung **30**
- Geschmacksveränderungen **32**
- Gewichtsverlust **34**
- Hb-Abfall/Anämie **36**
- Hand-Fuß-Syndrom **38**
- Harnwegsinfekt **40**
- Hautprobleme **42**
- Lymphödem **44**
- Magen-Darm-Beschwerden **46**
- Missempfindungen/  
Sensibilitätsstörungen (CIPN) **48**
- Mundtrockenheit **50**
- Schlafstörungen **52**
- Schleimhautprobleme **54**
- Schmerzen **56**
- Übelkeit/Erbrechen **58**
- Verstopfung **60**
- Wassereinlagerungen **62**
- Wechseljahre durch Chemotherapie **64**

## WAS SIE GUTES FÜR SICH TUN KÖNNEN

- Badezusätze **66**
- Ausleitungstee **68**
- Goldene Milch **70**

## NACH CHEMOTHERAPIE

- Prophylaxe bei Bestrahlung **72**
- Antihormontherapie **74**



## GELEBTE PATIENTENBETREUUNG IN DER ONKOLOGIE

AUFKLÄRUNG – BERATUNG – BEGLEITUNG

Als engagiertes Team begleiten wir Patienten/Innen während ihrer onkologischen Therapie.

Seit 15 bzw. 20 Jahren sind wir im onkologischen Bereich tätig. Nach einer speziellen Fachweiterbildung fanden wir im Jahr 2013 den Weg in die gynäkologisch-onkologische Tagesklinik eines Brustzentrums.

Hier hatten wir die Aufgabe und zugleich auch die Möglichkeit, interne Abläufe sowie die Organisation der Onkologie mit zu strukturieren. Im Rahmen dieser Tätigkeit wurden von uns

viele Patienteninformationen und Anwenderhinweise verfasst. Die Erstellung von Gesprächsleitfäden vereinfachte außerdem den Ablauf in der Tagesklinik.

Die von uns gelebte Patientenbetreuung beinhaltet eine qualifizierte und einfühlsame Patientenführung - dies alles wird bei uns großgeschrieben.

**Ihre Sandra Kozik & Karin Hofer**



**SANDRA KOZIK & KARIN HOFER**

# VORWORT

„MIT ZUVERSICHT UND HOFFNUNG LASSEN SICH ALLE STÜRME DES LEBENS ÜBERSTEHEN.“

(AUTOR UNBEKANNT)

Aufgrund der Tumorbiologie und der erhobenen Befunde hat sich für Sie die Notwendigkeit einer Chemotherapie ergeben. Sie als Betroffene müssen nun einen Ihnen unbekanntem Weg beschreiten.

Mit den in diesem Buch aufgeführten Tipps wollen wir Ihnen einige Möglichkeiten der komplementären Therapie aufzeigen, um mögliche Nebenwirkungen sowie Symptome zu lindern oder abzuschwächen.

Die Chemotherapie geht mit den unterschiedlichsten Nebenwirkungen einher. Jede Patientin macht in der Therapiezeit andere Erfahrungen: Sie müssen nicht die gleichen Symptome wie Ihre Mitpatienten haben.

Wenn Nebenwirkungen auftreten, stellt man sich als Patient oftmals die Fragen: „Was kann ich tun? Welche Schritte sind wann zu beachten?“

Die Informationen diesbezüglich sind stets sehr vielfältig und teilweise recht unübersichtlich, so dass man als Patient schnell den Überblick über das, was richtig oder falsch ist, verliert.

Mit den nachfolgenden Anleitungen möchten wir Ihnen Ängste und Unsicherheiten nehmen, Sie im Umgang mit möglichen Nebenwirkungen unterstützen sowie auf prophylaktische Maßnahmen hinweisen.

Bereits 2015 haben wir begonnen, Informationen zusammenzutragen. Über die Jahre haben wir unser Nebenwirkungsmanagement stetig überarbeitet, ergänzt sowie erweitert. Aufgrund dieser Weiterentwicklung haben wir feststellen können, dass die Patienten im Umgang mit ihren Nebenwirkungen sicherer werden.

Unser Ansatz war und ist es, unsere Patientinnen und Patienten mit Engagement, qualifiziertem Wissen und viel Herz auf ihrem Weg durch die Chemotherapie zu begleiten.

Zitat einer Patientin: „Die Art und Weise der Betreuung während der Chemotherapie habe ich so nicht erwartet. Ich halte sie auch nicht für selbstverständlich und bin sehr dankbar für diese Methode.“

Die Dankbarkeit unserer Patientinnen – ausgedrückt in Wort und Schrift, einer stummen oder stürmischen Umarmung – zeigt uns, dass unsere Art der Patientenführung dankbar angenommen und geschätzt wird.

## HINWEIS

Dieser Ratgeber kann ein Arztgespräch **nicht** ersetzen, sondern erfolgt zusätzlich zum Arztgespräch!

**Bei Unsicherheiten oder anhaltenden Beschwerden sprechen Sie bitte Ihr Onkologie-Team an.**



# ENTSPANNUNG

Neben Bewegung und gesunder Ernährung ist die Entspannung eine wichtige Säule der Gesundheit.

Stress, Schlaflosigkeit, Anspannung und innere Unruhe können durch gezielten Einsatz von Entspannungsübungen abgemildert werden. Sie bieten eine gute Basis zur Entlastung und fördern die körperliche und seelische Stabilisierung während der Therapie.

Nachfolgend finden Sie einfache Tipps, die Ihnen zeigen, wie Sie selbst aktiv etwas für Ihre Entspannung tun können. Nehmen Sie sich Zeit für sich, gehen Sie viel an die frische Luft oder gönnen Sie sich eine Massage zur Entspannung. Schreiben Sie Ihre Gedanken und Gefühle auf – besonders auch wenn eine Besserung eintritt.

Es gibt verschiedene Entspannungsverfahren. Schauen Sie, welche für Sie passend sein könnte. Die bekanntesten Entspannungsverfahren sind:



- **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**
- **Autogenes Training**
- **Meditation, Yoga, Chi Gong, Tai Chi**

Zum Durchführen der Übungen suchen Sie sich einen schönen, ruhigen Ort in angenehmer Atmosphäre. Eine Duftlampe mit Zitronengrasöl oder Lavendelöl kann zusätzlich zur Entspannung beitragen.

Die Grundlagen der meisten Techniken lassen sich schon durch ein Buch oder eine CD erlernen und zu Hause durch-

führen. Auch Anleitungen in Gruppen sind möglich. Zusätzlich werden aktuell auch viele online Kurse angeboten. Informieren Sie sich und suchen die für Sie passende Anleitung aus.

Je nach Anbieter übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für solche Kurse. Setzen Sie sich diesbezüglich mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung.



# DOS & DON'TS

## WÄHREND EINER CHEMOTHERAPIE

### VERHALTENSEMPFEHLUNGEN

Nachfolgend einige Tipps, was Sie während Ihrer Chemotherapie machen bzw. nicht machen sollten:

#### DOS

- Gehen Sie jeden Tag mindestens 1-mal an die frische Luft.
- Ernähren Sie sich ausgewogen und gesund.
- Kochen Sie frisch oder lassen Sie sich bekochen .
- Nehmen Sie Ihre Medikamente nach Vorgabe ein.
- Achten Sie auf Körper/Pflege und Hygiene.
- Achten Sie auf Infektionszeichen.
- Hören Sie auf Ihren Körper, setzen Sie sich Grenzen.
- Sparen Sie Ihre Lieblings Speisen für die Zeit nach der Chemotherapie auf.
- Gönnen Sie sich etwas „Gutes“. Haben Sie Freude und Spass am Leben.

#### DON'TS

- **Kein** Stress!
- Gehen Sie **nicht** in die pralle Sonne!
- Nehmen Sie **kein** Johanniskraut ein!
- Machen Sie **keine** Krebsdiät!
- **Keine** künstlichen Nägel, **kein** Schelllack!
- **Keine** zahnärztliche Zahnreinigung (PZR) während der Chemotherapiezeit!
- Lassen Sie sich **nicht** verunsichern durch zu viele Tipps von außen!
- **Kein** Verzehr von Grapefruit während einer oralen (Tabletten) Therapie!



## ALLGEMEIN UNTERSTÜTZENDES WÄHREND DER CHEMOTHERAPIE

- Trinken Sie während und nach der Behandlung viel (2 bis 3 Liter täglich), um die Ausscheidung der Medikamente zu beschleunigen; Kräutertees und kohlen säurearmes Mineralwasser eignen sich besonders gut.
- Gönnen Sie sich ausreichend Ruhe und Schlaf, ohne in eine „Schonhaltung“ zu verfallen.
- Bleiben Sie in Bewegung, aber belasten Sie Ihren Körper nicht zu stark. Moderate körperliche Bewegung stärkt das Immunsystem.
- Sportliche Tätigkeiten, z. B. mäßiges Ausdauertraining wie Walken, Joggen, Radfahren etc., haben einen positiven Effekt (bitte nicht am Therapie-Tag).
- Genießen Sie bewusst und essen Sie gesund. Die Selbstheilung des Körpers wird unterstützt durch frische Lebensmittel wie Obst und Gemüse, Getreide, Shakes, pflanzliche Aufstriche, frische Kräuter – passend zur Jahreszeit.
- Sprechen Sie immer wieder eigene Bedürfnisse und Wünsche aktiv an.
- Schreiben Sie auf, was Sie bewegt.
- Wenden Sie gezieltes Selbstmanagement an: Sinne wahrnehmen, bewusste tiefe Atmung, Bauchgefühl beachten, Selbstvertrauen haben, Gelassenheit, positives Denken, Nein-Sagen.
- Schaffen Sie Lebensfreude durch Treffen mit Freunden, Musik, Bücher und Spaziergänge. Gehen Sie Ihren Hobbys weiter nach.
- Entspannung erhalten Sie durch sanfte Massagen mit milden Ölen sowie autogenes Training, Yoga, progressive Muskelentspannung sowie Entspannungsmusik.
- Trennen Sie sich in kleinen Schritten von ungunstigen Gewohnheiten und schaffen Sie Platz für Positives.
- Sauna- und Schwimmbadbesuche während der Akuttherapie vermeiden (erhöhte Infektionsgefahr). Zudem können vereinzelte onkologische Therapien Ihre Herz-Kreislauf-Funktion negativ beeinträchtigen. Warten Sie damit bis ca. 10 bis 12 Wochen nach Beendigung der Akuttherapie; vorher Rücksprache mit Ihrem Arzt.



- Wenn Sie ein erfahrener Saunagänger sind, machen Sie sich bewusst, dass sich manche Therapien negativ auf Ihre Herz-Kreislauf-Funktionen auswirken können. Wenn Sie Ihrer Leidenschaft nachgehen wollen, fangen Sie mit einer niedrigen Temperatur und einer kürzeren Saunazeit an.

Sie suchen nach weiterführenden Gesundheitsinformationen/Informationen zu Ihrer Krebserkrankung im Internet?

Dies ist eine Auswahl von Internetseiten, die für Sie hilfreich sein könnten:

- [www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)
- [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)
- [www.dkfz.de](http://www.dkfz.de)
- [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)



# MUNDHYGIENE

Während der Chemotherapie ist der Mund ein Nährboden für Keime jeglicher Art. Um einer Entzündung der Schleimhäute vorzubeugen, beachten Sie nachfolgende Empfehlungen:

- Regelmäßige Mundhygiene (morgens, abends und nach jeder Mahlzeit).
- In den ersten Tagen nach Chemo-Gabe den Mund häufig ausspülen.
- Weiche Zahnbürste (jeden Monat wechseln) und milde, fluoridhaltige Zahnpasta verwenden!
- Keine elektrische Zahnbürste – Verletzungsgefahr!
- Vorsichtige Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide und Bürstchen.
- Wurden bisher die Zahnzwischenräume nicht gereinigt, sollte damit vor und während der onkologischen Therapie nicht begonnen werden (Gefahr von Zahnfleischbluten).
- Anwendung von Mundspüllösung ohne Alkohol, z. B. Meridol, Listerine.
- Rauchen und Alkohol vermeiden!
- Scharfe, säurehaltige und sehr heiße Speisen und Getränke meiden; ebenso scharfkantige, sehr trockene und bröselige Speisen.
- Gegen trockene Lippen hilft Honig/Honigbalsam oder Kokosöl. Bitte verwenden Sie keinen Fettstift – dieser trocknet die Lippen noch mehr aus.
- Bei weißen Stippen/Belägen sprechen Sie Ihr Onko-Team bitte an.



## NATURHEILKUNDE

Naturheilkundlich hat sich bewährt:  
Borax D6 (H) 3-mal tägl. 1 Tbl.



## MUND- UND RACHENSCHLEIMHAUT

**Tipps für die Prophylaxe:**  
**Bitte das Passende auswählen, nur einzeln anzuwenden.**

- Kamille-Salbeitee-Gemisch: 1/2 TL Kamillentee, 1/2 TL Salbeitee mit 150 ml kochendem Wasser aufgießen und 3 bis 4 Minuten ziehen lassen.
- Teemischung zum Mundspülen: Je 10 g Rosmarin, Thymian, Majoran, Bohnenkraut und Salbei, 5 TL der Kräutermischung, eine Zimtstange, 3 Gewürznelken mit einem Liter Wasser aufkochen, 2 bis 4-mal täglich spülen.
- Ölziehen (am besten morgens nach dem Aufstehen): 1 TL Oliven, Bio-Sesam- oder Bio-Kokosöl ca. 5 bis 10 Minuten im Mund verteilen, spülen und danach in ein Tuch ausspucken und entsorgen, anschließend Zähne putzen.
- Coli-Extrakt (z. B. Colibiogen) vermindert die Bildung von Schleimhautschäden und unterstützt die Ausheilung von bestehenden Schleimhautschäden.
- Manukahonig oder Lindenblütenhonig oder Waldhonig auf betroffene Stellen im Mund geben.
- Rathaniawurzel-Spülung (1/2 TL Rathaniawurzel mit 150 ml siedendem Wasser aufgießen und 10 bis 15 Minuten ziehen lassen).
- Den gesamten Mund- und Rachenraum mit Sanddornfruchtfleischöl benetzen (3 bis 5 Tropfen) und nach 5 Minuten ausspülen.
- Salviathymol-Tropfen zum Gurgeln; nach dem Essen und vor dem Schlafengehen.
- Myrrhetinktur (5 bis 10 Tropfen auf ein halbes Glas lauwarmes Wasser geben).
- Zerkauen Sie 3 Kardamomsamen im Mund ganz klein, dann schlucken.

## **Tipps bei Beschwerden:**

Bitte wählen Sie zunächst eine für sich passende Option.

# HAARAUSFALL

Der Haarausfall tritt ca. 2 bis 3 Wochen nach der Verabreichung der ersten Chemotherapie auf, jedoch nie bereits in den ersten Tagen nach Therapiebeginn.

## VOR DEM HAARAUSFALL

- Keine Dauerwelle.
- Das Haar nicht färben.
- Passfotos noch mit Haaren machen, wenn Anträge ausstehen.
- Über Kurzhaarfrisur nachdenken.

## BEGINNENDER HAARAUSFALL

- Nicht heiß föhnen, nicht rubbeln – sondern ausdrücken.
- Nicht gegen die Haarwuchsrichtung streichen oder kämmen.
- Zugbelastung auf die Haarwurzel vermeiden.
- Haare abschneiden. Bei zunehmendem Haarausfall sollte das Abschneiden der Haare in Betracht gezogen werden.

## PERÜCKENKAUF

- Vor der Chemotherapie die Perücke aussuchen, damit der Perückenspezialist die momentane Frisur sehen kann.

- In Ruhe und ohne Zeitdruck passende Perücke aussuchen.
- Zeit nehmen, sich das richtige Fachgeschäft auszusuchen.
- Begleitperson zum Aussuchen der Perücke mitnehmen.

## WENN DIE HAARE AUSGEFALLEN SIND

- Intensive Kopfhautpflege.
- pH-neutrale Produkte verwenden.
- Kopfhaut mit weichen Materialien abtrocknen.
- Regelmäßiges Eincremen der Kopfhaut mit fetthaltigen Salben, Lotionen und Ölen.
- Aloe vera wirkt entzündungshemmend.
- Kopfbedeckung, vor allem nachts.
- Seidentücher oder Handtücher auf das Kopfkissen legen.

## WANN DIE HAARE WIEDER WACHSEN

Circa 3 bis 4 Monate nach Abschluss der letzten Chemotherapie können Sie damit rechnen, dass Sie ohne Perücke auskommen. Die Haare sind dann meistens weicher, wie ein kuscheliger Flaum und oft kraus und lockig.

## WICHTIG, WENN DIE HAARE WIEDER WACHSEN

- Keine Dauerwelle, nicht färben, da die Kopfhaut noch empfindlich ist. Die Haare sind zart und können leicht brechen.
- Vorsichtig kämmen.
- Mildes Shampoo und Balsam für feines Haar verwenden.
- Haargel und Spray nur sehr sparsam verwenden.
- Haare nur lauwarm föhnen.



# ERNÄHRUNG

In den ersten Tagen nach Chemotherapiegabe beachten Sie bitte Folgendes: Bevorzugen Sie Schonkost (wie bei einem Magen-Darm-Infekt) und trinken Sie ausreichend (2 bis 3 Liter täglich).

Problematisch sind in den ersten Tagen nach Therapiegabe: **blähende Gemüse, zu viel Fett, frisches Brot, grobe Vollkornprodukte, scharfe Gewürze, saures Obst, Rohkost, Hülsenfrüchte, Hartkäse, kohlensäurereiches Mineralwasser.**

Auf folgende Produkte sollten Sie weitestgehend verzichten: **Fertigprodukte mit künstlichen Zusatzstoffen, Industriezucker, geräuchertes/gepökeltes Fleisch, scharfe Gewürze.**

## ERNÄHRUNGSTIPPS

- Immer dann essen, wenn sich der Appetit meldet.
- Mehrere kleine Portionen.
- Gut kauen, denn „gut gekaut ist halb verdaut“.
- Eher warme Speisen, auch morgens (Porridge, Hirse, Reis oder Suppe).
- Das essen, worauf am ehesten Appetit besteht, jedoch Verzicht auf Lieblingsspeisen → spätere Assoziation mit negativen Gefühlen.
- Starke Essensgerüche vermeiden.
- Jemand anderes kochen lassen.
- Gekochtes lauwarm servieren, dann riecht es weniger.
- Speisen frisch zubereiten und appetitlich servieren.
- Gerichte beim Kochen wenig würzen; Gewürze, Kräuter etc. zum Nachwürzen auf den Tisch stellen.
- Kräuter wie Rosmarin, Basilikum und Schnittlauch verbessern den Geschmackssinn.



- Ausreichend Eiweiß zu sich nehmen, z. B. Lachs, Thunfisch, Geflügel (auf Herkunft achten).
- Gesunde Fette und Öle bevorzugen (z. B. Leinöl).
- Fertige Zubereitungen (Selbstgekochtes) bevorraten.
- Krümelige Nahrung wie Kekse und Zwieback einweichen.
- Kleine Snacks zur Hand haben – auch für nachts und unterwegs.
- Zwischen den Mahlzeiten trinken, nicht während oder direkt davor.
- Anis, Fenchel, Kümmel, Zimt und Basilikum regen den Appetit an.
- Ein süßlicher Aperitif wie Sherry oder Portwein kann sehr appetitstimulierend wirken, jedoch vorher mit dem Arzt besprechen.

## BEWEGUNG & SPORT

Häufig wird die Frage nach Sport und Bewegung während einer Chemotherapie gestellt. Grundsätzlich wird dies befürwortet. Erfahrungen und Studien haben gezeigt, dass die Patienten davon profitieren. Nachfolgend wichtige Faustregeln:

Regelmäßiges, aber nicht zu anstrengendes Training (Kraft- und Ausdauertraining) kann das körperliche und emotionale Wohlbefinden verbessern sowie Nebenwirkungen mindern. Bewegung ist außerdem hilfreich bei schlechtem Appetit, Stressabbau, Verstopfung und Einschlafproblemen.

Wir empfehlen anfangs tägliche Spaziergänge von mind. 10 Minuten; diese sollten gesteigert werden. Laut S3-Leitlinie ist das Ziel, 150 Minuten moderate oder 75 Minuten anstrengende körperliche Aktivität pro Woche zu erreichen. Planen Sie hierzu vielleicht auch Ihre Besuchspersonen als Begleitung ein. Zusätzlich wird Krafttraining mit Anleitung zweimal die Woche empfohlen.

Patienten, die vor ihrer Erkrankung regelmäßig trainiert haben, dürfen dies beibehalten. Wie viel und wie oft während einer Chemotherapie trainiert werden kann, hängt u. a. von Ihrem persönlichen Fitnessstand ab. Sie werden feststellen, dass Sie schneller ermüden als früher. Der Körper zeigt Ihnen ganz klare Grenzen auf, die unbedingt beachtet werden sollten.

Am Therapietag sollten Sie mit Sport aussetzen und lediglich Spaziergänge in der Natur genießen. Dies gilt ebenso bei Fieber, akuten Infekten, schlecht eingestelltem Blutdruck oder Durchfall. Vermeiden Sie Sport ebenfalls bei hohen Außentemperaturen sowie Sonneneinstrahlungen. Sollten während des Trainings zunehmende Schmerzen auftreten, brechen Sie das Training bitte sofort ab.

Falls Ihre Knochen von der Therapie oder durch Ihre Erkrankung angegriffen wurden, sollten Sie bestimmte Sportarten meiden.

**Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche Sportarten für Sie passend sind!**





# INFEKTIONSSCHUTZ

Während einer Chemotherapie ist der Körper anfälliger für Infekte. Für Sie als Patient ist es wichtig, die Symptome einer Infektion zu erkennen.

## WIE ÄUSSERT SICH EINE BEGINNENDE INFEKTION?

- Fieber ab 38 °C.
- Husten/Halsschmerzen.
- Ohrenscherzen.
- Kopfschmerzen.
- Schmerzen beim Wasserlassen.

## WAS KÖNNEN SIE TUN, UM EINER INFEKTION VORZUBEUGEN?

- Regelmäßiges Händewaschen mit Wasser und Seife.
- Bei niedrigen weißen Blutkörperchen (Leukozyten) meiden Sie große Menschenansammlungen.
- Obst und Gemüse mit heißem Wasser abwaschen.
- Handschuhe beim Putzen sowie bei Gartenarbeiten tragen.
- Besondere Hygienemaßnahmen im Umgang mit Tieren.

## ERSTE HILFE BEI INFEKTEN

Trinken Sie viel, packen Sie sich warm ein und gönnen Sie sich viel Schlaf. Verzichten Sie auf Sport. Manchmal verschaffen Mittel aus der Hausapotheke Linderung. Sollten diese jedoch keine Wirkung zeigen, kontaktieren Sie Ihr Behandlungsteam, insbesondere bei Temperatur über 38 °C. Bei Kopf- und/oder Gliederschmerzen können Sie eine von Ihnen üblicherweise vertragene Schmerztablette einnehmen.

Schon bei den ersten Anzeichen kann man 3-mal täglich eine Tasse Ingwertee trinken (ggf. Zugabe von Honig und Zitrone).

Zistrosetee wirkt schleimlösend und entzündungshemmend: Dafür 1 EL Zistrose mit 200 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze 5 Minuten köcheln lassen.

Honig kann durch seine natürlichen Heilkräfte Erreger in Schach halten und die Abwehrkräfte stärken. Empfohlen werden: Manukahonig, Akazienhonig, Lindenblütenhonig, Waldblütenhonig. Bis zu 3-mal täglich einen Teelöffel langsam im Mund zergehen lassen.

Eine wärmende frisch und lange durchgekochte Hühnersuppe kann ebenfalls Symptome lindern.

## LÖSEN VON VERSCHLEIMUNGEN/HUSTEN

- Efeusirup/Efeuextrakt.
- Fenchel-, Lindenblüten-, Eukalyptus- oder Thymiantee.
- Inhalieren mit Kochsalz (im Drogeriemarkt bzw. in der Apotheke erhältlich), ggf. Zugabe von Erkältungssalbe.



# UMGANG MIT AUSSCHIEDUNGEN

## BEI AMBULANTER CHEMOTHERAPIE IM HÄUSLICHEN BEREICH

Zytostatika und ihre Abbauprodukte werden vor allem mit dem Urin und dem Stuhlgang ausgeschieden; möglich sind auch Spuren hiervon in Erbrochenem, Schweiß, Speichel und anderen Körperflüssigkeiten. Am höchsten ist die Konzentration eines Chemotherapeutikums (in Ausscheidungen) in den ersten 48 Stunden nach der Verabreichung. In dieser Zeit sollte der Kontakt zu Neugeborenen und Kleinkindern stark eingeschränkt werden.



### HÄNDEWASCHEN

Händewaschen ist am wichtigsten! Die Hände sollten regelmäßig und sorgfältig mit Wasser und Seife gewaschen werden.

### TOILETTENNUTZUNG

Patienten können eine separate Toilette benutzen, zwingend notwendig ist dies aber nicht. Nach der Toilettenbenutzung sollte bei geschlossenem Deckel zwei mal nachgespült werden.

Angehörige sollten bei Kontakt mit Patientenausscheidungen Handschuhe tragen.

### WÄSCHE

Verunreinigte Kleidung, Bettwäsche oder Handtücher sollten umgehend gewechselt und separat gewaschen werden.

### REINIGUNG

Schwer zu reinigende Kissen, Decken etc. sollten möglichst nicht mit Ausscheidungen kontaminiert werden. Für Matratzen kann ein Matratzenschutzbezug hilfreich sein. Zur Reinigung von verschmutzten Flächen kann haushaltsübliches Reinigungsmittel eingesetzt werden.

### INTIMITÄT

Sie können ohne Gefahr für die Angehörigen umarmt und geküsst werden. Beim Geschlechtsverkehr sind Kondome ein Muss zum Schutz vor Abbauprodukten und Infektionen sowie als Verhütungsmaßnahme.

### KÜCHE

Benutztes Geschirr und Besteck kann wie gewohnt gemeinsam mit dem restlichen Familiengeschirr gereinigt werden.

# NAGELVERÄNDERUNGEN & NAGELSCHUTZ

Unter der Chemotherapie kann es zu Nagelveränderungen kommen. Nachfolgend sind hilfreiche Tipps aufgeführt:

## NAGELVERÄNDERUNGEN

- Kurzer Wasserkontakt, um Austrocknung zu vermeiden.
- Milde Seife zur Reinigung der Hände.
- Vermeidung von chemischen Reizen durch z. B. Lösungsmittel, Polituren, Reinigungsmittel.
- Handschuhe bei Haus- und Gartenarbeiten verwenden.
- Während der Therapie keine künstlichen Nägel anbringen.
- Nägel kurz halten.
- Die Nagelhaut sollte während der Therapie nicht geschnitten und bei Bedarf nur sanft zurückgeschoben werden.
- Auf kleinste Verletzungen achten.
- Regelmäßiges Einmassieren von Nagelöl in das Nagelbett und die Nagelfalz (zur Intensivierung der Pflege kann ein Baumwollhandschuh darübergezogen werden).
- Bequeme Schuhe tragen → um Druck auf das Nagelbett zu vermeiden.

## NAGELBETTENTZÜNDUNGEN

- 2-mal täglich antiseptische lauwarme Hand- und Fußbäder mit einem Zusatz von Betaisadona oder Octenisept verwenden.
- Lokaler Salbenverband mit Betaisodona.

Bei Trockenheit an Fingern und Zehenkuppen:

- Rückfettende Salben, z. B. Panthenol oder Vaseline, über Nacht dick auftragen und Baumwollhandschuhe/-socken tragen.

## NAGELSCHUTZ DURCH NAGELACK

Es ist möglich, dass Ihre Nägel brüchig werden, sich Rillen oder Spalten bilden und verfärben.



Schützen Sie Ihre Hand- und Fußnägel – wie nachfolgend beschrieben:

1. Durchsichtige Basis aus Silicium-Nagellack auftragen (macht die Nägel widerstandsfähiger).
2. Zwei Schichten undurchsichtigen Formaldehyd-freien Nagellack auftragen.
3. Zum Schluss eine weitere Schicht durchsichtigen Nagellack auftragen.

Welche Nagellacke Sie auch verwenden, diejenigen mit einer deckenden Farbe sind am empfehlenswertesten. Der Lack sollte Silicium oder Calcium enthalten.

Entfernen und erneuern Sie Ihren Nagellack nur dann, wenn er auf der untersten Schicht abblättert. Hierzu verwenden Sie einen acetonefreien Nagellackentferner. Fügen Sie keine neuen Schichten hinzu, um Schäden nachzubessern; dies beschwert Ihre Nägel und erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass sich die Nägel ablösen.

Lassen Sie sich auf **keinen** Fall künstliche Nägel machen. Diese werden zu einem Nest für Bakterien und verursachen Infektionen.



# DURCHFALL

Während der Behandlung kann es vorübergehend zu Durchfällen kommen, welche sich durch mehrmalige (mind. 3-mal täglich) dünne, flüssige Stuhlgänge äußern.

## GÜNSTIG BEI DURCHFALLNEIGUNG

- Weißbrot, Teigwaren
- Kartoffeln
- Geschälter Reis
- Haferflocken
- Mais
- Geriebener Apfel (mit Schale)
- Bananen
- Gedünstete Möhre
- Kakao, Bitterschokolade
- Trockengebäck
- Gekochte Milch
- Schwarzer Tee (20 Min. ziehen lassen)
- Brühe
- Häufig kleine Mahlzeiten zu sich nehmen

## UNGÜNSTIG BEI DURCHFALLNEIGUNG

- Produkte mit Süßstoff
- Stark gewürzte Speisen
- Gemüse
- Salat
- Nüsse
- Frisch- und Trockenobst
- Ungeschälter Reis
- Fruchtsäfte
- Kaffee, Alkohol, Tabak
- Vollkornbrot
- Weizenkleie/Leinsamen
- Rohe Milch, Buttermilch
- Kalte Getränke
- Fettige und blähende Speisen

- Gönnen Sie sich ausreichend Ruhe und Wärme.
- Trinken Sie viel und langsam (2 bis 3 Liter). Die Getränke sollten Zimmertemperatur haben, evtl. Ergänzung durch Elektrolytpulver/Elektrolytlösung.

- Selbst hergestellte Lösung: 1/2 Teelöffel Kochsalz + 5 Teelöffel Traubenzucker in 1/2 Liter Wasser auflösen, evtl. mit etwas Fruchtsaft versetzen.
- Bei **leichtem Durchfall** Flohsamen oder Chia in Wasser oder Saft

quellen lassen und trinken bzw. untermischen. Nach jeder Einnahme mindestens 200 ml Wasser nachtrinken.

Flohsamen: bis zu 3-mal täglich je 5 g mit einem Glas Wasser einnehmen, mit einer kleinen Dosis starten.

Chia-Gel: 1 Esslöffel in einer Tasse Wasser 15 Minuten quellen lassen, das so entstandene Gel täglich in Getränke, Brei und Puddings geben.

- Bei **akutem, mehrmaligem Durchfall** nehmen Sie sofort zwei Kapseln Loperamid ein, dann eine Kapsel bei jedem weiteren ungeformten Stuhlgang bzw. alle 2 Stunden eine Kapsel, bis mindestens 12 Stunden kein Durchfall mehr aufgetreten ist (Höchst-dosis 6 Kapseln Loperamid/Tag).

## Weitere wirksame Tipps (bitte dass für Sie Passende auswählen, nicht alles auf einmal anwenden):

- Leinsamentee.
- Zubereitung und Anwendung: 1 bis 2 gehäufte Teelöffel unzerkleinerte Leinsamen 1/4 Liter kaltes Wasser Übergießen Sie den Leinsamen mit dem Wasser. Lassen Sie das Ganze 20 Minuten unter gelegentlichem

Umrühren ziehen und seihen Sie den Satz ab. Trinken Sie den Tee leicht erwärmt.

- 3 bis 5 getrocknete Heidelbeeren essen und gut kauen.
- Heilerde innerlich (1 Stunde versetzt zu anderen Medikamenten) einnehmen.

## HYGIENEMAßNAHMEN BEI DURCHFALL

- Benutzen Sie weiches Toilettenpapier bzw. feuchte Tücher.
  - Gute Analhygiene.
  - Keine oder neutrale Seife verwenden, eher klares Wasser.
  - Anusbereich sorgfältig trockentupfen.
- Vermeiden Sie Verletzungen; z. B. kein rektales Fiebermessen.



## NATURHEILKUNDE

Es haben sich bewährt:

- Okoubaka D3 (H) 3-mal tägl. 1 Tbl.
- Veratrum album D12.
- Präbiotika (ohne lebende Mikroorganismen), z. B. Colibiogen 1-mal täglich 5 ml (= 1 Teelöffel) morgens (Höchst-dosis bis zu 3-mal täglich 5 ml) 1/2 Stunde vor den Mahlzeiten.



# ERSCHÖPFUNG

Fatigue oder Erschöpfungssyndrom nennt man eine Form der Müdigkeit, die während und nach der Tumorerkrankung auftreten kann. Folgende Maßnahmen können hilfreich sein:

- Zügige Behandlung vorliegender Blutarmut.
- Achten Sie auf eine ausreichende Trinkmenge (2 bis 3 Liter/Tag)
- Ernähren Sie sich bewusst.
- Gönnen Sie sich ausreichend Ruhe und Schlaf.
- Bewegen Sie sich viel an der frischen Luft.
- Steigern Sie Ihre körperliche Fitness durch Training.
- Planen Sie Entspannungszeiten ein.
- Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt über mögliche weitere Untersuchungen.
- Kolostrum-Extrakt 10 ml zweimal täglich.
- Suchen Sie positive Erlebnisse.

## NACH ABSCHLUSS DER CHEMOTHERAPIE

- Gegebenenfalls Vitamine (z. B. A, C, E), Selen, Omega-3-Fettsäuren plus L-Carnitin einnehmen.
- Stärken und reinigen Sie Ihren Körper mit der Unterstützung von kompetenten Ansprechpartnern.



## GESCHMACKSVERÄNDERUNGEN

Unter der Chemotherapie ist das Geschmacksempfinden häufig verändert. Der Geschmackssinn kann für bitter oft herabgesetzt und für süß erhöht sein.



Herb Schmeckendes kann durch Saucen, Käse, Sahne, Kräuter und Gewürze abgemildert werden.

Viele Patienten haben das Gefühl, stärker würzen zu müssen. Wir empfehlen, Gewürze bzw. Kräuter zum Nachwürzen mit auf den Tisch zu stellen. Zur Schonung der Schleimhäute bitte nur geringe Mengen an scharfen Gewürzen verwenden.

Spülen Sie vor dem Essen Ihren Mund kurz aus. Zur Neutralisierung der Geschmacksnerven können sie folgende Bitterstoffe verwenden (15 Minuten vor dem Essen):

- Lakritz
- Bitterlemon
- Kaugummi
- Rucola

- Getränke mit Zitronenaroma
- Engelwurz
- Schafgarbe
- Bitterstern-Mixtur
- Amara-Tropfen (3-mal 20 Tropfen)
- Wermut-Tee (Apotheke)
- Enzian-Magentonikum

**Die Beigabe von folgenden Lebensmitteln/Gewürzen hilft ebenfalls bei Geschmacksveränderungen:**

- Basilikum
- Muskat
- Zimt
- Fleisch mit Sojasauce marinieren (reduziert bitteren Geschmack)

Bei Metallgeschmack verwenden Sie Plastikbesteck.

# GEWICHTSVERLUST



- Auf das Gewicht achten/regelmäßig kontrollieren.
- Täglich mehrere kleine Mahlzeiten. Snacks, wie z. B. Energieriegel, Schokolade, Sahnekefir, pflanzliche Aufstriche als Zwischenmahlzeit.
- Täglich Butter, Sahne, pflanzliche Öle oder Nuss-Mus (z. B. Mandelmus) beim Zubereiten der Speisen verwenden: z. B. Suppen mit Sahne oder Creme fraîche, Süßspeisen mit Mandelmus, Smoothies mit Schmelzflocken verfeinern.
- Etwas weniger Ballaststoffe, dafür etwas mehr Fett und Eiweiß verzehren.
- Eventuell Einsatz von hochkalorischer Nahrung. Anwendung: Zu Beginn langsam zuführen. d.h. über den Tag verteilt trinken.
- Speisen auswählen, die sich leicht kauen und schlucken lassen, wie Cremesuppen und Püree.
- Malzbier/alkoholfreies Weizenbier.
- Auch Bewegung regt den Appetit an, z. B. vor dem Essen ein kleiner Spaziergang.
- Bitterstoffe, z. B. Zimt, Rucola etc. regen den Speichelfluss und somit die Verdauungssäfte an, wodurch sie appetitanregend wirken.
- Ein Ernährungstagebuch hilft, sich an Speisen zu erinnern, die besonders gut oder schlecht schmecken.
- Essen Sie – wenn möglich – in Gesellschaft.



# HB-ABFALL/ANÄMIE

Im Laufe Ihrer Chemotherapie kann es zu einer Verminderung der Anzahl Ihrer roten Blutkörperchen und dadurch zum Hb-Abfall (roter Blutfarbstoff) kommen. Bei zu wenig Hämoglobin wird der Körper nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Dies äußert sich meist in Form von Leistungsabfall, Müdigkeit, Blässe, Konzentrationsproblemen und Kopfschmerzen.

Um einem Hb-Abfall vorzubeugen, können Sie nachfolgende Maßnahmen anwenden:

- Trinken von
  - Kräuterblut
  - Rote-Bete-Saft
  - Rote Säfte
  - Aronia-Saft
- Verzehr von eisenhaltigen Lebensmitteln, z. B.:
  - Blattgemüse
  - Brokkoli
  - Spinat
  - Rote Bete
  - Tomate
  - Kürbis
  - Kichererbsen
  - Linsen
  - Bananen
  - Trauben
  - Feigen

## ■ Rezept von einer Patientin

Rote-Bete-Saftmischung:

- 12 Rote Bete roh auspressen
- 6 Zitronen auspressen
- 1 Glas Honig
- 1 Schnapsglas klarer Korn zum Konservieren

**Bei anhaltender Anämie wird Ihr Arzt weitere Maßnahmen einleiten.**



## NATURHEILKUNDE

Naturheilkundlich hat sich Ferrum phosphoricum, D12 3-mal tägl. 2 Tbl. bewährt.





# HAND-FUß-SYNDROM

Das „Hand-Fuß-Syndrom“ ist eine schmerzhafteste Hautveränderung an Händen und Füßen, z. B. mit flächiger Rötung, Schwellung, Schuppung.

- Vorbeugend sollten durch eine Fußpflege Schwielen abgetragen werden, da die Hautveränderungen beim Hand-Fuß-Syndrom am ausgeprägtesten bei dicker, verschwielter Haut auftreten können.
- Nagelhaut nicht zurückschieben, Finger- und Fußnägel gerade schneiden.
- Lockere Baumwollkleidung tragen, um Schwitzen zu vermeiden.
- Bequeme Schuhe tragen – zur Vorsorge gegen Entzündungen und Druckstellen.
- Bei Blasenbildung an den Füßen helfen Schaumstoffpolster.
- Nach jedem Kontakt mit Wasser ist es wichtig, die Haut gut einzucremen (Urea-haltige Hand- und Fußcremes sind sinnvoll).
- Handschuhe beim Putzen und Abwaschen tragen.
- Mechanische Reizungen vermeiden, z. B. Haut nicht abrubbeln.
- Handtücher nur 2 bis 3 Tage benutzen (Infektionsschutz).
- Fußbäder bzw. generelles Baden nur in lauwarmem Wasser.



## NATURHEILKUNDE

Hand- oder Fußbad mit abgekochtem Leinsamen:

Wenn Ihre Hände oder Füße durch die Therapie rissig, gerötet oder entzündet sind, können warme Bäder mit abgekochtem Leinsamen lindernd wirken.

Dazu: 5 EL geschroteter Leinsamen für 5 Minuten in 2 bis 3 Liter kochendem Wasser quellen lassen, nach kurzem Abkühlen Hände und Füße in der Flüssigkeit baden, anschließend mit der ge-

quollenen Masse die betroffenen Stellen betupfen und einziehen lassen. **Nicht** mit Wasser abwaschen!

Arnica D6 (wirkt abschwellend und entzündungshemmend) im Akutfall jede 1/2 Stunde 5 Globuli, höchstens 12-mal pro Tag. Bei Beschwerdebesserung (spätestens am zweiten Tag) 3- bis 5-mal 5 Globuli.

Sie können sich jederzeit bei weiteren Fragen an Ihr Behandlungsteam wenden!



# HARNWEGSINFEKT

Bei ersten Anzeichen einer Blasenentzündung können Sie zunächst nachfolgende Tipps anwenden. Bei zunehmenden Beschwerden nehmen Sie bitte mit Ihrem Onko-Team oder Ihrem Hausarzt Kontakt auf.

- Gönnen Sie sich ausreichend Ruhe und trinken Sie mindestens 2,5 Liter pro Tag, vorzugsweise Blasen- und Nierentee, kohlen säure- und natrium- armes Wasser, hei ße Zitrone.
- Kaffee, schwarzer Tee und Alkohol bitte meiden, ebenso scharfe Gewürze.
- Cranberry-/Preiselbeersaft trinken.
- Sorgfältige Intimhygiene mit klarem Wasser.
- Warme und trockene Kleidung tragen.
- Zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke meiden.
- Eukalyptusölkompressen (Kom- presse mit Eukalyptusöl beträufeln  
→ in einen Gefrierbeutel geben;  
→ durchkneten;  
→ Gefrierbeutel mit der Kom- presse auf eine Wärmflasche legen, bis die Kom- presse erwärmt ist;  
→ Kom- presse aus dem Gefrier- beutel nehmen und auf die Blasen- region legen;  
→ mit einem weiteren Tuch bedecken  
→ Wärmflasche auflegen und ca. 30 Minuten auf der Blasen- region belassen;  
→ nochmals 30 Minuten nachruhen.
- Warme Bäder oder Sitzbäder mit Kamille-Heublume, ca. 20 Minuten täglich.



## NATURHEILKUNDE

Cantharis Blasenglobuli D6, 6-mal täglich 5 Globuli; zu Beginn und je nach Beschwerden kann dies auch halbstündlich eingenommen werden, jedoch nicht öfter als 10-mal in 24 Stunden.

# HAUTPROBLEME

Während der Therapiezeit ist die Haut besonders empfindlich und pflegebedürftig. Nachfolgend einige Tipps, die Sie beachten sollten:

- Wasserkontakt einschränken, Duschen/Baden nur kurz, mit lauwarmem Wasser.
- Verwenden Sie möglichst schonende Reinigungsprodukte, nicht öfter als 2-mal pro Tag (ohne Alkohol, ohne Duftstoffe und ohne weitere Zusatzstoffe).
- Die Haut nur abspülen und trocken tupfen.
- Haut nach jedem Wasserkontakt mit einer Wasser-in-Öl-Emulsion eincremen; wasserbindende Inhaltsstoffe wie z. B. Harnstoff (Urea), Milchsäure, Aloe vera, Jojoba oder Nachtkerzenöl sind empfehlenswert.
- Handtücher nur 2 bis 3 Tage benutzen (Infektionsschutz).
- Kopfwäsche mit sehr mildem Shampoo, ggf. Babyshampoo.
- Vorsichtig rasieren.
- Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung und verwenden Sie ein Sonnenschutzprodukt mit höchstmöglichem Lichtschutzfaktor (auch im Schatten) alle 2 Stunden (LSF > 50 mit UVA- & UVB-Schutz), tragen Sie entsprechende Kleidung und Kopfbedeckung.
- Keinen Hautkontakt mit Lösungsmitteln (Putzmitteln/Desinfektionsmitteln).
- Zur Zubereitung von Lebensmitteln Einmalhandschuhe tragen.
- Lockere Baumwollkleidung tragen, um Schwitzen zu vermeiden.
- Bequeme Schuhe tragen.
- Keine langen Spaziergänge bei extremen Wetterverhältnissen.
- Raumluft anfeuchten.

## BEI JUCKREIZ

- Luftige, kühlende Kleidung tragen.
- Haut nicht austrocknen lassen (Pflege mit rückfettenden Seifen und fetthaltigen Salben ohne Parfüm oder Alkohol).
- Kühlung der betroffenen Hautareale, ggf. zusätzlich mit Aloe vera oder Antihistaminika als Gel.
- Ein lauwarmes Bad mit einem Zusatz von Maismehl oder Hafermehl oder Sojamehl kann Linderung verschaffen.

## QUARKAUFLAGE BEI RÖTUNGEN

Auch im Gesicht möglich (nicht auf offene Stellen), z. B. bei „Kortison-Wangen“

Quark etwa 1 cm dick auf ein Tuch streichen. Tuch auf die Haut legen und noch mal mit einem Handtuch abdecken. Wirkt kühlend, abschwellend, entzündungshemmend und schmerzlindernd.



## HAND- ODER FUßBAD MIT ABGEKOCHTEM LEINSAMEN

Wenn Ihre Hände oder Füße durch die Therapie rissig, gerötet oder entzündet sind, können warme Bäder mit abgekochtem Leinsamen lindernd wirken.

Dazu:

5 EL geschroteter Leinsamen für 5 Minuten in 2 bis 3 Liter kochendem Wasser quellen lassen, nach kurzem Abkühlen Hände und Füße in der Flüssigkeit baden, anschließend mit der gequollenen Masse die betroffenen Stellen betupfen und einziehen lassen.

**Nicht** mit Wasser abwaschen!



# LYMPHÖDEME

Von einem Lymphödem spricht man, wenn die Lymphflüssigkeit nicht richtig abfließt und sich staut. Arme bzw. Beine schwellen an. Folgendes sollten Sie dann beachten:

- Intensive Hautpflege (erst abends), um Einrisse und Verletzungen sowie Infektionen zu vermeiden.
- Auf der betroffenen Körperseite keine schweren Lasten wie Gepäck oder schwere Einkaufstaschen tragen.
- Taschen und Schultertaschen stets auf der gesunden Seite tragen.
- Alles, was einschnürt, vermeiden.
- Bei der Nagelpflege Verletzungen vermeiden, die Nagelhaut nicht beschädigen.

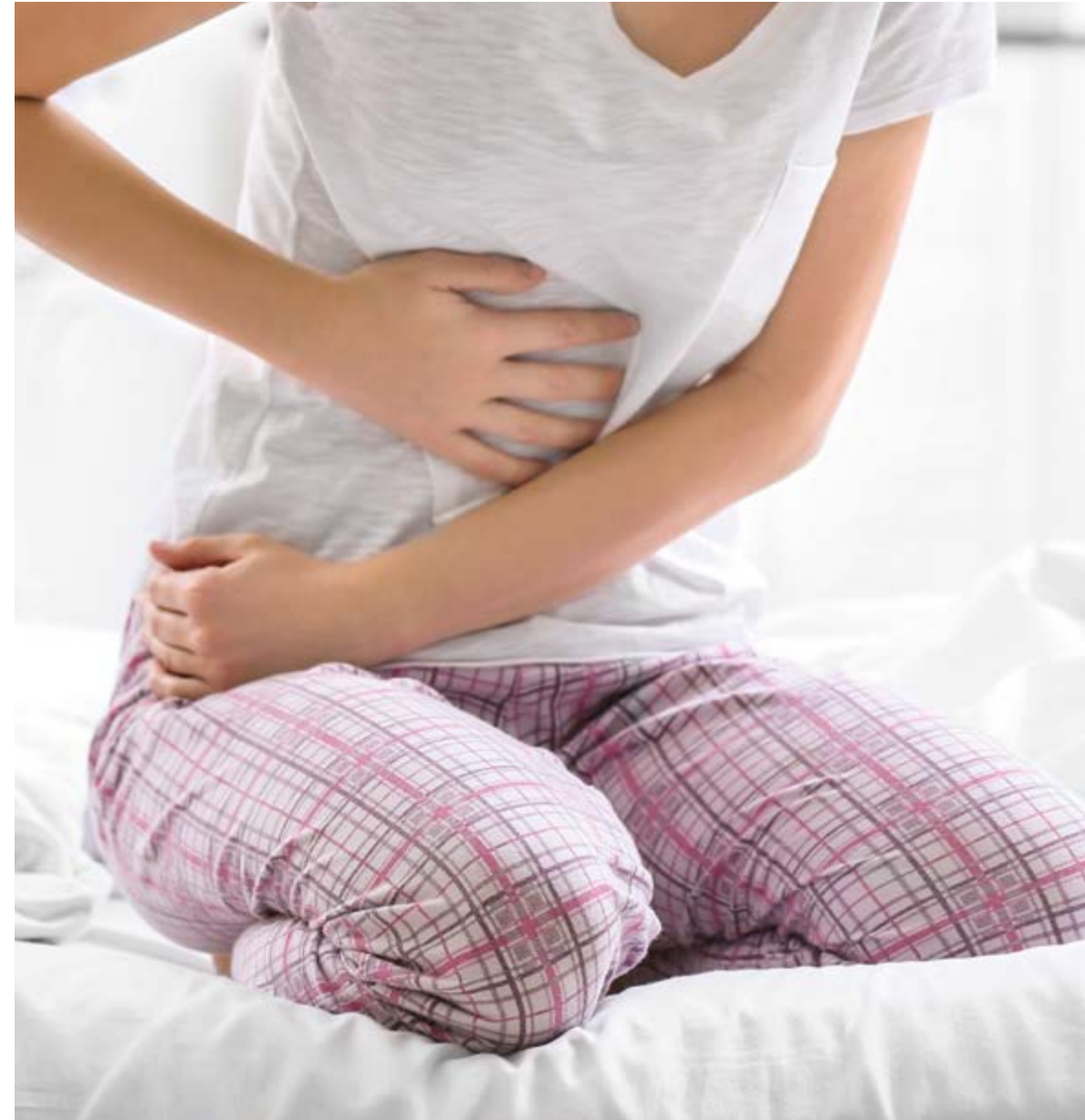


- Keine Injektionen, Blutentnahmen oder Blutdruckmessen am betroffenen Arm.
- Keine Armbanduhr an der betroffenen Seite tragen.
- Den betroffenen Arm mehrmals täglich auf Herz-Niveau hochlagern.
- Den Arm nicht selbst massieren bzw. kneten.
- Keine einschneidenden bzw. zu engen BHs und Slips tragen.
- Verletzungen an dem betroffenen Arm oder der Hand meiden (z. B. bei Gartenarbeit Handschuhe tragen).
- Große Temperaturunterschiede (Hitze und Kälte) am betroffenen Arm bzw. Bein meiden, insbesondere kein heißes Baden, keine Sonnenbäder.
- Muskelaktivierungs- und Muskelaufbauübungen sind dringend zu empfehlen (Hand zu Faust formen und Arm anspannen, 3 bis 4 Sekunden halten und 7- bis 10-mal wiederholen).
- Kompressionstherapie mit Kompressionsstrumpf bzw. Lymphdrainage nach Rücksprache mit Ihrem Arzt.
- Schonung des Armes ist zu vermeiden.
- Moderater Saunabesuch ist für regelmäßige Saunagänger nur nach Rücksprache mit dem Arzt erlaubt (evtl. mit nassem Handtuch auf der betroffenen Seite möglich).

## MAGEN-DARM-BESCHWERDEN

Magen-Darm-Beschwerden können sich unterschiedlich anfühlen. Sie treten häufig zusammen mit weiteren Symptomen wie zum Beispiel Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall auf. Bitte beachten Sie auch unsere Hinweise zum Thema Ernährung auf Seite 20/21. Nachfolgend finden Sie einige Tipps zur Anwendung:

- Kräutertees (Kamille, Fenchel, Pfefferminz).
- Zusatz von Rosmarin, Ingwer und Zimt beruhigen den Magen zusätzlich.
- Essen Sie frische Bananen oder Bananenchips.
- Bei Magen-/Darmbeschwerden: Zermörsern Sie 3 Kardamomkapseln, geben Sie sie in 1/4 Liter kaltes Wasser, dann aufkochen und abgedeckt 3 Minuten ziehen lassen. Danach abseihen und trinken. Trinken Sie 2 Tassen pro Tag davon.
- **Bei Bauchkrämpfen** empfehlen wir Kümmel-Leibauflagen. Im Uhrzeigersinn wird Kümmelöl auf den Bauch aufgetragen und leicht einmassiert. Anschließend ein feuchtwarmes Tuch auflegen und zusätzlich mit einem Handtuch abdecken. Zum Schluss eine Wärmflasche auflegen. Dauer der Anwendung: 30 bis 45 Minuten.
- **Bei Blähungen:** Übergießen Sie einen Teelöffel frisch zerstoßenen Kümmel mit kochendem Wasser. 10 bis 15 Minuten ziehen lassen und abseihen. Wir empfehlen, dies 2- bis 4-mal täglich frisch zu trinken.
- Zerkauen Sie 3 Kardamomsamen im Mund ganz klein, dann schlucken.
- Fenchelöl- oder Kreuzkümmelölkompressen (Kompressen mit ätherischem Fenchel- oder Kreuzkümmelöl beträufeln, mit Wärmflasche bedecken und ca. 30 Minuten auf Magen und Darm liegen lassen).



## MISSEMPFINDUNGEN/ SENSIBILITÄTSSTÖRUNGEN (CIPN)

Bei der Chemotherapie induzierten Polyneuropathie (CIPN) werden mehrere Nerven durch bestimmte Medikamente geschädigt. Es kommt zu Missempfindungen/Sensibilitätsstörungen. Die ersten Symptome treten oft an den Zehen und Fingern auf.

### TYPISCHE MISSEMPFINDUNGEN SIND

- Kribbeln und Brennen (wie Ameisenlaufen) bis hin zu Taubheitsgefühl;
- Kälte- und Wärmeempfindlichkeit;
- Gleichgewichtsstörungen beim Laufen, wie stolpern und schwanken;
- Ungeschicklichkeit beim Greifen und Festhalten von Gegenständen;
- Schwierigkeiten beim Zuknöpfen oder beim Öffnen von Konservengläsern;
- Verändertes Schriftbild.
- Balanceübungen und Koordinationstraining;
- Bewegung statt Schonung;
- Vibrationstraining (fragen Sie bei Ihrem Fitnessstudio oder Physiotherapeuten);
- Bequemes Schuhwerk tragen.

### **Bei Auftreten von Symptomen empfehlen wir ergänzend zur Prophylaxe Folgendes:**

### **Prophylaktisch empfehlen wir Ihnen für zu Hause Folgendes (nicht am Therapietag):**

- Wechselbäder (warm-kalt);
- Taktile Reize (z. B. Igelballmassage, Bunchems, Nadelreizmatte, Therapieknete, elektr. Zahnbürste);
- Übungen für die Feinmotorik, Beispiel: Füllen Sie einen Behälter mit getrockneten Erbsen und kneten Sie diese mit den Händen durch.

- Quarzsandbad;  
Quarzsand (im Baumarkt erhältlich) im Backofen erwärmen, bis dieser eine angenehme Temperatur hat. 2-mal täglich die Hände bzw. Füße darin bewegen.
- Therapeutische Massagen (Physiotherapeut).

### **NACHSTEHEND EINIGE ZUSÄTZLICHE EMPFEHLUNGEN ZUR SELBSTANWENDUNG**

Missempfindungen/Kribbelparästhesien Selbstmassage mit:

- Aconit Schmerzöl® oder Arnica comp/Formica® Salbe oder Öl.

Kalte Füße:

- Kupfersalbe (0,4 %).

Missempfindungen mit Hitze:

- Pfefferminzöl oder Eukalyptusöl.

### **WICHTIG**

**Bitte sprechen Sie Ihr Onko-Team an, wenn es kribbelt oder schmerzt oder Sie weitere Fragen haben!**

Übungsanleitungen mit Video erhalten Sie auch im Internet, z. B. unter:

<https://bitzer-sporttherapie.de/uebungen-bei-polyneuropathie/>





# MUNDTROCKENHEIT



## WAS DIE SPEICHELBILDUNG FÖRDERT

- Zuckerfreie Bonbons lutschen oder Kaugummi kauen.
- Pfefferminz- und Zitronentee trinken.

## SPEISE-TIPPS

- Wasserhaltige Lebensmittel (z. B. Melone, Fruchtmus, Kompott, Suppen) konsumieren.
- Immer Getränke bereithalten und diese in kleinen Schlucken trinken.
- Bevorzugen Sie säurearme Fruchtsäfte (z. B. Bananen-, Birnen-, Aprikosen-, Pfirsich-, Babysäfte).
- Gerichte mit reichlich Sauce servieren.
- Eiswürfel hergestellt aus Teesorten wie: Pfefferminze, Kamille, Melisse, Salbei.
- Eiswürfel hergestellt aus Ananassaft.

## MEIDEN SIE

- Scharfe Gewürze und Alkohol.
- Vollmilch, da diese die Produktion von dickflüssigem, zähem Speichel fördert.

## HILFREICHE TIPPS BEI BEDARF

- Heilpflanzentees – diese wirken reizmildernd und legen einen Schutzfilm über die trockene Schleimhaut (Eibischwurzel, Malvenblüte, Leinsamen).
- Ölziehen z.B. mit Mandelöl-Zitronenöl-Mischung (50 ml Mandelöl mit 10 Tropfen ätherischem Zitronenöl mischen, im Mund verteilen und kauen, bis sich viel Speichel gebildet hat; dann ausspucken). Alternativ kann auch Oliven- oder Kokosöl verwendet werden
- Mundspülung mit Kardamomsamenöl (einen Tropfen in 1/2 Glas warmes Wasser).
- Sprays mit künstlichem Speichel aus der Apotheke.
- Mundspülung: Tinktur zu gleichen Teilen (Kamillenblüten, Myrrhe, Salbeiblätter).
- Lippenpflege mit Honig, Olivenöl oder Sheabutter.

**Cave: Zu viel Kamille** kann die Mundtrockenheit verstärken.

# SCHLAFSTÖRUNGEN

## ANWENDUNG VON ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson anwenden.
- Meditation mit Aufmerksamkeitsübungen (achtsames Atmen).
- Yoga.
- Entspannungsmusik.
- Kalte Körperwaschungen.
- 37 Grad warme Fußbäder mit Lavendelöl.
- Lavendel- und Melissen-Auflagen.
- 1 Glas Sherry/Rotwein vor dem Schlafengehen (nach Rücksprache mit dem Arzt).
- Tag ausklingen lassen, evtl. Einschlafrituale einhalten.
- Entspannungstees oder ein Glas heiße Milch mit Honig vor dem Schlafen.
- Goldene Milch (Zubereitung siehe Seite 70).
- Regelmäßigen Tag-Nacht-Rhythmus einhalten (am besten immer zur selben Zeit ins Bett gehen).

- Wenn Sie nicht schlafen können, stehen Sie auf und beschäftigen Sie sich (lesen, Musik hören) und gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie müde werden.
- Nicht mit Schlaferwartungshaltung ins Bett gehen → sich nicht unter Druck setzen.

## WEITERE EMPFEHLUNGEN

- Reduzierung schlafstörender Faktoren, z. B. Geräusche dämpfen, Zimmer abdunkeln, Zimmertemperatur optimieren (frisch lüften).
- Bequemes, je nach Jahreszeit warmes bzw. kühles, Oberbett.
- Füße warmhalten.
- Bei kalten Füßen Einreibung mit Johanniskrautöl, Kupfersalbe oder Torföl, darüber dicke Baumwollsocken.
- Abends keine großen Mengen Alkohol.
- Abends kein Kaffee.
- Duftlampe mit ätherischen Ölen.
- Bei Anspannung: Bachblüten/Rescue-Tropfen (Notfalltropfen).



## ■ TEEZUBEREITUNG

- 30 g Teil Melissenblätter
- 25 g Teil Hopfenzapfen
- 30 g Teil Baldrianwurzel
- 15 g Lavendelblüten

1 Esslöffel Teemischung pro Tasse, 10 bis 15 Minuten ziehen lassen und den Tee 15 Minuten vor dem Zu-Bett-Gehen schluckweise trinken.



## NATURHEILKUNDE

Schüsslersalze kann man anwenden, um den Schlaf auf sanfte Weise zu fördern:

- Nr. 5: Kalium Phosphoricum.
- Nr. 12: Calcium Sulfuricum.

Von den beiden Salzen nimmt man je 2 Tabletten am frühen Abend und noch einmal kurz vor dem Schlafengehen. Tabletten langsam im Mund zergehen lassen.

# SCHLEIMHAUTPROBLEME



## TROCKENE BZW. GEREIZTE AUGEN

- Künstliche Tränen (befeuchtende Augentropfen);
- Allium cepa D12 Globuli (tränende Augen);
- Thermalwasser auf Augenpads sprühen und auflegen (bei geschwollenen Augen);
- Augensalbe mit Panthenol.

## NASENSCHLEIMHAUT

- Nasenöl (in der Apotheke erhältlich);
- Nasensalbe mit Panthenol;
- Allium cepa D12 Globuli (bei Fließschnupfen).

## HALS- UND RACHENBESCHWERDEN

- 1 TL geschroteten Leinsamen in 250 ml kaltes Wasser einrühren und 1/2 Std. ziehen lassen, anschließend abseihen und den Schleim zum Gurgeln verwenden.
- 1 TL Honig

## SPEISERÖHRE

- Magengel/Magensuspension 2- bis 4-mal täglich.
- 1 TL Honig

## MAGENSCHLEIMHAUT

- Keinen Alkohol, keine scharfen Gewürze, nicht rauchen.
- Rollkur: 1 Liter Kamillentee + 15 ml Kamillosan-Tinktur. Morgens nüchtern 2 Tassen trinken, 10 Minuten auf den Rücken legen, einige Schlucke nachtrinken, 10 Minuten auf die linke Seite legen, einige Schlucke nachtrinken, 10 Minuten auf den Bauch legen, einige Schlucke nachtrinken, 10 Minuten auf die rechte Seite legen, 5 bis 6 Tage lang durchführen.
- Traumeel (H) Tbl. 3-mal tägl.

## VAGINALE TROCKENHEIT

- Präparate, die die vaginale Feuchtigkeit verbessern (milchsäurehaltige Cremes oder Vaginaltherapeutika).
- Östrogenhaltige Cremes nur nach Absprache mit Ihrem Frauenarzt/Ihrer Frauenärztin.
- Sitzbäder mit Kamille.

## BEREICH DES ANUS

- Sitzbäder mit Kamille;
- Parfümfreies Öl;
- Entsprechende Salbe bzw. Creme.



# SCHMERZEN

Schmerzen können in unterschiedlichen Formen und Intensitäten auftreten.

**Medikamente:** Ibuprofen 200 bis 400 mg Tbl. (max. Einzeldosis 800 mg, max. Tagesdosis 2.400 mg tägl.), bei eingeschränkter Nierenfunktion oder Leberfunktionsstörung sprechen Sie zuvor mit Ihrem Arzt!

## GELENK-/MUSKELSCHMERZEN

- Wenn möglich, ist eine leichte körperliche Aktivität ratsam. Bewegung statt Schonung.
- Nacken regelmäßig dehnen, immer wieder Schultern kreisen lassen.
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson anwenden.
- Magnesiumtabletten einnehmen.
- Wärmebäder, evtl. mit Lavendel (nicht zu heiß)/Kälteanwendungen.
- Heu-Bäder nehmen.
- Beifuß-Tee trinken.
- Einreiben der schmerzhaften Partien mit Tigerbalsam/Teufelskralle (erzeugt Wärme/Hitze).
- Kohlaufgaben oder Retterspitzumschläge.
- Wärmende Bienenwachsauflagen.

**Bei anhaltendem Schmerz sprechen Sie mit Ihrem Arzt!**



## NATURHEILKUNDE

Kytta-Salbe äußerlich, Arnica-Salbe oder Globuli.



# ÜBELKEIT/ERBRECHEN

Im Rahmen Ihrer Behandlung erhalten Sie von Ihrem Onkoteam prophylaktisch Medikamente gegen Übelkeit und Erbrechen. Für den Fall, dass Sie dennoch Beschwerden haben, empfehlen wir Ihnen zunächst Nachfolgendes. Bei anhaltenden Beschwerden wenden Sie sich an Ihren Onkologen.

Sorgen Sie zunächst für eine entspannte Atmosphäre und eine ruhige Umgebung, ggf. mit Duftöl → Zitrusdüfte, holzige Düfte, Lavendel, Anis, Menthol, Pfefferminz. Atmen Sie bewusst und langsam ein und aus.



Akupressurpunkt Pe6

## TEEZUBEREITUNGEN (mögliche Optionen)

- Ingwertee bzw. Ingwerwasser: Schneiden Sie von einer frischen Ingwerwurzel 5 bis 7 dünne Scheiben ab, geben Sie diese in 1 Liter kochendes Wasser, ca. 5 Minuten ziehen lassen, Ingwerscheiben entnehmen ggf. mit Zitrone/Orange und Honig verfeinern und über den Tag verteilt trinken.

## Nicht anwenden bei Sodbrennen oder Magenschmerzen.

- Pfefferminztee enthält das ätherische Öl Menthol, das die Nerven der Magenwand beruhigt und Erbrechen mindern kann. Zubereitung: Frische Pfefferminze für ca. 5 Minuten in Wasser aufkochen. Anregend auf Gallenfluss, krampflösend im Magen und Darm; als Tee sehr wohltuend, kann jedoch Sodbrennen verstärken.

- Kamillentee wirkt beruhigend, krampflösend, blähungshemmend.
- Kardamomtee: Zermörsern Sie 3 Kardamomkapseln, geben Sie sie in 1/4 Liter kaltes Wasser, dann aufkochen und abgedeckt 3 Minuten ziehen lassen. Trinken Sie 2 Tassen pro Tag davon.

Weitere mögliche Maßnahmen (bitte einzeln anwenden):

- Bei akuter Übelkeit einzelne Scheiben Ingwer abschneiden und im Mund kauen oder 3 Kardamomsamen im Mund ganz klein zerkauen, dann schlucken.



## NATURHEILKUNDE

- Nux Vomica D4–D6 (5 Globuli direkt vor der Chemotherapie, bei akuter Übelkeit alle 5 bis 10 Minuten 5 Globuli einnehmen);
- Ipecacuanha D4–D6;
- Okoubaka D6 im Akutfall je 1/2 Stunde 5 Globuli, höchstens 12-mal am Tag. Bei Beschwerdebesserung (spätestens am zweiten Tag) 3- bis 5-mal 5 Globuli;
- Nausyn-Tabletten: Vor Chemotherapie beginnend 3-mal täglich 1 Tablette; bei akuter Übelkeit alle 2 bis 3 Stunden 1 Tablette.
- Bittertropfen, z. B. Amara oder Iberogast (3-mal täglich 20 Tropfen), in einem Glas Wasser auflösen, 1 Stunde nach dem Essen trinken.

- Lauwarmes Wasser trinken.
- Nur leichte Mahlzeiten essen (klare Suppen, Toast, Zwieback, geruchsarme Lebensmittel bevorzugen).
- Gedünstetes Gemüse (Karotten, Fenchel, Spinat, Zucchini, Artischocke), Salz-/Pellkartoffeln.
- Getreidebrei (Porridge).
- Getrocknete Aprikosen, Bananenchips, Trockenobst essen.
- Akupressur Pe6 (sprechen Sie Ihr Behandlungsteam an).

# VERSTOPFUNG

Unter Verstopfung versteht man in der Medizin eine erschwerte und weniger als dreimal wöchentliche Darmentleerung. Im Rahmen Ihrer Chemotherapie können die Medikamente zu Verstopfungen führen. Während Ihrer Therapie ist es daher ratsam, prophylaktisch einer Verstopfung vorzubeugen. Nachfolgend einige bewährte Tipps:

## PROPHYLAKTISCH

- Trinken Sie 2 bis 3 Liter Flüssigkeit täglich.
- Morgens 1 Glas lauwarmes Wasser trinken.
- Flohsamen oder Chia in Wasser oder Saft quellen lassen und trinken bzw. untermischen. Nach jeder Einnahme mindestens 200 ml Wasser nachtrinken. Flohsamen: bis zu 3-mal täglich je 5 g mit einem Glas Wasser einnehmen, mit einer kleinen Dosis starten. Chia-Gel: 1 Esslöffel in einer Tasse Wasser 15 Minuten quellen lassen, das so entstandene Gel täglich in Getränke, Brei und Puddings geben.
- Milchsäure (Molke, Kefir, Naturjoghurt, Buttermilch) oder Probiotika (probiotische Joghurts und Drinks) verwenden.
- Trockenfrüchte wie ungeschwefelte Pflaumen oder Feigen verzehren (ggf. über Nacht in Wasser einlegen, Flüssigkeit am Morgen ebenfalls trinken).
- Frische Heidelbeeren essen.
- Folgende Säfte (bitte einzeln anwenden) sind verdauungsfördernd: Sauerkrautsaft, Pflaumensaft, Brottrunk.
- Mögliche Trunk-Mischung: 1/3 Apfelsaft, 1/3 Wasser, 1/3 Brottrunk mischen und 200 ml des Gemischs pro Tag trinken.
- Gemüse wie Chicorée, Zwiebeln, Artischocken, Brokkoli, Erbsen, Fenchel, Sprossen, Zuckermais, Topinambur wirkt verdauungsfördernd.
- Ausreichende Versorgung mit Magnesium sicherstellen.
- Regelmäßige körperliche Bewegung.

## UNTERSTÜTZEND, BEI BEDARF

- Bauchselbstmassage (morgens vor dem Aufstehen den Bauch fünf Minuten lang kreisend im Uhrzeigersinn massieren).
- Minze bei Bauchkrämpfen (2 bis 3 Teelöffel getrocknete Pfefferminzblätter mit 150 ml heißem Wasser aufgießen, 10 Minuten ziehen lassen und trinken).
- Feuchtwarme Bauchwickel (feuchtes, warmes Baumwollhandtuch, darüber eine Wärmflasche, mindestens 30 Minuten auf den Bauch legen, ggf. den Wickel mit Fenchelöl, Melissenöl oder Kreuzkümmelöl beträufeln → krampflösend, entspannend, beruhigend).



## NATURHEILKUNDLICH HAT SICH BEWÄHRT

- Präbiotika (ohne lebende Mikroorganismen) z. B. Colibiogen 1-mal täglich 5 ml (= 1 Teelöffel) morgens (Höchst-dosis bis zu 3-mal täglich 5 ml) 1/2 Stunde vor den Mahlzeiten;
- Amara-Tropfen;
- Nux vomica;
- Opium-D12-Kapseln:
- Bei Blähungen: Lycopodium D12.

## FAUSTREGELN:

- Öfter kleine Mahlzeiten.
- Ausreichend körperliche Bewegung.
- In Ruhe und ohne Hektik essen.
- Abwechslung auf dem Speiseplan.
- Vermeiden Sie sehr fette Speisen.
- Älteres, nicht zu hartes Brot bevorzugen.
- Bioprodukte bevorzugen.

## VORSICHT

Abführmittel helfen oft schnell und sind wirksam, der Darm gewöhnt sich jedoch mit der Zeit an die Präparate und wird träge, so dass immer wieder Verstopfungen auftreten und wiederholt Abführmittel eingenommen werden müssen.



# WASSEREINLAGERUNGEN

Während der Chemotherapie-Zeit kann es durch verschiedene Ursachen zu Wassereinlagerungen kommen, welche sich in Form von geschwollenen Beinen, dicken Fingern, Armen sowie einem aufgeschwemmten Gesicht äußern können. Durch die Einlagerungen ist die Haut gespannt und kann schmerzhaft sein, gelegentlich bleiben sichtbare Dellen, wenn Sie mit dem Finger auf die gespannte Haut drücken. In der Regel sind solche Einlagerungen nur vorübergehend und harmlos. Nachfolgend ein paar hilfreiche Tricks, die Sie zur Reduzierung der Einlagerungen anwenden können:

- Salz- sowie zuckerarme Ernährung, frisch kochen.
- Viel trinken: Wasser (natriumarm). Kräutertees, z. B. der von uns gerne empfohlene Ausleitungstee oder andere Teesorten mit Brennnessel, Birkenblättern oder Löwenzahn. Koriandersamen oder Leinsamen können ebenfalls aufgekocht und als Tee getrunken werden.
- Bewegung statt Schonung, Anwendung von Balance-Übungen.
- Die Einnahme von Magnesium kann die Symptome der Ödeme reduzieren.
- Folgende Nahrungsmittel wirken sich ebenfalls positiv aus: Nüsse, Kartoffeln, Ananas, Wassermelone, Sellerie, Gurke, grünes Gemüse.
- Bequemes Schuhwerk tragen.
- Wechselduschen (warm-kalt), zum Ende die Beine und Arme kalt abduschen.
- Aktivierung der Muskelpumpe zur Reduktion von Ödemen und Förderung des lymphatischen Abflusses, z. B. durch „Trockenbürsten“ mit einer Naturborstenbürste (nachfolgend finden Sie hierzu eine Anleitung).
- Nach der Chemotherapie: Aquagymnastik/Aquajogging.

**Bei Wassereinlagerungen, die intensiv sind und eine längere Zeit andauern, wenden Sie sich an Ihren Arzt!**

## TROCKENBÜRSTEN

Nicht geeignet bei Schuppenflechte, Akne, entzündlichen Hautkrankheiten, Hautverletzungen, Krampfadern (Beine aussparen), nervöser Übererregbarkeit.

Das Trockenbürsten führen Sie am besten morgens durch (das Zimmer vorher kurz lüften). Bei Anwendung am Abend kann es evtl. einen starken Wachreiz/Schlafstörungen auslösen.

### Das wird benötigt:

Eine Bürste aus nicht zu harter Naturfaser mit Schlaufe oder Handgriff.

### So wird's gemacht:

Bürsten Sie an den unteren Extremitäten in Längsrichtung, am Körper kreisförmig, herzwärts mit verstärktem Druck, rechts beginnend (herzfern!):

- Erst die Außenseite des Fußes.
- Dann die Unter- und Oberschenkel.
- Danach die Innenseiten.
- Anschließend das Gesäß.

Dann das linke Bein ebenso, beginnend an der Außenseite des Fußes.

Danach der rechte Arm:

- Beginnend mit der Außenseite des Armes (von den Handgelenken bis hoch zu den Schultern), danach die Innenseiten.

Anschließend der linke Arm.

Dann kreisförmig im Uhrzeigersinn weiter: Brust → Bauch → Rücken und Nacken entlang der Halsmuskulatur.

### Richtige Reaktion:

- Sie müssen sich während und nach der Anwendung wohlfühlen.
- Die Haut wird geringfügig erwärmt – als Reaktion darauf entsteht eine leichte Rötung.

### Falsche Reaktion:

- Hautquaddeln oder flächenhafte Rötungen, starke Erregung oder Nervosität.

<https://www.kneippvisite.de/anwendungen/artikel/trockenbuersten/>

# WECHSELJAHRE DURCH CHEMOTHERAPIE

Zytostatika können ein vorzeitiges bzw. erneutes Eintreten der Wechseljahre auslösen. Es gibt eine Reihe von Beschwerden, die auftreten können. Welche das genau sind, variiert jedoch. Auch die Stärke ist sehr unterschiedlich und schwankt. Einige typischen Wechseljahressymptome sind: Ausbleiben der Regelblutung, Hitzewallungen, Schlafstörungen.



## **1. SCHWEIßAUSBRÜCHE, HITZEWALLUNGEN**

Bei geringen Beschwerden ist ein Therapieversuch mit Salbei, Traubensilberkerze oder weiteren pflanzlichen Präparaten möglich (Cimicifuga racemosa, Sambucos comp. Globuli, Rotklee). Wählen Sie die für Sie passende Option aus. Zudem können Sie Lavendelwaschungen anwenden. Bei weiter bestehenden Beschwerden bzw. zur Beratung wenden Sie sich an Ihren Frauenarzt/Ihre Frauenärztin.

## **2. SCHLAFSTÖRUNGEN**

Hier bieten sich zunächst Maßnahmen wie Sport, Gymnastik, Entspannungstraining und Achtsamkeitstraining an.

## **3. SCHEIDENTROCKENHEIT**

Bei den meisten Brustkrebpatientinnen kommt der Einsatz von östrogenhaltigen Cremes nur nach Absprache mit ihrem Frauenarzt/ihrer Frauenärztin infrage; es sollten primär Präparate verwendet werden, die die vaginale Feuchtigkeit verbessern (milchsäurehaltige Cremes oder Vaginaltherapeutika).

# BADEZUSÄTZE

Ein warmes Bad ist nicht nur Balsam für die Seele, wenn es draußen kalt und ungemütlich ist, sondern auch ein ideales Mittel zur Bekämpfung von Stress, Verspannungen, Gliederschmerzen und bei aufkommender Erkältung. Damit das Bad Körper und Sinne richtig verwöhnt, sind geeignete Badezusätze und die richtige Atmosphäre entscheidend. Nachfolgend finden Sie mögliche Ölbäder zur Anwendung. Da Schaumbäder häufig Tenside enthalten und die Haut austrocknen, empfehlen wir Ölbäder, welche reine Pflegerituale sind.

## WERTVOLLE TIPPS

- Die Wassertemperatur sollte bei 34 bis 38 Grad Celsius liegen.
- Bitte alle Badezusätze vorab in einer Tasse mischen und in das bereits eingelaufene Badewasser geben (als Badezusatz ist hier jeweils ein 100% naturreines ätherisches Öl gemeint).
- Nicht öfter als 1- bis 2- mal pro Woche und nicht länger als 20 Minuten baden, da die Haut sonst austrocknet.
- Lavendel und Melisse helfen zu entspannen.
- Thymian wirkt schleimlösend.
- Rosmarin regt den Kreislauf an.
- Bei Hitzewallungen kann dem Badewasser Salbei zugegeben werden.
- Salz regt den Stoffwechsel an und der Körper wird gleichzeitig mit wichtigen Mineralien versorgt.
- Nach (evtl. auch schon während) dem Bad trinken.
- Anstatt Mandelöl kann auch Sonnenblumen-, Distel-, Oliven- oder Jojobaöl verwendet werden.
- Idealerweise sollte das Badeöl auch nach dem Bad auf der Haut bleiben, daher sollten Sie die Haut nicht abspülen oder trocken rubbeln.
- „Mummeln“ Sie sich nach dem Bad in einen kuscheligen Bademantel und warme Socken.



## ENTSPANNUNGSBAD

- 2 Esslöffel Öl (z. B. Mandelöl) + je 5 Tropfen Lavendel- und Melissenöl.

## ERKÄLTUNGSBAD

- 2 Esslöffel Öl (z. B. Mandelöl, Olivenöl) + je 5 Tropfen Thymian- und Eukalyptusöl.

## PFLEGEBAD MIT KAMILLE UND MILCH

- 20 g getrocknete Kamillenblätter (oder Teebeutel) + je 1/4 Liter Vollmilch und Sahne + 5 Tropfen Jasminöl.

## BERUHIGENDES ROSENBAD

- 300 g Meersalz + 4 Tropfen Rosenöl + 50 ml Sahne + eine Tasse frische Rosenblüten.

## PFLEGENDES ENTSPANNUNGSBAD

- 1 Becher Sahne + 1 Vanilleschote + je 1/2 Teelöffel Nelke und getrocknete Orangenschale + evt. 2 Esslöffel Mandelöl.

## HARMONISIERENDES BAD

- 1 Becher Sahne + 2 Esslöffel Honig + evtl. + Rosen- und Sandelholzöl.



# AUSLEITUNGSTEE

Dieser Tee kann Sie während der Zeit durch Ihre Therapie begleiten.  
Bitte beachten Sie evtl. Allergien.

## ZU GLEICHEN TEILEN IN IHRER APOTHEKE MISCHEN LASSEN

Zum Beispiel 5 g je nachfolgender Aufzählung:

- Brennnessel
- Birkenblätter
- Hagebutten
- Löwenzahn
- Pfefferminzblätter
- Holunderblüten
- Schafgarbe



## DOSIERUNG

1 gehäufte Teelöffel auf 2 Tassen, ca. 4 Minuten ziehen lassen.

Am Tag der Chemotherapie 2 bis 3 Tassen, danach 1 bis 2 Tassen täglich.



# GOLDENE MILCH

- Stark entzündungshemmend
- Stärkt das Immunsystem
- Unterstützt den Reinigungsprozess des Körpers

## ■ ZUBEREITUNG

- 1 EL Kurkuma
- 120 ml Wasser
- Ein daumengroßes Stück Ingwer
- Frisch geriebene Muskatnuss
- 1 bis 2 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup
- Prise schwarzer Pfeffer
- Prise Zimt
- 1 EL natives Kokosöl
- 350 ml Mandelmilch



Kurkuma erhitzen und 120 ml Wasser dazugießen und verrühren. Den Ingwer schälen, reiben und langsam hinzugeben. Ebenfalls eine große Prise Muskat hinzufügen. Die Flüssigkeit unter Rühren köcheln lassen, bis sich eine Paste gebildet hat.

350 ml Mandelmilch oder andere Pflanzenmilch erhitzen und die Kurkumapaste mit Schneebesen einrühren. 1 bis 2 EL Agavendicksaft, eine Prise Zimt und Kokosöl hinzugeben und ca. zwei Minuten köcheln lassen. Zuletzt eine Prise Pfeffer hinzugeben und genießen.

## TIPPS

- Zunächst mit weniger als einem EL Kurkumapaste auf 350 ml Pflanzenmilch beginnen, um sich an den Geschmack zu gewöhnen.
- Die Kurkumapaste ist im Kühlschrank ca. 5 bis 7 Tage haltbar und kann immer wieder unter frisch erhitzte Pflanzenmilch gegeben werden.





# PROPHYLAXE BEI BESTRAHLUNG

**BITTE ZUNÄCHST RÜCKSPRACHE MIT DEM STRAHLENTHERAPEUTEN.**

<b>ALLGEMEIN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Schutz vor direkter Sonneneinstrahlung</li> <li>■ Vermeiden von Temperaturextremen wie Heizkissen, Rotlicht, Wärmeanwendungen, Eispackungen, kalten Außentemperaturen</li> <li>■ Keine Pflasterverbände im bestrahlten Hautareal</li> <li>■ Schwimmen in gechlortem Wasser oder Salzwasser vermeiden</li> </ul>
<b>WASCHEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Waschen mit lauwarmem Wasser</li> <li>■ Kein harter Wasserstrahl</li> <li>■ Mit dem Handtuch die Haut abtupfen, nicht abrubbeln</li> <li>■ Bei Bestrahlung im Genital- und Analbereich diesen mit Kamille-Salbeitee spülen</li> </ul>
<b>HAUTPFLEGE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Feuchtigkeitsspendende Körperemulsionen verwenden</li> <li>■ Aloe-vera-Gel 98%-ig ohne Alkohol, Niaouliöl oder Sanddornöl (direkt nach der Bestrahlung hauchdünn auftragen), diese schützen die Haut vor Verbrennungen</li> </ul>
<b>KLEIDUNG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Weite, leichte Kleidung</li> <li>■ Atmungsaktive Kleidung</li> <li>■ Möglichst Naturfaser</li> </ul>

## BEI STRAHLENDERMATITIS (BITTE ZUNÄCHST RÜCKSPRACHE MIT DEM STRAHLENTHERAPEUTEN)

- Keine Zink- oder Silbercremes oder Pasten verwenden, da sie die Strahlendosis beeinflussen können (nach Beendigung der Strahlentherapie können diese jedoch hilfreich sein).
- Arnikahaltige Cremes oder Gele kühlen und lindern den Schmerz, außerdem regen sie die Hautneubildung an.
- Lavendelöl wirkt schmerzlindernd.
- Wundsalben mit Ringelblume wirken entzündungshemmend und unterstützen die Hautneubildung.
- Rezeptur: Mineralstoffe nach Dr. Schüssler:

**NR. 3** Ferrum phosphoricum Creme;  
**NR. 5** Kalium phosphoricum Creme;  
**NR. 8** Natrium chloratum Creme.

Zu gleichen Teilen in der Apotheke mischen lassen.





# ANTI-HORMON- THERAPIE

Alle antihormonellen Therapien bergen das Risiko der Verstärkung oder Neuinduktion klimakterischer Beschwerden. Die betrifft nicht alle Patientinnen und die Beschwerden können unterschiedlich sein; die häufigsten Nebenwirkungen sind:

## 1. SCHWEIßAUSBRÜCHE, HITZE- WALLUNGEN UND HERZKLOPFEN

Bei geringen Beschwerden ist ein Therapieversuch mit Salbei, Traubensilberkerze oder weiteren pflanzlichen Präparaten möglich (Cimicifuga racemosa, Sambucos comp. Globuli, Rotklee). Wählen Sie die für Sie passende Option aus. Zudem können Sie Lavendelwaschungen anwenden. Alternativ: 1 EL Apfelessig auf 1 Glas Wasser, 2-mal täglich langsam trinken. Bei weiter bestehenden Beschwerden wenden Sie sich an Ihren Frauenarzt/Ihre Frauenärztin.

## 2. SCHLAFSTÖRUNGEN UND DEPRESSIONEN

Hier bieten sich zunächst Maßnahmen wie Sport, Gymnastik, Entspannungstraining, Achtsamkeitstraining, Yoga und autogenes Training an.

Bei isolierten Schlafstörungen oder Depressionen sollte der Rat Ihres behandelnden Arztes eingeholt werden.

## 3. LIBIDOSTÖRUNGEN, SCHEIDEN- TROCKENHEIT UND SCHMERZEN BEIM VERKEHR

Luststörungen können viele Ursachen haben und sollten durch professionelle, psychotherapeutische Hilfe verarbeitet werden. Einschränkungen der Libido als Folge vaginaler Trockenheit und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr gehören typischerweise ins gynäkologische Fachgebiet. Bei den meisten Brustkrebspatientinnen kommt der Einsatz von östrogenhaltigen Cremes nur nach Absprache mit ihrem Frauenarzt/Frauenärztin infrage; es sollten primär Präparate verwendet werden, die die vaginale Feuchtigkeit verbessern (milchsäurehaltige Cremes oder Vaginaltherapeutika).

## 4. GELENKSCHMERZEN

Sportliche Betätigung sollte trotz der Beschwerden, zumindest für 30 Minuten pro Tag, erfolgen. Positiv kann auch die Einnahme von Kombinationspräparaten sein, z. B. Equinovo, Wobenzym. Kohlaufgaben oder Retterspitzumschläge. Hekla lava Globulis. Vorübergehend können auch klassische Schmerzmedikamente Linderung verschaffen (nach Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt).

## 5. OSTEOPOROSE

Achten Sie auf eine knochengesunde Lebensweise (Sport, kalziumreiche Lebensmittel, Vitamin D). Im Verlauf der Therapie und in der Nachsorge ist eine Knochendichtemessung sinnvoll.



## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wir hoffen, dass unser Patientenbegleiter für Sie hilfreich war und Sie bei Ihrem Weg durch die Chemotherapie unterstützt hat.

Für Anregungen, Ergänzungen, Lob, aber auch Kritik sind wir offen, damit auch weitere Patienten von Ihren Erfahrungen profitieren können.

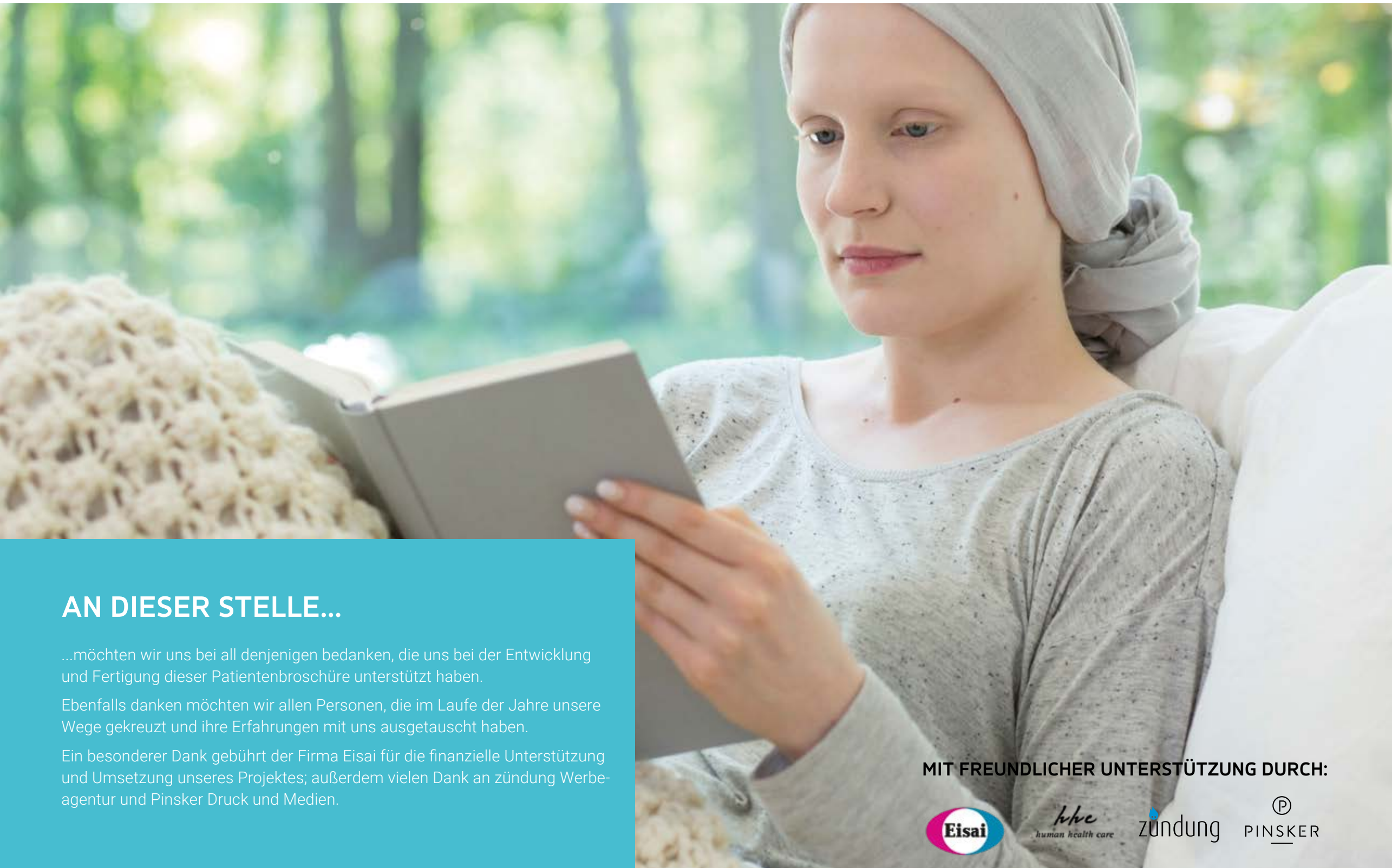
Über die nachfolgende E-Mail Adresse kann der Patientenbegleiter Chemotherapie kostenlos bestellt werden:

[post@chemobegleiter.de](mailto:post@chemobegleiter.de)



ONC0013A; DE-ONC-20-00001; 05/2023





## AN DIESER STELLE...

...möchten wir uns bei all denjenigen bedanken, die uns bei der Entwicklung und Fertigung dieser Patientenbroschüre unterstützt haben.

Ebenfalls danken möchten wir allen Personen, die im Laufe der Jahre unsere Wege gekreuzt und ihre Erfahrungen mit uns ausgetauscht haben.

Ein besonderer Dank gebührt der Firma Eisai für die finanzielle Unterstützung und Umsetzung unseres Projektes; außerdem vielen Dank an zündung Werbeagentur und Pinsker Druck und Medien.

**MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG DURCH:**

