

Tipps für die Zeit der Immun- und Chemotherapie

Informationen für Patient*innen und Angehörige

INHALT

Vorwort	5
Der Therapietag	5
Nach der Tumortherapie	6
Die nächsten Termine	6
Nachsorge	7
Psychoonkologie	7
Sofort anrufen, wenn ...	8
Der Sozialdienst	9
Blutabnahmen	9
Mangel an Blutzellen	10
Weiße Blutzellen (= Leukozyten)	10
Blutplättchen (= Thrombozyten)	10
Rote Blutzellen (= Erythrozyten)	11
Tipps rund um die Ernährung	12
Appetitlosigkeit / Gewichtsverlust / Geschmacksstörungen	13
Ideen und Tipps zur Trinknahrung	16
Schluckstörung	16
Sodbrennen	16
Entzündung der Speiseröhre	17
Augentrockenheit	17
Nasen- und Lippenpflege	18
Haarausfall / Haarpflege	18
Erhaltung gesunder Mundschleimhaut / Schleimhautentzündung	19
Hautpflege	21
Das Hand-Fuß-Syndrom	22
Polyneuropathie	23
Komplementärmedizin bei Polyneuropathie und Ekzemen	25
Übelkeit / Erbrechen	26
Verstopfung	27
Durchfall	28
Erschöpfung / Fatigue vorbeugen	29

Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Angehörige,
diese Broschüre soll Ihnen in der Zeit Ihrer Tumorthherapie zusätzliche Informationen vermitteln. Das Gespräch mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt oder dem Fachpersonal wird jedoch nicht ersetzt, sondern nur ergänzt.
Sprechen Sie uns an – wir helfen gerne weiter.

Es werden die häufigsten Nebenwirkungen, die auftreten können, aber nicht zwingend bei Ihrer Therapie auftreten müssen, angesprochen und Maßnahmen zur Vorbeugung bzw. zur Linderung empfohlen.

Zusätzlich informieren wir Sie über die Möglichkeit auftretender Funktionsstörungen und Beeinträchtigungen in Ihrem Alltag. Diese können oft mit einfachen Begleittherapien reduziert werden.

Wir hoffen, dass Ihnen diese Informationsbroschüre eine Hilfe ist und wünschen Ihnen viel Kraft für die Zukunft.

Ihr Team Onkologischen Ambulanz Köln-Merheim

DER THERAPIETAG

Bitte frühstücken Sie immer vor einer Chemotherapie.

Am Tag der Therapie kommen Sie zu Ihrem Termin in die Onko-Ambulanz und melden sich an der Anmeldung.

- Dort wird Ihnen Ihr heutiger Behandlungsraum mitgeteilt, wo Sie die betreuende Krankenschwester begrüßen wird. Von ihr werden Sie über alles Weitere informiert. Bitte scheuen Sie sich nicht, Fragen zu stellen. Wir helfen Ihnen gerne.
- Eine Tumorthherapie dauert ca. 2 - 3 Stunden, manche auch länger. Daher empfehlen wir Ihnen, einen Snack oder Kleinigkeiten zu essen mitzubringen. Tee, Kaffee und stilles Mineralwasser halten wir für Sie bereit.
- Ziehen Sie bequeme Kleidung an - vielleicht mehrere Lagen, falls es Ihnen zu warm oder zu kalt wird. Ein kleines Kissen kann zum Wohlbefinden beitragen.

- Gerne kann Sie eine Begleitperson unterstützen.
- Es ist immer eine gute Idee, einige persönliche Gegenstände zum Zeitvertreib mitzubringen z.B. MP3-Player, Buch / Hörbuch, Rätselheft und Stift.

NACH DER TUMORTHERAPIE

- Trinken Sie nach jeder Therapie mind. 2 Liter / Tag, damit der Körper die Nebenprodukte der Tumorthherapie schnell über die Nieren ausscheiden kann, denn diese können unangenehme Symptome wie Übelkeit und Erbrechen auslösen bzw. verstärken. Empfehlenswert sind Wasser, Tees und stark verdünnte Saftschorlen.
- Ruhen Sie sich aus. Vielleicht haben Sie Lust zu lesen, Musik zu hören oder einen kleinen Spaziergang zu unternehmen. Alles ist erlaubt - nur **körperliche Arbeit** sollten Sie meiden.
- Am Therapietag sind leicht bekömmliche Mahlzeiten zu bevorzugen. Bananen, Apfelmus, Kartoffelbrei, Nudeln, Quarkspeisen und Suppen werden gut vertragen. Meiden Sie am Therapietag fette, salzige und stark gewürzte Speisen.



- Nach dem Essen sollten Sie sich hinlegen und dabei den Oberkörper leicht erhöht lagern (dickes oder zweites Kissen).
- Nehmen Sie die verordneten Medikamente nach Plan ein, **auch wenn Sie zum Einnahmezeitpunkt keine Übelkeit verspüren**. Viele Medikamente wirken bei regelmäßiger Einnahme nach Anordnung vorbeugend, sodass erst gar keine Übelkeit entsteht.



DIE NÄCHSTEN TERMINE

- Für einen reibungslosen Ablauf und möglichst kurze Wartezeiten ist es wichtig, dass Sie sich immer zuerst am Empfang anmelden und Ihren Therapiepass vorzeigen.
- Außerdem benötigen wir jedes Quartal Ihre Krankenkassen-Chipkarte und eine ärztliche Überweisung von Ihrer Hausärztin/ Ihrem Hausarzt.

- Bitte informieren Sie uns, wenn Sie ohne Termin mit einer Ärztin / einem Arzt sprechen möchten, oder sich nicht wohlfühlen z. B. bei Erkältung, starkem Krankheitsgefühl. So können wir gleich entscheiden, einen ärztlichen Kontakt **vor** der Tumortherapie herzustellen.
- Bitte zögern Sie nicht, bei Fragen oder Beschwerden anzurufen. Vieles kann durch ein Telefonat geklärt werden.

Wartezeiten

- Trotz guter Organisation lassen sich Wartezeiten in der Onko- Ambulanz nicht immer vermeiden, denn leider kann nicht jede Behandlung bzw. jeder Besprechungstermin auf die Minute genau geplant werden. Ebenso sind Notfälle schwer zu kalkulieren.

NACHSORGE

Nach Abschluss Ihrer Therapie nimmt die Nachsorge einen hohen Stellenwert ein, um den Erfolg der Therapie zu erhalten. Wir bieten Ihnen das „Nachsorgetelefon“ an. Wir vereinbaren für Sie Ihre Nachsorgetermine für Kontrolluntersuchungen wie z.B. CT und MRT sowie den anschließenden Besprechungstermin mit Ihrer Onkologin / Ihrem Onkologen.

PSYCHOONKOLOGIE

Eine Krebsdiagnose bedeutet immer eine große Veränderung im Alltag, im Denken und Erleben. Während der gesamten Therapiedauer steht Ihnen und Ihren Angehörigen von Beginn an eine psychoonkologische Begleitung kostenfrei zur Verfügung.

- Unsere Psychoonkologinnen werden Sie als Patient*in unaufgefordert am ersten Therapietag aufsuchen.
- Bei Bedarf können Sie weitere Termine mit der Psychoonkologin selbst oder an der Anmeldung vereinbaren.



SOFORT ANRUFEN, WENN...

Infektionen können für Patienten unter einer Tumorthherapie eine lebensgefährliche Bedrohung sein, wenn der Körper unter Umständen über zu wenig weiße Blutzellen und Abwehrstoffe verfügt, um mit der Erkrankung problemlos fertig zu werden.

Daher sollten Sie **sofort telefonischen Kontakt** zur Onko-Ambulanz oder zu Ihrer Hausärztin / Ihrem Hausarzt aufnehmen, wenn bei Ihnen **Fieber über 38,5 °C** oder **Schüttelfrost ohne Fieber** auftritt. In der Nacht, am Wochenende oder an Feiertagen begeben Sie sich bitte in die Notaufnahme.

Weitere Symptome, die einen telefonischen Kontakt erfordern, sind:

- Luftnot / Schmerzen beim Atmen
- Blutungen z.B. Nasenbluten
- heftige Kopfschmerzen über mehrere Tage
- **allgemeines Unwohlsein und Krankheitsgefühl auch ohne Fieber**, Erbrechen, Durchfall länger als 2 Tage
- Schmerzen beim Wasserlassen



Die Einnahme künstlicher Vitamine, homöopathischer und pflanzlicher Mittel, Heilkräuter, Nahrungsergänzungsmittel und frei verkäuflicher Medikamente aus der Apotheke z.B. gegen Sodbrennen sollte unbedingt onkologisch abgesprochen werden.

- Bei gleichzeitiger Einnahme kann sich die Wirkung der Tumorthherapie verändern.
- Unerwünschte Wechselwirkungen sind z.B. auch bei Johanniskraut, Grapefruit, Granatapfel, Pomeranze, Lakritz, Ginseng, Ginkgo, Echinacea und Kurkuma bekannt. Sprechen Sie daher die Einnahme unbedingt mit der Onkologin / dem Onkologen ab.

DER SOZIALDIENST

Die Beratung durch den Sozialdienst der Kliniken Köln ist für onkologische Patient*innen und deren Angehörige wichtig, um den individuellen und aktuellen Unterstützungsbedarf zu erkennen.

- In enger Absprache mit Ihnen planen wir Maßnahmen mit dem Ziel, eine gesundheitliche Chancengleichheit und bestmögliche Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu schaffen.
- Die Beratung steht jeder / m Patient*in kostenfrei zur Verfügung.
- Weitere Informationen, Ansprechpersonen und Kontaktmöglichkeiten finden Sie in unserem Flyer als Auslage in der Onko-Ambulanz oder als Download im Internet.

BLUTABNAHMEN

Durch die Behandlung der Tumorthherapie und / oder Strahlentherapie sollen bösartige Zellen abgetötet werden. Dabei werden jedoch auch gesunde Zellen zerstört bzw. die Neubildung im Knochenmark verzögert. Die Folge kann eine starke Verminderung der Blutzellen sein.

Die Ausmaße dieser Schädigung lassen sich weder genau voraussagen noch verhindern und sind von Patient*in zu Patient*in unterschiedlich stark ausgeprägt.

Es gibt keine eindeutigen Symptome für schlechte Blutwerte, sodass eine **wöchentliche Blutabnahme zwingend notwendig** ist, um Nebenwirkungen möglichst früh feststellen zu können.

Was Sie wissen sollten:

- Relativ häufig kommt es zu einem starken Mangel an weißen Blutzellen, sodass die Therapie für einen kurzen Zeitraum - meist eine Woche - verschoben werden muss.
- **Diese Maßnahme hat keinen Einfluss auf Ihren Therapieerfolg.**
Also: nicht erschrecken! Wir als Fachpersonal rechnen bei jeder / m Patient*in mit dieser "unfreiwilligen" Chemo-Pause.

Mangel an Blutzellen

Im Knochenmark werden weiße Blutzellen (= Leukozyten), rote Blutzellen (= Erythrozyten) und die Blutplättchen (= Thrombozyten) gebildet. Da alle Blutzellen nur eine sehr begrenzte Lebensdauer haben, müssen ständig neue gebildet werden.

Weißer Blutzellen (= Leukozyten)

Leukozyten dienen der Abwehr von Bakterien, Viren und Pilzen. Sie schützen uns vor Infektionen. Dieser natürliche Schutz leidet unter einer Tumortherapie. Krankheitserreger können sich leichter ausbreiten und es kann zu gefährlichen Infektionen kommen.

Vorbeugung:

- Sie als Patient*in spüren selbst **nicht**, ob die Anzahl der weißen Blutzellen niedrig ist. Sie sollten besonders auf Anzeichen einer möglichen Infektion achten (siehe Kapitel „SOFORT ANRUFEN“). Es gibt keine vorbeugenden Maßnahmen, die Sie durchführen könnten.

Therapie:

- Die Behandlung mit Granulozyten (= Wachstumsfaktoren, kurz G-CSF) kann sinnvoll sein und wird individuell passend zu Ihrer Therapie entschieden.
- Durch die G-CSF Gabe wird das Knochenmark angeregt, die Produktion der weißen Blutzellen im Knochenmark anzukurbeln und schnell ins Blut abzugeben. Diese Mittel werden mit einer Spritze in die Bauchdecke verabreicht.

Zusätzliche Therapie:

- Bei sehr niedrigen Leukozyten-Werten ist der Einsatz von Antibiotika ein wichtiges und unverzichtbares Mittel, um Infektionen mit Bakterien vorzubeugen oder eine bestehende Infektion zu bekämpfen.

Blutplättchen (= Thrombozyten)

Die Aufgabe dieser Blutzellen ist die Blutstillung. Bei Verletzungen von Blutgefäßen verkleben die Blutplättchen miteinander und bilden so einen Pfropf an der verletzten Stelle. Bei Thrombozytenmangel besteht eine erhöhte Blutungsneigung.

Symptome:

- stecknadelkopfgroße rote Flecken auf der Haut (= Petechien)
- langanhaltendes Nasenbluten, Blut im Stuhl oder Urin.

Therapie:

- Bei niedrigen Thrombozyten-Werten ist die Gabe von Thrombozytenkonzentraten wichtig, um Blutungen zu vermeiden. Diese Infusion aus Blutspenden enthält eine hohe Anzahl an Blutplättchen und gleicht den Mangel aus.

Rote Blutzellen (= Erythrozyten)

Ihre wichtigste Aufgabe ist es, Sauerstoff aus der Lunge in alle Organe und Gewebe zu transportieren und Kohlendioxid aus den Geweben in die Lunge zu bringen, wo dieses abgeatmet wird. Für die Bindung des Sauerstoffs an die roten Blutzellen ist der rote Blutfarbstoff, das Hämoglobin (kurz Hb genannt), erforderlich. Der Hauptbestandteil des Hämoglobins ist Eisen. Dies erklärt auch, warum bei Eisenmangel eine Blutarmut entstehen kann.

Symptome:

- Müdigkeit
- Konzentrationsschwäche
- Abgeschlagenheit
- Atemnot
- Schwindel
- Blässe
- Herzerasen
- niedriger Blutdruck
- Ohrensausen

Therapie:

Bei Tumorpatienten wird die Anämie **nur** bei Beschwerden behandelt.

▪ 1. Blutbildende Mittel

Sogenannte Erythropoese-stimulierende Wirkstoffe (kurz ESA genannt) regen die Bildung roter Blutzellen im Knochenmark an. Diese Mittel werden regelmäßig als Spritze in die Bauchdecke verabreicht.

▪ 2. Blutbildende Mittel zusammen mit Eisen

Bei einer Blutarmut ist es möglich, dass die blutbildenden Zellen im Knochenmark nicht ausreichend mit Eisen versorgt werden. Aus diesem Grund kann zusätzliches Eisen als Infusion die Wirksamkeit der blutbildenden Mittel unterstützen.

- Bei Tumorpatienten ist eine Behandlung mit Tabletten selten erfolgreich, weil der Eisenmangel meist aus einer gestörten Aufnahme aus dem Darm resultiert.
- Sollten Sie Eisenpräparate in Kapselform verschrieben bekommen, beachten Sie bitte, dass Sie die Eisenkapseln regelmäßig einnehmen – am besten mit einem Glas Orangensaft, weil das Vitamin C darin die Aufnahme aus dem Darm erleichtert.
- Bitte nicht mit Milch, Tee, Kaffee, Kakao oder Rotwein zusammen einnehmen. Diese hemmen generell die Aufnahme des Eisens aus dem Darm.

■ 3. Bluttransfusion Erythrozytenkonzentrat (EK)

Rote Blutzellen werden wie eine Infusion über die Vene verabreicht. Die Anämie wird sehr schnell behoben und ist bei sehr niedrigen Hb Werten die Therapie der Wahl.

TIPPS RUND UM DIE ERNÄHRUNG

Es gibt nicht **DAS** Nahrungsmittel oder **DIE** Nahrungsergänzung zum Schutz vor Krebs. Es ist auch **KEINE SPEZIELLE** Ernährung notwendig, um sich vor Krebs zu schützen.

Sogenannte „Krebsdiäten“, die vor Rückfällen schützen sollen, oder die Bildung von Metastasen blockieren, gibt es **NICHT**.

Wichtig ist eine ausgewogene, gesunde Ernährung!

Was macht gesunde Ernährung aus?

- Bevorzugen Sie regionale, saisonale Produkte zur Ernährung.
- mind. 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst täglich
- Kohlenhydrate zur Sättigung z.B. Brot und Getreide, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Hülsenfrüchte sowie Linsen, Kichererbsen, Mais und Bohnen
- max. dreimal Fleisch pro Woche, mind. einmal Fisch pro Woche
- gute Fette u Öle z.B. Oliven- / Rapsöl
- tägl. Milch und Milchprodukte
- wenig Zucker und Salz
- tägl. mindestens 1,5 Liter Wasser, ungesüßte Tees



Während einer Tumorthherapie: Essen Sie, wann und was Sie wollen

Kämpfen Sie bei den Bemühungen um eine gute Ernährung während einer Tumorthherapie nicht gegen die natürlichen Reaktionen Ihres Körpers an. Es wäre ein völlig entmutigender Kampf, der Ihnen die Lust am Essen nehmen würde.

- Erlauben Sie sich die Flexibilität, die Sie nötig haben. Hat Ihr Körper während der Tumorthherapie großes Verlangen nach Eiscreme oder Süßes – geben Sie ihm diese Nahrungsmittel. Das sind momentan wertvolle Energiequellen für Sie und Sie dürfen ohne schlechtes Gewissen zugreifen!
- Beginnen Sie den Tag **immer** mit einem Frühstück.
- Viele kleine Portionen sind oft besser verträglich. Halten Sie sich nicht an feste Essenszeiten mit den üblichen Nahrungsmitteln.
- Wenn Sie Fleisch und Pastete zum Frühstück mögen, Brötchen mit Marmelade oder Cornflakes zum Abendbrot - steht dem nichts im Wege.
- Jede Methode, die Sie finden, um sich ausreichend zu ernähren, ist gut für Sie. Essen und trinken Sie auch **nachts** – immer dann, wenn sich Appetit und Durst einstellen.



APPETITLOSIGKEIT / GEWICHTSVERLUST

Ein leichter Gewichtsverlust ist meist zu erwarten, allerdings können Sie mit einigen Tricks dagegenwirken. Keine Lust auf Essen? Der Appetit kommt beim Essen. Richten Sie die Mahlzeiten appetitlich an, denn das Auge isst mit.

- **Nehmen Sie Bitterstoffe zu sich.**
 - Diese wirken appetitanregend und helfen bei leichter Übelkeit.
Bitterstoffhaltige Getränke:
Ingwertee (1 TL frischen, geraspelten Ingwer mit 150 ml heißem Wasser überbrühen, 10 min. ziehen lassen)
3x tägl. 1 Tasse Wermut-, Schafgarbe-, oder Enziantee
oder Bitter Lemon, Tonic Water

- **Bitterstoffhaltige Nahrungsmittel:**

Chicorée, Brokkoli, Mangold, Rucola, Rosenkohl, Artischocken, Endivien u. Radicchio

- Sollten Sie Bitterstoffe weder über Getränke noch über Nahrung zu sich nehmen können, greifen Sie auf bitterstoffhaltige Tropfen (Apotheke) zurück. (Einnahme: 15 – 30 min. vor den Mahlzeiten)
- Ein Aperitif - z.B. 1 kl. Sherry, mit Arzterlaubnis kann den Appetit anregen. Weiterhin sind saure Gurken, Mixed Pickles, rote Bete und Cornichons Appetit stimulierend.

- **Gewichtsverlust vermeiden mit kalorienreicher Ernährung**

- Essen Sie kalorienreiche Zwischenmahlzeiten z.B. Sahnejoghurt, Sahnepudding, Sahnquark.
- Wenn Sie nicht wissen, was Sie essen sollen und keinen Appetit verspüren, versuchen Sie es mit Gläschenkost (Kindernahrung).
- Hervorragende Kalorienspender sind Nüsse und Mandeln in allen Variationen.
- Geben Sie Sahne an alle Soßen, einen Stich Butter ins Gemüse oder an Suppen, bevorzugen Sie fettreiche Käsesorten.
- Einige Selbstbetroffene berichten, dass Speiseeis oder Milchshakes zum festen abendlichen Ritual wurden.

Keine Angst: wenn nichts hilft und Sie immer weiter an Gewicht verlieren, informieren Sie uns. Wir verfügen über speziell fortgebildetes Personal zu dem Thema Gewichtsverlust. Es gibt mehrere Möglichkeiten, Sie bei diesem Problem zu unterstützen. So kann z.B. hochkalorische Trinkkost in verschiedenen Geschmacksrichtungen helfen. Trotzdem ist es sehr wichtig, dass Sie immer wieder versuchen, Nahrung zu sich zu nehmen. Verlassen Sie sich nicht auf die Trinkkost. Sie dient nur für eine begrenzte Zeit **als Zusatz, nicht als Ersatz** für eine normale Ernährung.

- **Temperatur der Mahlzeit**

Häufig schmecken warme Gerichte besser, wenn Sie nur lauwarm, und nicht heiß sind. Außerdem wird die Mundschleimhaut geschont. Probieren Sie aus, welche Temperatur für Sie die richtige ist.

■ Gerüche

Vermeiden Sie stark riechende und gewürzte Speisen. Sollten Sie aber gerade hierauf Appetit haben: nur zu - Ausnahmen bestätigen die Regel. Folgen Sie Ihrem spontanen Appetit!

- Lassen Sie sich bekochen (Familienmitglied) oder kochen Sie selbst auf Vorrat und frieren Sie viele verschiedene Gerichte in kleinen Mengen ein. So können Sie an den anstrengenden Tagen der Therapie ohne Arbeit und Zeitaufwand eine Auswahl treffen.

■ Geschmacksstörungen

Eine häufige Nebenwirkung der Chemo / Strahlentherapie ist der Geschmacksverlust. Dieser wirkt sich ungünstig auf den Appetit und die Nahrungsaufnahme aus. Die Folge ist oft unerwünschter Gewichtsverlust. Diese Geschmacksstörungen sind nicht von Dauer, sondern nur vorübergehend. Bitteres schmeckt meist bitterer und Süßes weniger süß oder "übersüß". Ist dies bei Ihnen der Fall - verzichten Sie auf Süßes.

■ Bei Metallgeschmack gibt es folgende Tipps:

- Das Essen mit Plastikbesteck ist bei Metallgeschmack eine gute Alternative, um das Problem zu minimieren.
- Trinken Sie vor dem Essen etwas Bitteres wie Tonic Water oder Bitter Lemon.
- Spülen Sie **unmittelbar vor** den Mahlzeiten den Mund mit einer leichten Salzlösung um. Der Metallgeschmack tritt so in den Hintergrund. (Salzlösung: In 500 ml abgekochtem Wasser 5g Speisesalz einrühren. Lösung tägl. Wechseln)
- Kombinieren Sie Fleisch mit Süßem z.B. Apfelmus oder Preiselbeeren.
- Rotes Fleisch (Rind oder Schwein) verstärkt den Metallgeschmack – besser sind Geflügel oder Fisch.
- Wenn Sie zur Zeit kein Fleisch essen können – bevorzugen Sie andere Eiweißquellen: Kartoffeln, Eier, Fisch, Milchprodukte.

IDEEN UND TIPPS ZUR TRINKNAHRUNG

Die Trinknahrung enthält alle Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße, Mineralien, Vitamine und Spurenelemente, die der Körper braucht.

- Tauschen Sie beim Kaffee einfach die Kaffeesahne durch eine neutrale Trinknahrung aus.
- Bereiten Sie leckere Nachspeisen zu, indem Sie gebrauchsfertige Trinknahrung z.B. mit Sahnequark mischen und nach Belieben mit Honig süßen.
- Wem Trinknahrung geschmacklich zu süß ist, der kann etwas Buttermilch hinzufügen und so die Süße abmildern.
- Frieren Sie die Trinkkost in kleine Eiswürfelformen ein. So können sie wie ein Bonbon gelutscht werden.
- Bereiten Sie sich mit der Geschmacksrichtung Cappuccino einen Eiskaffee zu oder mit der Trinknahrung Neutral einen Erdbeershake

SCHLUCKSTÖRUNG

- Essen Sie pürierte Nahrungsmittel und breiige Suppen. Machen Sie Gerichte besser gleitfähig, indem Sie sie mit Butter, Sahne, Crèmes, Mayonnaise, Remoulade oder Öl anreichern.
- Verzichten Sie auf säurehaltige, scharfe, salzige u. heiße Getränke / Speisen ebenso wie auf Alkohol und Nikotin.
- Testen Sie, ob das Neigen des Kopfes nach hinten oder vorne die Beschwerden während des Schluckens lindern.
- Verordnete Schmerzmittel 30 - 60 Minuten vor den Mahlzeiten einnehmen.

SODBRENNEN

Sodbrennen hat viele verschiedene Ursachen. Es handelt sich um einen Rückfluss von saurem Magensaft in die Speiseröhre. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird Ihnen sogenannte Säureblocker verordnen.

Beachten Sie folgende Vorsichtsmaßnahmen:

- Nehmen Sie viele kleine Mahlzeiten zu sich. Langsames Essen und gutes Kauen lindern Sodbrennen ebenso wie Nüsse / Mandeln und trockenes Brot.
- Verzichten Sie auf Schokolade, Kuchen, scharfe, geräucherte, fette, frittierte Speisen, Zwiebeln, Zitrusfrüchte, Tomaten, Mineralwasser mit Kohlensäure, Pfefferminztee (nicht mehr als 3 Tassen / Tag), Säfte bzw. Kaffee, Alkohol und Nikotin.
- Lagern Sie Ihren Oberkörper im Liegen höher (2. Kissen)



ENTZÜNDUNG DER SPEISERÖHRE

Bei einer Tumorthherapie **mit Bestrahlung** im Bereich des Brustkorbs kommt es oft zu einer Entzündung der Speiseröhre. Das Schlucken ist schmerzhaft und häufig mit Gewichts- und Kraftverlust verbunden.

Vorbeugung einer Speiseröhrentzündung:

- Bitte nehmen Sie ab dem 1. Tag der Bestrahlung 4 – 6 x tägl. je 2 EL frische, flüssige, kalte Schlagsahne zu sich. Nach der Einnahme 15 min. nichts trinken / essen, damit das Fett der Schlagsahne an der Schleimhaut der Speiseröhre haftet und seine Wirkung entfalten kann.
- **Wichtig:** Keine H Sahne im Tetrapak nutzen – nur frische Schlagsahne ist zur Vorbeugung geeignet.



AUGENTROCKENHEIT

Während der Chemo sind die Augen oft trocken und lichtempfindlich. Die Folgen sind Rötung, Juckreiz, Brennen, Fremdkörpergefühl und übermäßiger Tränenfluss.

Linderung bei entzündeten Augen:

- Vermeiden Sie Kosmetika / Mascara und Kontaktlinsen
- Rezeptfreie Augentropfen (sog. künstliche Tränen) lindern die Trockenheit und den übermäßigen Tränenfluss (regelmäßige Anwendung wichtig).

- Bei entzündeten, juckenden Augenlidern lindern kühlende Kompressen und das Tragen einer Sonnenbrille im Freien.
- Bei anhaltenden Beschwerden gehen Sie bitte zum Augenarzt!



NASEN- UND LIPPENPFLEGE

- Zu einer guten Pflege gehört auch die Nasen- und Lippenpflege z.B. mit Dexpanthenol Salbe.
- Bei trockener Nasenschleimhaut können Sie zusätzlich Meerwasserspray zum Anfeuchten benutzen.
- Bitte **keine** Vaseline zur Lippenpflege verwenden. Durch Vaseline werden feine, kleinste Risse / Wunden luftdicht abgeschlossen, die dann bei immungeschwächten Menschen nur schlecht abheilen, oder es kann sich ein Ausschlag unter der Vaseline bilden.
- Bei eingerissenen Mundwinkeln hilft eine Öl-Honig Paste. Honig wirkt antibakteriell und entzündungshemmend, das Olivenöl pflegt die Haut. Mischen Sie hierfür etwas Honig mit Olivenöl und tragen Sie die Paste mehrmals am Tag auf.



HAARAUSFALL / HAARPFLEGE

Chemotherapien schädigen vorwiegend die sich schnell teilenden Zellen – dazu gehören auch die Haarwurzeln. Die Folge ist Haarausfall. Ob es zu einem Haarverlust kommt und wie stark dieser auftritt, hängt vor allem von den verwendeten Zytostatika und individuellen Merkmalen ab.

Vorwiegend ist das Kopfhaar betroffen, aber es kann auch zum Verlust von Wimpern, Augenbrauen, Barthaar und Schambehaarung kommen. Meist beginnt der Haarausfall mehrere Wochen nach Start der Chemotherapie, gelegentlich fallen die Haare erst nach und nach aus.

Viele Patienten verwenden in dieser Zeit eine Perücke. Das Rezept hierfür erhalten Sie bei uns in der Onko-Ambulanz. Wichtig ist, sich rechtzeitig zu Beginn der Chemotherapie um die Anschaffung einer Perücke zu kümmern, um eine möglichst gute Übereinstimmung mit dem Eigenhaar zu erreichen.

Nach Beendigung der Chemotherapie wachsen die Haare oft schon nach wenigen Wochen wieder nach. Es kann dichter sein als zuvor und sich in der Farbe und der Beschaffenheit vom ursprünglichen Haar etwas unterscheiden. Um den Haarwuchs anzuregen bzw. zu unterstützen, können Sie nach der Tumorthherapie Regaine® Lösung / Schaum (Apotheken) auftragen.

Empfehlung zur Haarpflege:

- Waschen Sie Ihre Haare mit lauwarmen Wasser und mildem Shampoo ohne Duft, Menthol u. Eukalyptus.
- Drücken Sie das Haar sanft aus und lassen es an der Luft trocknen, oder föhnen Sie auf lauwarmer Stufe
- Verzichten Sie auf Farbe, Dauerwelle, Haarspray, Lockenwickler und Hitze z.B. Lockenstab.

ERHALTUNG GESUNDER MUNDSCHLEIMHAUT

Durch eine Tumorthherapie werden sich schnellteilende Zellen geschädigt. Dazu gehören auch die Schleimhautzellen in Mund und Nase. Eine Entzündung der Mundschleimhaut kann, muss aber nicht zwingend bei Ihrer Therapie auftreten. Folgendes empfehlen wir zur Erhaltung intakter Mundschleimhaut:

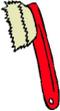
- Suchen Sie vor der ersten Therapie Ihre Zahnärztin / Ihren Zahnarzt zur allgemeinen Kontrolle auf.
- Verzichten Sie auf Reizstoffe wie Nikotin, Alkohol, Fruchtsäuren, heiße Getränke und heiße Speisen.
- Putzen Sie sich **mind. 2x / Tag** die Zähne mit einer weichen Zahnbürste und fluoridhaltiger Zahnpasta ohne ätherische Öle und Menthol. Zahnbürste besser, wenn möglich, wöchentlich wechseln.
- Achten Sie auf genügend Feuchtigkeit im Mund. Das Lutschen von Bonbons und das Kauen von Kaugummis regt die Speichelproduktion an.
- Wenn Sie das Haus verlassen, nehmen Sie immer ein Getränk mit.



- Spülen Sie mind. 4x tägl. den Mund mit Salbeitee oder einer Kochsalzlösung (Salzlösung: In 500 ml abgekochtem Wasser 1 gehäuften TL – 5g - Speisesalz einrühren. Lösung tägl. wechseln!)
- Verzichten Sie auf regelmäßigen Gebrauch von Kamillenprodukten - sie trocknen die Mundschleimhaut zusätzlich aus.
- Selbstverständlich müssen auch Prothesen nach jeder Mahlzeit gereinigt werden. Zusätzlich sollten Prothesen über Nacht in eine Reinigungslösung eingelegt werden.
- **Verwendung von Zahnseide:** Wenn Sie vor Ihrer Erkrankung keine Zahnseide benutzt haben und somit ungeübt sind, fangen Sie nicht während der Tumorthherapie mit dieser Art der Pflege an. Bei Ungeübten kann es schnell zu Verletzungen des Zahnfleisches mit Blutung kommen.

DIE MUNDSCHLEIMHAUTENTZÜNDUNG

Die ersten Symptome, die auf eine beginnende Schleimhautentzündung hinweisen, sind oft Mundtrockenheit mit oder ohne klebrigen Speichel. Eine trockene Schleimhaut ist anfällig für Infektionen mit Bakterien, Viren u. Pilzen. Produkte aus der Apotheke z.B. künstlicher Speichel als Spray können helfen. Sprechen Sie uns an. Wir informieren Sie gern.

- Trinkmenge: mind. 1,5 l / Tag!
Wenn das Trinken schmerzt → Strohhalm nutzen 
- Benutzen Sie **keine** desinfizierende, alkoholhaltige Mundpflegelösung ohne ärztliche Anordnung. Alkohol trocknet aus und reizt die empfindliche Schleimhaut. 
- Trotz Schmerzen ist die Reinigung der Zähne mit weicher Zahnbürste ein Muss.
- Sollten Sie weiße Beläge auf der Zunge feststellen, sprechen Sie bitte Ihre/n Ärzt*in an. Es könnte sich um eine Pilzinfektion handeln, die mit Medikamenten therapiert werden muss. Diese erhalten Sie bei uns oder Ihrer Hausärztin / Ihrem Hausarzt. Bitte legen Sie auch die Prothese in diese Lösung ein

- Kühle Getränke und das Lutschen von Eiswürfeln wirken schmerzlindernd und entzündungshemmend. (Frieren Sie Getränke Ihrer Wahl ein, z.B. Cola, Limo oder stark verdünnte Schorlen.)
- Lutschen Sie gefrorene Ananasstücke. Ein Enzym der Ananas bewirkt eine Beruhigung der gereizten Mundschleimhaut und wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd und abschwellend.
- Wichtig: Bitte Eiswürfel leicht antauen lassen. Das verhindert scharfe Kanten und somit eine zusätzliche Verletzungsgefahr der Mundschleimhaut.
- Das Kauen von Heidelbeeren ist durch den Gerbstoffanteil entzündungshemmend und hilft zu Beginn einer Entzündung (getrocknete Heidelbeeren gibt es in der Apotheke)
- Bereiten Sie sich einen Heidelbeertee zu: 3 EL getrocknete Heidelbeeren mit ½ l kaltem Wasser aufgießen und nur kurz zum Kochen bringen. Anschließend ca. 10 min. ziehen lassen, abseihen und schluckweise am Tag verteilt trinken.
- Essen Sie weiche, pürierte Speisen, z.B. Pudding, Nudeln, Quarkspeisen, Suppen, Kartoffelpüree und Milchprodukte. Milchsäurebakterien schützen die Schleimhäute.
- Verzichten Sie auf harte Speisen z.B. Brotkrusten, Zwieback, Knäckebrot, sowie auf scharfe, salzige oder säurehaltige Speisen wie Tomaten, Zitrusfrüchte und Obstsaft.

HAUTPFLEGE

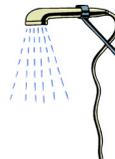
Während einer Therapie wird die Haut oft empfindlich, trocken-rissig oder auch schuppig juckend. Durch den natürlichen Drang zu kratzen, fügen Sie sich selbst kleinste, kaum sichtbare Hautverletzungen zu. Durch diese kleinen Hautdefekte können Krankheitserreger in den Körper eindringen und bei Menschen mit reduzierter Immunlage zu Infektionen führen.

So minimieren Sie das Risiko:

- Halten Sie die Fingernägel kurz und sauber.

- Wenn Sie im Schlaf viel kratzen, tragen Sie zum Schutz leichte leichte Baumwollhandschuhe

- Duschen Sie möglichst nur jeden zweiten Tag, Duschzeit max. 10 Minuten bei 37 Grad.



- Nutzen Sie ph-neutrale Seifen / Syndets ohne Duft; Alkohol, Silikone oder Parabene.

- Rubbeln Sie Ihre Haut nicht trocken, sondern tupfen Sie nur sanft. Benutzen Sie weiche Handtücher oder tragen Sie so lange einen Bademantel, bis die Haut trocken ist.



- Cremen sich mind. 1x täglich ein. Empfehlenswert sind Körperlotionen mit Urea 10% am besten im leicht feuchten Hautzustand z.B. nach der Dusche.

- Wechseln Sie Ihre Handtücher / Waschlappen häufig.

- Verhindern Sie Reibung auf der Haut durch enganliegende raue Kleidung, um Hautdefekte vorzubeugen. Luftdurchlässige Kleidung z.B. aus Baumwolle, Seide und Naturfasern schont die Haut.

- Meiden Sie die Sonne, verwenden Sie auch bei kurzen Aufenthalten im Freien **immer** einen Sonnenschutz mit hohem LSF **mind. 25 besser 50**.

- Bei anhaltenden Hautveränderungen suchen Sie bitte einen Onkologen oder Hautarzt aufsuchen.

DAS HAND-FUSS-SYNDROM

Beim Hand-Fuß-Syndrom handelt es sich um entzündliche Veränderungen an den Handinnenflächen und den Fußsohlen, ist eine **sehr seltene Nebenwirkung einzelner, weniger Chemotherapien**, die i.d.R. nach 1 – 2 Wochen nach Beendigung Ihrer Therapie wieder abheilt. Es äußert sich in Form von Schmerzen, Schwellung und Rötung an den Händen oder Füßen. Außerdem kann es zu einem „Abschälen“ der oberen Hautschichten kommen.

Die beste Therapie ist die Vorbeugung: Hier benötigen wir Ihre Mitarbeit:

- Lassen Sie vor Therapiebeginn vorhandene Hornhaut an Händen und Füßen bei einer medizinischen Fußpflege entfernen und eventuelle Infektionen z.B. Fußpilz behandeln.

- Cremen Sie Hände / Füße **mind. 2 x / Tag** mit Urea-Creme 10% ein.
- Auch die nächtliche Pflege ist wichtig und effektiv. Ziehen Sie nach dem Eincremen Baumwollhandschuhe bzw. Socken an. Über Nacht kann die Salbe dann besonders gut wirken.
- Bevorzugen Sie luftdurchlässige, weite Kleidung z.B. aus Baumwolle, Seide und Naturfasern.
- Tragen Sie schützende Handschuhe bei der Haus- und Gartenarbeit. Bitte nie Gummihandschuhe direkt auf der Haut tragen, sondern ziehen Sie immer zuerst Baumwollhandschuhe und darüber wasserfeste Schutzhandschuhe.
- Verhindern Sie Reibung, Druck und Hitze der Haut durch enge, raue Kleidung, Schmuck (Ringe), einschnürende Socken, enge Schuhe, lange Spaziergänge und Joggen. Auch schweißtreibende Sportarten sollten Sie meiden.
- Vermeiden Sie starke Belastung der Haut z.B. Kratzen, Klatschen, das Tragen schwerer Lasten wie Getränkekisten, Einkaufstasche, das Öffnen von Drehverschlüssen z.B. an Flaschen mit bloßen Händen.
- Vermeiden Sie heißes Wasser - duschen oder baden Sie nur lauwarm und vermeiden Sie häufiges Händewaschen.
- Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel oder Desinfektionsmittel. Bei längerem Kontakt mit Wasser, etwa beim Geschirrspülen, sollten Sie Baumwollhandschuhe und darüber wasserfeste Schutzhandschuhe tragen.
- Verzichten Sie auf Pflegeprodukte mit Parabenen, Parfüm oder ätherischen Ölen.

POLYNEUROPATHIE

Von den Nerven in der Haut werden Berührung, Druck, Schmerz, Wärme, Kälte und Vibration erkannt. Das Gehirn bewertet diese Informationen und unterscheidet zwischen harmlosen oder gefährlichen Reizen.

Die Gefahr von Verletzungen, Erfrierungen und Verbrennungen der Haut wird so schnell erkannt. Die Polyneuropathie jedoch ist eine Erkrankung, bei der die Nerven irritiert oder geschädigt sind.

Folgende Symptome können, müssen aber nicht, bei Ihnen auftreten:

- Taubheitsgefühl, Kribbeln, Brennen, Pieksen wie Nadelstiche oder Missempfindungen durch Druck oder Berührung, z.B. wird die Bettdecke auf den Füßen als schmerzhaft empfunden.
- Eine **gestörte Temperaturwahrnehmung** ist verbunden mit der Gefahr der Verbrühung durch falsche Einschätzung der Wassertemperatur z.B. beim Waschen der Hände. Bitte keine Wärmflaschen oder Heizkissen nutzen.
- Durch **Taubheitsgefühl an den Händen** besteht die Gefahr, sich z.B. durch spitze Dinge, die nicht als spitz erkannt werden, zu verletzen. Auch das Greifen bzw. Festhalten von Gegenständen kann problematisch sein.
- Durch **Taubheitsgefühl an den Füßen** können Druckstellen durch zu enge Schuhe oder Falten in den Socken auftreten, die nicht bemerkt werden. Daher sollten Sie Ihre Füße tägl. auf Wunden kontrollieren.
- Es kann zu **Gangunsicherheit** oder häufigem Stolpern kommen – deshalb Stolperfallen entfernen, z. B. Teppichläufer.



Die Symptome können zu unterschiedlichen Zeitpunkten auftreten z.B. schon nach der ersten Infusion / Tablette oder erst deutlich später. Wird die Therapie trotz Beschwerden unverändert fortgesetzt, ist damit zu rechnen, dass die Symptome von Zyklus zu Zyklus zunehmen. Deshalb **informieren Sie sofort Ihre Ärztin/ Ihren Arzt**, wenn Sie unter einem der oben genannten Symptomen leiden. Bei Bedarf erhalten Sie eine Verordnung für Physio- bzw. Ergotherapie. **Weitere Optionen, die** in der Onkologie zur Linderung umgesetzt werden können:

- Verschiebung des nächsten Therapie-Zyklus, bis die Symptome weitgehend abgeklungen sind.
- Die Chemotherapie wird niedriger dosiert oder das Zeitintervall wird geändert z.B. eine kleinere Dosis jede Woche anstelle einer großen Dosis alle 3 Wochen.

- Applikation von einem Zyklus ohne den nervenschädigenden Wirkstoff.
- Auf einen anderen Wirkstoff umsteigen.

Dies können Sie selbst zur Vorbeugung tun:

Beginnen Sie vor der Therapie mit Übungen für das Gleichgewicht und den Tastsinn.

- Stehen Sie z.B. beim Zähneputzen auf einem Bein. Balancieren Sie auf einem zusammengerollten Handtuch.
- Gehen Sie barfuß auf verschiedene Böden (Sand, Kies, Rasen ...), tragen Sie Badeschuhe mit einem Noppenfußbett
- Bewegen Sie Ihre Hände und Füße so viel wie möglich. Regen Sie Ihren Tastsinn an: geeignet sind Igelbälle oder auch das Spiel mit den Händen in einer Schüssel mit trockenen Erbsen oder Reis.
- Zucker-Öl-Massage: geben Sie 1 TL normalen Streuzucker und Olivenöl in die Handinnenfläche und massieren Sie die Masse sanft ein. Mit Wasser abwaschen, Hände trockentupfen und restliches Öl einziehen lassen.

Bitte nehmen Sie keine Vitaminpräparate ohne ärztliche Anordnung!

Das für die Nervenfunktion wichtige Vitamin B6 kann bei

Überdosierung selbst zu Nervenirritation oder Schäden führen. Der Vitaminspiegel in Ihrem Blut wird bei Bedarf bei den routinemäßigen wöchentlichen Blutabnahmen kontrolliert und u.U. substituiert.

KOMPLEMENTÄRMEDIZIN BEI POLYNEUROPATHIE UND EKZEMEN

Wenn die Haut Ihrer Hände / Füße durch die Therapie rissig, gerötet oder entzündet ist, nehmen Sie ein **Hand- / Fußbad mit geschrotetem Leinsamen**. (5 EL geschroteten Leinsamen 5 min. in 2-3 Liter Wasser aufkochen und abkühlen lassen). Die ausgekochten Eiweiße des Leinsamens bilden eine Schutzschicht auf der Haut und beschleunigen den Heilungsprozess.

Hanföl Ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die in der naturheilkundlichen Therapie bei Hautekzemen (Neurodermitis) erfolgreiche angewendet wird: Hanföl = Kannabicares Pflegeöl oder Ontocur PNP Öl (erhältlich in Apotheken) mehrfach am Tag auftragen.

ÜBELKEIT

Erbrechen, ausgelöst durch eine Tumorthherapie, ist mit den heutigen Medikamenten **deutlich seltener** geworden. Wenn diese Übelkeit auftritt, ist sie nur vorübergehend. Moderne Medikamente wirken bei empfohlener Einnahme vorbeugend. Auch wenn Sie zum Einnahmezeitpunkt keine Übelkeit verspüren, **müssen** die verordneten Medikamente nach Plan eingenommen werden. Informieren Sie uns, falls Sie trotz aller Vorbeugung unter Übelkeit leiden – Sie erhalten dann ergänzende Medikamente oder werden auf andere Medikamente eingestellt.

Was tun bei leichter Übelkeit



- Essen Sie einen Zwieback oder ein Toast morgens noch im Bett liegend.
- Nehmen Sie Bitterstoffe zu sich (z.B. Schafgarbe-, Ingwer-, Wermut-, -Enziantee, Ginger-Ale oder Bitter Lemon) - sie wirken lindernd bei Übelkeit. Sollten Sie keine bitterstoffhaltigen Getränke zu sich nehmen können, greifen Sie auf bitterstoffhaltige Tropfen (rezeptfrei Apotheke) zurück.
- Anis- / Lavendel- oder Minzduft in Ihrer Umgebung sorgen für ein angenehmes Raumklima und nehmen einen günstigen Einfluss auf das Brechzentrum im Gehirn.

Anhaltende Übelkeit

- Säurearme Nahrungsmittel entlasten den Magen und sind besser verträglich: z.B. Kartoffeln, Nudeln, Reis, Toast, Salzstangen, Cracker, Löffelbiskuit, Butterkekse, Zwieback, Banane sowie leicht verdauliches Gemüse wie Spinat, Zucchini, Fenchel und Karotten.
- Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Trinken Sie öfters eine Bouillon oder essen Sie Suppen.

Erbrechen



Sehr starkes und häufiges Erbrechen, was dank der Vorbeugung heutzutage nur noch **sehr selten** vorkommt, kann eine Infusionsbehandlung im Krankenhaus erforderlich machen. Sollten Sie über einen Zeitraum von 24 Std. keine Flüssigkeit im Magen behalten können, nehmen Sie bitte ärztlichen Kontakt auf.

VERSTOPFUNG

Eine Verstopfung (= harte Stuhlentleerungen weniger als 3x in der Woche) ist oft begleitet von Völlegefühl und Blähbauch.

Mit folgenden Empfehlungen kann das Problem oft gelöst werden:

- Bewegen Sie sich! Körperliche Aktivität wie leichte Gymnastik oder regelmäßige Spaziergänge sind die besten vorbeugenden Maßnahmen.
- Trinken Sie mind. 2 – 2,5 Liter Flüssigkeit am Tag.
- Verdauungsfördernd wirkt eine ballaststoffreiche Ernährung z.B. Vollkornprodukte, Gemüse, Sauerkraut, Obst und Trockenobst (Pflaumen, Datteln, Aprikosen). Auch Nüsse, Rosinen und Milchzucker können helfen.



! **Achtung: Ballaststoffe, wie Weizenkleie oder Leinsamen, haben nur bei hoher Trinkmenge (mind. 3 Liter) eine verdauungsfördernde Wirkung und sind daher bei geringer Trinkmenge nicht zu empfehlen.**

- Essen Sie in Ruhe. Ausgiebiges Kauen sorgt für eine Entlastung des Magen-Darm-Traktes.
- Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für den Toilettengang und unterdrücken Sie den Stuhl drang nicht.

Was tun bei hartnäckiger Verstopfung?

- Am 1. Tag der Tumorthherapie erhalten Sie von uns ein Rezept für das Medikament Macrogol (Movicol). Es ist ein Bedarfsmedikament d.h. die Einnahme erfolgt erst, wenn Sie ohne Verdauung sind. Nehmen Sie schon ab dem 2. Tag ohne Verdauung 3 Beutel über den Tag verteilt ein (in Wasser oder Saft auflösen).
- Ab dem 3. Tag, wenn Macrogol (Movicol) keinen Erfolg zeigt, nehmen Sie Laxans Zäpfchen / Tropfen (rezeptfrei in der Apotheke).
- Ab dem 5. Tag ohne Verdauung empfiehlt es sich, ein Mikroklist anzuwenden (rezeptfrei in der Apotheke). Sollte der Erfolg ausbleiben, muss das Mikroklist wiederholt werden und Kontakt zu Hausärzt*in / Onkolog*in aufgenommen werden.

DURCHFALL



Darunter versteht man häufige, oft mit krampfartigen Bauchschmerzen verbundene Darmentleerungen mit breiigem / dünnflüssigem Stuhl. Sowohl bei der Immuntherapie als auch bei der Chemotherapie kann als Nebenwirkung Durchfall auftreten. **Die Behandlung von Durchfall ist bei Immun- und Chemotherapie sehr unterschiedlich.**

Für beide TumortheraPIeformen gilt:

Am Tag der Therapieaufklärung erhalten Sie von uns ein Rezept über das Medikament **Loperamid (Imodium)**. Besorgen Sie sich das Medikament direkt in der Apotheke, damit Sie im Notfall gewappnet sind. Loperamid ist ein Bedarfsmedikament d.h. die Einnahme erfolgt erst bei Durchfall - nicht vorbeugend einnehmen! **Dosierung:** Beim 1. Durchfall sofort 2 Tabletten Loperamid á 2mg einnehmen, dann nach jeder weiteren flüssigen Stuhlentleerung in größerer Menge erneut 1 Tablette einnehmen. Höchstdosis 6 Tabletten in 24 Std.

Einnahme bei Chemotherapie:

Wenn **nach 48 Std.** keine Besserung eintritt, nehmen Sie bitte Kontakt zur Onko-Ambulanz oder Hausärzt*in auf. In der Nacht, am Wochenende oder an Feiertagen bitte die Notaufnahme aufsuchen.

Einnahme bei Immuntherapie:

Wenn **nach 24 Std.** keine Besserung eintritt, nehmen Sie bitte sofort Kontakt zur Onko-Ambulanz oder Hausärzt*in auf. In der Nacht, am Wochenende oder an Feiertagen bitte die Notaufnahme aufsuchen. Nehmen Sie zur Erstinformation den Therapiepass mit und informieren die Ärzte über Ihre Therapie.

- Wichtig: Bitte ersetzen Sie schnell die verlorenegegangene Flüssigkeit. Trinken Sie mind. 2l Flüssigkeit z.B. Wasser, Tee, isotope Getränke.
- Gegen Salzverlust helfen Brühen und Salzstangen. Essen Sie in Ruhe und nur kleine Portionen. Gutes Kauen entlastet den Magen-Darm-Trakt.

Besonders empfehlenswert:

- Geriebene Äpfel mit Schale und zerdrückte Bananen sind pektinreich. Pektin bindet Flüssigkeit im Darm. Sie können Apfelpektin auch als Pulver kaufen und einnehmen.



- **Heidelbeere:** Verwenden Sie nur getrocknete Heidelbeeren aus der Apotheke; frische Beeren verstärken den Durchfall, sie wirken leicht abführend. **Heidelbeertee:** drei EL getrocknete Beeren und ½ l Wasser in einem Topf erhitzen und ca. 10 min. kochen lassen. Die Beeren absieben und den Tee trinken.
- Auch Bitterschokolade mit mind. 70 % Kakaoanteil lindert den Durchfall.
- Leichte Kost: Kartoffelpüree, Reis, Nudeln, Möhrensuppe, Haferflocken, trockener Toast und Zwieback
- Vermeiden Sie: kalte und kohlenstoffhaltige Getränke, fett- u. ballaststoffreiche Nahrung, scharfe Gewürze, Süßigkeiten, Alkohol, Nikotin und Kaffee.
- Pflegen Sie den Analbereich, damit ein Wundwerden verhindert wird. Bei Juckreiz, Brennen oder zum Schutz sollte nach der Reinigung eine Wund- und Heilsalbe aufgetragen werden.

ERSCHÖPFUNG (= FATIGUE)

Sehr viele Krebspatient*innen fühlen sich während oder nach ihrer Erkrankung durch quälende Müdigkeit erheblich in ihrem Tagesablauf beeinträchtigt. Anders als normale Müdigkeit, etwa am Abend oder nach körperlicher Anstrengung, kann Fatigue nicht durch ausreichenden Schlaf überwunden werden, der Schlaf wird nicht als erholsam erlebt. Bei Betroffenen können Konzentration und Aufmerksamkeit eingeschränkt sein. Sie haben vielleicht sogar Mühe, Worte zu finden.

Fatigue ist nichts Ungewöhnliches und wird meist einige Zeit nach Ende der Tumorthherapie überwunden. Die Symptome bedeuten kein Fortschreiten ihrer Tumorerkrankung und sagen nichts über den Verlauf der Krebserkrankung aus.

Bei dieser Nebenwirkung spielen viele Faktoren eine Rolle und ganz entscheidend ist es, direkt zu Beginn einer Tumorthherapie folgende Tipps zu beherzigen:

Fatigue vorbeugen

Teilen Sie sich die eigenen Kräfte trotz Erschöpfung ein und planen Sie Sport und Bewegung in Ihren Alltag ein.

Sorgen Sie tagsüber für ausreichend Bewegung und Betätigung, denn so lässt sich unerwünschter Muskelabbau vermindern.

Fahren Sie z.B. mit dem Fahrrad, unternehmen Sie kleine Spaziergänge oder machen Sie leichte Gymnastik oder Yoga.

Nur Ausruhen macht auf Dauer sehr müde.



„Also blieb ich zu Hause und schottete mich mehr und mehr ab, bis ich einsam war!“, erinnert sich eine Patientin.

Deshalb: **Pflegen Sie private Kontakte!**

Wir wünschen Ihnen gute Besserung.

Kliniken der Stadt Köln gGmbH
Krankenhaus Merheim
Ostmerheimer Straße 200
51109 Köln

Onkologische Ambulanz Köln-Merheim
®U. Braband, Januar 2021
OÄ Dr. Engel-Riedel, Frau Jürgens

Cliparts: © GraphicCorp./ IA Users Club

Kliniken der Stadt Köln gGmbH
51058 Köln
info@kliniken-koeln.de

- Amsterdamer Straße
- Holweide
- Merheim



www.kliniken-koeln.de