

# **Integrative Onkologie in der Ambulanten Chemotherapie (ACT)**

Schulmedizin und Naturheilkunde Hand in Hand

Eine Übersicht der Senologischen Klinik  
des St. Elisabeth-Krankenhauses Köln-Hohenlind



## Inhalt

<b>Integrative Onkologie in der Ambulanten Chemotherapie - Schulmedizin und Naturheilkunde Hand in Hand</b> .....	2
<b>Schulmedizin und Naturheilkunde Hand in Hand</b> .....	2
<b>Viele gute Tipps!?</b> .....	3
<b>Telefonische Beratung und Notfälle</b> .....	4
<b>Allgemeines zu Nebenwirkungen und zum Nebenwirkungsmanagement</b> .....	6
<b>Schaffen Sie eine gesunde Basis</b> .....	7
<b>Integrativ-onkologisches Nebenwirkungsmanagement</b> .....	11
<b>Appetitlosigkeit</b> .....	11
<b>Blutarmut</b> .....	12
<b>Darmsanierung / Symbiose-Lenkung</b> .....	13
<b>Erschöpfung / Fatigue</b> .....	14
<b>Fasten unter Chemotherapie</b> .....	15
<b>Fruchtbarkeit (Fertilität)</b> .....	16
<b>Gelenk-, Knochen- und Muskelschmerzen</b> .....	16
<b>Geschmacksveränderungen</b> .....	18
<b>Haarausfall</b> .....	19
<b>Hautprobleme</b> .....	22
<b>Hitzewallungen / Schweißausbrüche</b> .....	23
<b>Stärkung des Immunsystems und Infektionsschutz</b> .....	24
<b>Kortison und seine Nebenwirkungen</b> .....	26
<b>Lymphödem</b> .....	27
<b>Misteltherapie</b> .....	28
<b>Nagelveränderungen</b> .....	29
<b>Narbenpflege</b> .....	29
<b>Nervenschädigungen (Polyneuropathie)</b> .....	31
<b>Schlafstörungen</b> .....	33
<b>Schleimhautprobleme</b> .....	34
<b>Seelische Probleme</b> .....	38
<b>Sexualität</b> .....	39
<b>Übelkeit und Erbrechen</b> .....	40
<b>Verdauungsbeschwerden</b> .....	42
<b>Wechselwirkungscheck</b> .....	45
<b>Weiterführende Informationen</b> .....	45

## Integrative Onkologie in der Ambulanten Chemotherapie - Schulmedizin und Naturheilkunde Hand in Hand

Mit den folgenden Informationen möchten wir Ihnen Sicherheit im Umgang mit Ihren onkologischen Therapien, eventuell auftretenden Nebenwirkungen und der Krebserkrankung vermitteln.

### **Schulmedizin und Naturheilkunde Hand in Hand**

Eine Krebsdiagnose und die dazugehörigen Untersuchungen und Therapien sind für viele Menschen eine einschneidende Erfahrung. Viele wünschen sich in dieser Situation neben einer onkologischen Betreuung eine zusätzliche naturheilkundliche Begleitung. Auch wissenschaftliche Erkenntnisse sprechen zunehmend dafür, dass bestimmte naturheilkundliche Therapieverfahren in der onkologischen Behandlung positive Effekte haben und den Therapieerfolg unterstützen können. An unserem Brustzentrum gehen deshalb onkologische und naturheilkundliche Fachkompetenz Hand in Hand. Eine ausschließliche Behandlung mit naturheilkundlichen Verfahren, im Sinne einer Alternativmedizin, ist ausdrücklich nicht Teil unseres Behandlungskonzeptes.

Vielmehr kombinieren wir im Rahmen unseres integrativ-onkologischen Ansatzes gezielt und nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen evidenzbasierte Onkologie mit evidenz- bzw. erfahrungsbasierter Naturheilkunde zu einem onkologischen Gesamtkonzept. Sie stehen dabei im Fokus mit all Ihren individuellen körperlichen, seelischen, biografischen und soziokulturellen Voraussetzungen und Besonderheiten. Unser grundlegendes Anliegen ist es, diese Voraussetzungen zu respektieren, wertzuschätzen und in Ihrem individuellen Behandlungskonzept zu berücksichtigen.

Meist besteht ein onkologisches Behandlungskonzept aus mehreren Bausteinen. Neben lokalen Therapien, wie z.B. einer Operation oder einer Strahlentherapie, sind dies unterschiedliche Systemtherapien, also Therapien, die im ganzen Körper wirksam werden. In unserer Ambulanten Chemotherapie (ACT) kommen alle modernen Systemtherapien zum Einsatz. Hierzu zählen Chemotherapie, zielgerichtete Therapien, antihormonelle Therapien sowie Immuntherapien.

Systemtherapien können eine Vielzahl von Nebenwirkungen haben, die von Mensch zu Mensch ganz unterschiedlich sein können. In Zusammenarbeit mit allen Fachabteilungen des St. Elisabeth-Krankenhauses und in Abstimmung mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt sowie niedergelassenen Fachärztinnen – und -ärzten sorgen wir dafür, dass Sie Ihre onkologische Therapie sicher und möglichst nebenwirkungsarm erhalten können. Hierzu legen wir in der

Ambulanten Chemotherapie (ACT) großen Wert auf eine professionelle integrativ-onkologische Nebenwirkungsbehandlung.

Aber auch Sie selbst können aktiv etwas zu einem positiven Verlauf Ihrer onkologischen Therapie beitragen.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie ...

- ... wie Sie aktiv am Genesungsprozess mitwirken können.
- ... welche Möglichkeiten es gibt, krankheits- und therapiebedingter Beschwerden zu lindern.
- ... wie Sie körperliche und seelische Ressourcen aufbauen und stärken können.
- ... welche Strategien zur Kräftigung und Stabilisierung beitragen können.
- ... welche Wege zum Abbau von Stress und Angst führen können.

Ziel dieser Informationen ist es, Ihnen Sicherheit im Umgang mit Ihren onkologischen Therapien, eventuell auftretenden Nebenwirkungen und der Krebserkrankung zu vermitteln.

Für Fragen steht Ihnen unser Team aus Ärztinnen, Ärzten und Pflegekräften gerne zur Verfügung.

## Viele gute Tipps!?

Wenn die Diagnose Krebs auf einmal feststeht, sind Sie häufig mit einer Vielzahl guter und gut gemeinter Tipps und Ratschläge durch nahestehende Personen konfrontiert:

- „Du darfst jetzt keinen Zucker mehr essen!“
- „Du solltest unbedingt Kurkuma-Kapseln einnehmen!“
- „Du musst Dich jetzt viel mehr ausruhen!“
- „Du darfst Deine Tochter nicht mehr von der Kita abholen!“
- „CBD-Öl wird Dir helfen!“

Die Erfahrungen anderer Menschen können sehr wertvoll sein. Sie können aber auch verunsichern und unter Druck setzen. Was für die an Brustkrebs erkrankte Nachbarin oder den anonymen Betroffenen aus einem Selbsthilfeforum hilfreich war, muss nicht zwangsläufig auch das Richtige für Sie sein. Für naturheilkundliche Verfahren gilt vielmehr das Gleiche wie für onkologische Therapien: Sie müssen individuell auf Sie abgestimmt werden.

Vor jeder onkologischen Therapie finden deshalb ein ärztliches und ein pflegerisches Gespräch statt. Hier können Sie alle Fragen, Unsicherheiten und Beschwerden thematisieren.

Scheuen Sie auch nicht davor zurück vermeintlich ungewöhnliche Wege und Anliegen mit uns zu besprechen. Gemeinsam finden wir den für Sie besten Weg!

Mit den hier bereit gestellten Informationen wollen wir Sie ermutigen, aus einer Vielzahl möglicher integrativ-onkologischer Therapien, diejenigen anzuwenden, die zu Ihnen ganz persönlich passen und Ihnen guttun. Bitte wählen Sie dabei zunächst immer nur eine oder zwei unterschiedliche Therapieformen aus, die Sie spontan am ehesten ansprechen. Keinesfalls müssen Sie alle Vorschläge auf einmal berücksichtigen.

Bitte beachten Sie zudem die folgenden grundsätzlichen Punkte:

- Pflanzliche Medikamente, Medizinaltees und Wickel, die mit pflanzlichen Bestandteilen angewendet werden, können allergische Reaktionen hervorrufen, die lebensbedrohlich sein können. Bitte prüfen Sie vor einer Anwendung sorgfältig, ob Sie auf bestimmte Pflanzen oder pflanzlichen Bestandteile allergisch reagieren. Sollten Sie während einer Anwendung Reaktionen wie Juckreiz, Ausschlag, Rötungen oder Luftnot bemerken, beenden Sie umgehend die Anwendung und suchen Sie eine Ärztin oder einen Arzt auf.
- Medizinaltees sollten grundsätzlich nicht am Tag einer Chemotherapie-Infusion und innerhalb von 24 Stunden nach der Infusion getrunken werden.
- Medizinaltees sollten vor der Einnahme mindestens 10 Minuten zugedeckt ziehen.
- Achten Sie bei allen äußerlichen Anwendungen (Wickel, Auflagen, Güsse etc.) auf Ihren Kreislauf. Sollten Sie während der Anwendung Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerzen oder Ohrensausen bemerken, beenden Sie bitte die Anwendung.
- Beachten Sie bitte bei der Anwendung von Wärmflaschen, dass Wärmeflaschen nicht mit kochendem Wasser befüllt werden dürfen. Die unsachgemäße Anwendung von Wärmeflaschen kann zudem zu Verbrennungen führen. Dies trifft insbesondere dann zu, wenn Sie die Wärmeflaschen auf Hautarealen anwenden, in denen Empfindungsstörungen bestehen, z. B. im Bereich von Narben.

## Telefonische Beratung und Notfälle

Für Fragen und Beschwerden, die einer kurzfristigen ärztlichen oder pflegerischen Rücksprache bedürfen, haben wir in der ACT eine telefonische Beratung eingerichtet. Bitte hinterlassen Sie hierzu Ihren Namen, Ihr Geburtsdatum sowie Ihr Anliegen und Ihre Telefonnummer in unserer Chemoambulanz. Wir werden Sie so zeitnah wie möglich zurückrufen. Die Telefonnummer für diese Beratungsmöglichkeit erhalten Sie in unserer Chemoambulanz.

Falls ein Notfall bei Ihnen auftritt oder Sie sich selbst nicht mehr zu helfen wissen, können Sie jederzeit unser Krankenhaus aufsuchen. Dies gilt auch für Sonn- und Feiertage sowie zu Nachtzeiten. Bitte melden Sie sich außerhalb der Sprechzeiten der Chemoambulanz in unserer Notfallambulanz im Erdgeschoss. Sie werden dann an die zuständige Stelle weitergeleitet.

Unsere Sprechzeiten in der Chemoambulanz Hohenlind sind: Montag bis Donnerstag 8-16 Uhr und Freitag 8-15 Uhr.

## Allgemeines zu Nebenwirkungen und zum Nebenwirkungsmanagement

In den folgenden Kapiteln möchten wir Ihnen die gängigsten Nebenwirkungen onkologischer Systemtherapien und ihr integrativ-onkologisches Management in unserer Ambulanten Chemotherapie vorstellen.

Grundsätzlich unterscheiden sich die Nebenwirkungen von Wirkstoff zu Wirkstoff. Zudem sind sie abhängig von der Dosierung und von Begleitmedikamenten. Weiterhin spielen individuelle Faktoren wie Alter, Vorerkrankungen und andere Aspekte eine wichtige Rolle beim Auftreten von Nebenwirkungen. Einige Nebenwirkungen können innerhalb von Stunden oder Tagen nach dem Beginn der Behandlung auftreten, andere erst nach einigen Wochen, Monaten oder sogar Jahren.

Um die erwünschte Wirkung gegen die Krebserkrankung so groß wie möglich und die unerwünschten Nebenwirkungen so gering wie möglich zu halten, werden die Zusammensetzung der geplanten Therapie und ihre genaue Dosierung vor jeder Gabe individuell festgelegt.

Vor Beginn der Therapie werden Sie in einem ausführlichen ärztlichen Gespräch über die Zusammensetzung, Wirkweise und mögliche Nebenwirkungen der für Sie vorgesehenen Therapie informiert. Bitte teilen Sie uns in diesem Gespräch alle bereits bestehenden Beschwerden wie z.B. Verdauungsprobleme, Gefühlsstörungen in den Extremitäten oder Erschöpfungszustände, mit.

Vor jeder onkologischen Therapie werden Sie in einem ärztlichen und/oder pflegerischen Einzelgespräch ausführlich zu körperlichen und seelischen Beschwerden befragt. Es ist von großer Bedeutung, dass Sie uns in diesen Gesprächen alle Nebenwirkungen die Sie bemerken, mitteilen, damit wir mit Ihnen gemeinsam Abhilfe schaffen können. Die klassische onkologische Medizin hält eine Vielzahl an Behandlungsmöglichkeiten bereit, um Nebenwirkungen zu lindern oder ganz zu vermeiden. Im Rahmen unseres integrativ-onkologischen Behandlungskonzeptes kombinieren wir diese Behandlungsmöglichkeiten mit einer breiten Palette naturheilkundlicher Maßnahmen. Sie entscheiden, welche dieser Maßnahmen für Sie geeignet sind, zu Ihnen passen und mit welchen Sie sich am wohlsten fühlen. Bitte informieren Sie uns auch in den Fällen, in denen Sie naturheilkundliche Medikamente oder Therapie von anderen Therapeutinnen und Therapeuten empfohlen bekommen. Wir werden individuell prüfen, ob diese sich mit ihrer onkologischen Therapie vertragen. Mehr hierzu lesen Sie im Unterkapitel *Wechselwirkungscheck*.

Bitte beachten Sie, dass einige Nebenwirkungen, wie z.B. Gefühlsstörungen in den Finger- oder Zehenspitzen, auch noch Wochen bis Monate nach dem Ende der Therapie neu oder wieder auftreten können. Informieren Sie in diesem Fall bitte Ihr Behandlungsteam oder Ihre niedergelassenen Fachärztinnen- und Ärzten.

## Schaffen Sie eine gesunde Basis

Ein gesunder Lebensstil ist die Basis, um gut durch eine onkologische Therapie zu kommen und die Selbstheilungskräfte anzuregen. Die Säulen Bewegung, Ernährung und Entspannung sind dabei die Grundlagen eines gesunden Lebensstils. Es empfiehlt sich, diese Grundlagen über die gesamte Therapiedauer und auch danach zu stärken.

### Bewegung

Bewegen Sie sich täglich 30 bis 60 Minuten. Dabei zählt auch die Alltagsbewegung, also z.B. der Spaziergang mit dem Hund, der Gang zum Bäcker etc.

- Ideal sind 2x pro Woche moderater Ausdauersport (Radfahren, Joggen, Schwimmen etc.) und 2x pro Woche moderates Krafttraining. Häufigkeit und Dauer können ggf. im Verlauf der Zeit gesteigert werden.
- Grundsätzlich sollte der Puls nicht höher als 180 Schläge pro Minute minus das Lebensalter betragen, jedoch nicht höher als 150 Schläge pro Minute. Lassen Sie sich im Zweifel von einer Sportmedizinerin oder einem Sportmediziner beraten.
- Sie sollten während Ihrer sportlichen Betätigung keine Schmerzen haben und sich nicht überlasten.
- Ein Trainingseffekt stellt sich nur ein, wenn die Balance zwischen Belastung und Regeneration stimmt. Menschen mit einer onkologischen Erkrankung erholen sich oft langsamer. Planen Sie deshalb mindestens zwei Regenerationstage pro Woche ein.
- Machen Sie Sport in einer Gruppe oder zusammen mit einer vertrauten Person, erstellen Sie sich einen Trainingsplan und bauen Sie Bewegung in Ihren Tagesplan ein. So fällt es leichter sich regelmäßig sportlich zu betätigen.
- Machen Sie am Tag einer Chemotherapie-Infusion keinen anstrengenden Sport. Machen Sie ggf. einen langsamen Spaziergang.



## Ernährung

- Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen, d.h. ernähren Sie sich nach den Prinzipien der mediterranen Vollwertkost. Diese Ernährungsform beinhaltet in erster Linie einen hohen Anteil an Gemüse, Obst, Vollkorngetreideprodukten, naturbelassenen, kaltgepressten Pflanzenölen mit einem hohen Anteil an Omega3-Fettsäuren (Olivenöl, Leinöl, Hanföl) und möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel.
- Versuchen Sie möglichst saisonale und regional angebaute Produkte einzukaufen. Wo möglich und erschwinglich sollten Sie auf biologisch angebaute Nahrungsmittel zurückgreifen.
- Verwenden Sie keine Fertigprodukte wie Saucen oder Fertiggerichte. Kochen und backen Sie selbst und achten Sie beim Einkauf darauf Nahrungsmittel mit Konservierungsstoffen, künstlichen Aromen oder Zusatz von Zucker zu vermeiden.
- Lassen Sie sich durch die Vielzahl an „Krebsdiäten“, die häufig teure Nahrungsergänzungsmittel erfordern, nicht verunsichern. Nach dem heutigen Stand der Wissenschaft ist die mediterrane Vollwertkost auch bei Krebserkrankungen die am besten geeignete Form der Ernährung.
- Vermeiden Sie einzelne Substanzen in Form von Nahrungsergänzungsmitteln einzunehmen. Nehmen Sie im Zweifelsfall eine Ernährungsberatung in Anspruch um herauszufinden welche konkreten Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe Sie individuell vermehrt zu sich nehmen sollten. In den meisten Fällen empfiehlt es sich, diese Nahrungsbestandteile in ihrer natürlich vorkommenden Form, z.B. als Obst und Gemüse und nicht als Extrakte in Tablettenform zu sich zu nehmen.
- Am Tag der Chemotherapie sollten Sie leichte Kost wie Obst, ungezuckerte Kekse, Zwieback, Gemüsebrühe etc. zu sich nehmen. Trinken Sie nach der Behandlung ausreichend kohlenstoffarmes Wasser und/oder Kräutertees. Zur Beschleunigung der Ausscheidung über die Niere können Sie ein wenig Zitronensaft ins Wasser geben.
- Meiden Sie sehr scharfe, sehr saure, heiße und harte Speisen und verzichten Sie auf stark riechende Nahrungsmittel.
- Waschen Sie Salate, Obst und Gemüse gut und schälen Sie alles, was sich schälen lässt.
- Verzichtern Sie wenn möglich vollständig auf Alkohol.
- Versuchen Sie während der onkologischen Therapien Ihr Gewicht zu halten. Sollte es im Verlauf zu einer ungewollten Gewichtsabnahme kommen, sprechen Sie bitte Ihr Behandlungsteam an. Mit Ihnen zusammen werden wir versuchen, mit geeigneten Mitteln eine weitere Gewichtsabnahme zu verhindern. Für eine ungewollte Gewichtszunahme während einer onkologischen Therapie sorgt häufig die Einnahme kortisonhaltiger Medikamente, die zur Vermeidung von Nebenwirkungen wie

Übelkeit/Erbrechen oder allergischen Reaktionen verabreicht werden. Aber auch eine Fehlfunktion der Schilddrüse kann für die Gewichtszunahme verantwortlich sein. Bitte sprechen Sie mit uns, wenn Sie sich durch eine ungewollte Gewichtszunahme belastet fühlen.

### **Mind-Body-Medizin (MBM)**

Die Mind-Body-Medizin hat sich aus der internationalen Forschung in den Bereichen Stress und Lebensstil entwickelt. Grundlage der MBM ist die Erkenntnis, dass zwischen Körper, Seele, Geist und Verhalten eine enge Verbindung besteht und alle Ebenen gleichermaßen unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit beeinflussen. Gesundwerdung und Gesunderhaltung erfordern es deshalb immer den betroffenen Menschen als Ganzes, mit all seinen individuellen und sozialen Voraussetzungen in den Blick zu nehmen. Körperliche und seelische, aber auch soziale, emotionale sowie verhaltensbezogene Faktoren sind gleichermaßen zu berücksichtigen. Dementsprechend setzen Maßnahmen der Mind-Body-Medizin auf all diesen Ebenen an. Zu diesen Maßnahmen zählen Empfehlungen zu ausreichender Bewegung und gesunder Ernährung. Das Erlernen hilfreicher Strategien für die Bewältigung von Stresssituationen, von Entspannungsverfahren, von Möglichkeiten Achtsamkeit und Selbstfürsorge zu praktizieren sowie eine breite Palette von Maßnahmen der Individualprävention sind ein weiterer wichtiger Baustein der Mind-Body-Medizin.

Konkret sollten Sie die folgenden MBM-Empfehlungen berücksichtigen:

- Schaffen Sie in Ihrem Alltag dauerhaft eine gute Balance zwischen Zeiten der Anspannung und Entspannung.
- Machen Sie sich klar, dass Entspannung über viele körperliche und seelische Wege funktioniert. Hören Sie deshalb auf Ihren Körper, nehmen Sie Gedanken und Gefühle ernst und achten Sie auf Ihre Atmung.
- Nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihre Entspannung. Ideal sind etwa 30 Minuten pro Tag.
- Erlernen Sie ein gängiges Entspannungsverfahren und praktizieren Sie es regelmäßig. Besonders gut untersucht und geeignet im Kontext einer Krebserkrankung sind Yoga, Qigong, Progressive Muskelrelaxation, Meditation und Autogenes Training. Sie können die Entspannungsverfahren entweder selbst mittels einer CD, einer App oder eines Online-Tutorials erlernen oder aber einen Kurs besuchen. Die Kosten für viele Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst oder vollständig übernommen. Für konkrete Vorschläge kontaktieren Sie bitte Ihr Behandlungsteam.

- Legen Sie feste Zeiten am Tag für Ihre Entspannungseinheiten fest und üben Sie an einem schönen, ruhigen Ort.
- Sorgen Sie für eine gute Schlafhygiene. Näheres hierzu entnehmen Sie bitte dem Unterpunkt *Schlafstörungen*.
- Nutzen Sie bei Beschwerden naturheilkundliche Selbsthilfestrategien, die Sie sicher, kostengünstig und einfach zu Hause durchführen können. Lassen Sie sich hierzu von Ihrem Behandlungsteam beraten.
- Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte. Ein liebevolles soziales Umfeld, egal ob Familie, Freunden, Kollegen oder Nachbarn, wirkt unterstützend und sorgt für eine gute seelische Balance.
- Begeben Sie sich bei seelischen Problemen in professionelle Hände: Psychoonkologische und psychotherapeutische Begleitung kann in krisenhaften Zeiten auffangen und neue, gesunde Perspektiven und Verhaltensweisen ermöglichen und unterstützen.

## Integrativ-onkologisches Nebenwirkungsmanagement

Auf den folgenden Seiten zeigen wir Ihnen, wie unser integrativ-onkologisches Nebenwirkungsmanagement in der Ambulanten Chemotherapie (ACT) eingesetzt wird und was Sie selbst tun können, um Nebenwirkungen zu verhindern oder abzumildern.

### Appetitlosigkeit

Viele Menschen mit einer Tumorerkrankung leiden während einer onkologischen Therapie unter Appetitlosigkeit. Sie kann die Lebensqualität enorm beeinträchtigen und zu gesundheitsschädlichem Gewichtsverlust führen.

#### Was wir tun können

- Wir beraten Sie gerne ausführlich zu Maßnahmen, um Appetitlosigkeit zu verhindern.
- Akupunktur, Akupressur, Aromatherapie oder Schröpfen können bei Appetitlosigkeit wirksam sein. Bitte wenden Sie sich bei Interesse an Ihr Behandlungsteam.

#### Was Sie selbst tun können

##### Ernährung

- Essen Sie immer dann, wenn Sie Appetit haben.
- Nehmen Sie mehrere kleine Portionen leicht bekömmlicher Speisen am Tag zu sich.
- Versuchen Sie, so oft es geht, warme Speisen zu essen.
- Essen Sie wenn möglich in Gesellschaft und richten Sie Ihre Mahlzeiten schön an.
- Versuchen Sie, bitter schmeckende Nahrungsmittel, wie z.B. Chicorée oder Radicchio zu essen.
- Kardamom wirkt ebenfalls appetitanregend. Er kann als Bonbon gelutscht oder z.B. in Form eines Tees zubereitet werden.
- Wenn Sie unsicher sind, was Sie essen sollen, nehmen Sie eine Ernährungsberatung in Anspruch.

##### Bittermittel

- Geben Sie 15-20 Tropfen Amara Bitter-Elixier in ein kleines Glas Wasser und trinken Sie es eine halbe Stunde vor jeder Mahlzeit. (ACHTUNG: enthält Alkohol)

##### Aromatherapie

- Stellen Sie sich Ihren eigenen Aromastick her, an dem Sie mehrmals täglich schnuppern. Aromasticks können ohne Duft im Internet bestellt und mit jeweils einem Tropfen Ingwer, Minze, Kardamom und Zimtöl beträufelt werden.

ACHTUNG: Bitte beachten Sie bestehende Allergien. Menschen, bei denen eine asthmatische Erkrankung besteht, sollten besondere Vorsicht bei der Anwendung von Aromatherapie walten lassen.

## Blutarmut

Im Laufe einer onkologischen Therapie kann es zu einem Abfall des Hämoglobin-Wertes und damit zu einer unzureichenden Versorgung des Körpers mit Sauerstoff kommen. Symptome wie Blässe, Müdigkeit, Kurzatmigkeit, verminderte Leistungsfähigkeit u.a. können Folgen einer solchen Blutarmut sein.

### Was wir tun können

- Vor jeder Chemotherapie wird Ihnen Blut abgenommen. Neben anderen Parametern wird dabei getestet, ob Ihr Hämoglobin-Wert ausreichend hoch ist. Nur wenn dies der Fall ist, kann die Chemotherapie gegeben werden. Ist er zu niedrig, muss die Chemotherapie verschoben und / oder die Dosis angepasst werden.
- Wenn der Hämoglobin-Wert im Verlauf einer Therapie abfällt, werden wir zunächst die genaue Ursache ermitteln. Zum Beispiel testen wir mittels einer Blutentnahme, ob Ihr Blut genug Eisen enthält und die Eisenspeicher des Körpers ausreichend gefüllt sind. Wird ein Eisenmangel festgestellt, werden wir Ihnen entweder Eisentabletten verschreiben oder eine Eiseninfusion empfehlen.
- In seltenen Fällen kann auch eine Bluttransfusion notwendig werden, die mit einer stationären Aufnahme verbunden ist.

### Was Sie selbst tun können

- Über den Verzehr bestimmter Nahrungsmittel können Sie selbst zu gefüllten Eisenspeichern beitragen. Viel Eisen enthalten z.B. Weizenkleie, Hirse- und Haferflocken, Buchweizen, Vollkornprodukte, Kürbiskerne, Pinienkerne, Mandeln, Nüsse, Trauben, Bananen, Brokkoli, Spinat, Sojabohnen, Linsen, Kichererbsen oder Tofu. Kombinieren Sie diese Lebensmittel mit einem Glas Orangensaft. Das darin enthaltene Vitamin C fördert die Aufnahme des Eisens aus pflanzlichen Nahrungsmitteln.

Trinken Sie täglich ein Glas Kräuterblut oder Rote-Bete-Saft mit einem Schuss Zitrone.

## Darmsanierung / Symbiose-Lenkung

Der menschliche Darm und die dazugehörigen Darmbakterien (*Mikrobiom*) haben in den letzten Jahren große wissenschaftliche und öffentliche Aufmerksamkeit erhalten. Eine gesunde Darmflora spielt bei vielen körperlichen Prozessen eine wichtige Rolle. Sie unterstützt die Verdauung, produziert verschiedene Vitamine, neutralisiert giftige Substanzen, verstoffwechselt Medikamente und ist für die Immunabwehr von herausragender Bedeutung.

Die Gabe von Medikamenten wie Chemotherapeutika oder Antibiotika kann – neben vielen anderen, bislang noch nicht ausreichend untersuchten Faktoren - zu einer aus der Balance geratenen Darmflora führen. Es wird vermutet, dass neben unterschiedlichen Verdauungsbeschwerden auch andere gesundheitliche Problemen aus einer solchen Dysbalance resultieren können. In Bezug auf Brustkrebserkrankungen und die entsprechenden onkologischen Therapien ist aktuell nur wissenschaftlich erwiesen, dass die Diversität der Darmflora abnimmt. Ob und inwieweit dies von klinischer Bedeutung ist, ist momentan noch unklar.

Dennoch werden auf unzähligen Internetseiten Produkte zur Darmsanierung und Symbiose-Lenkung angeboten und ihre vermeintlichen Vorteile für Menschen mit einer Krebserkrankung beworben. Häufig bestehen solche Therapien aus mehreren Komponenten und sind mit hohen finanziellen Kosten verbunden.

Was Sie tun können

- Wenn Sie an einer Symbiose-Lenkung während oder nach einer onkologischen Therapie interessiert sind, sprechen Sie uns gerne an bevor Sie sich für eine Selbsttherapie entscheiden.
- Sorgen Sie für ausreichend Bewegung und trinken Sie regelmäßig.
- Sorgen Sie für eine regelmäßige Verdauung.
- Essen Sie vermehrt Lebensmittel wie Sauerkraut, Kefir, Miso, Tempe oder fermentiertes Gemüse und grünes Blattgemüse.
- ACHTUNG: Nehmen Sie während einer laufenden Chemo- oder Antikörpertherapie keine Präparate ein, die Lebendkeime enthalten.

## Erschöpfung / Fatigue

Der Begriff *Fatigue* bezeichnet eine außerordentliche Erschöpfung und Müdigkeit, die mit einem massiv erhöhten Ruhebedürfnis einhergeht und die nicht durch vorangegangene Aktivitäten zu erklären ist. Dieses Erschöpfungssyndrom kann auch mit Antriebslosigkeit, seelischen Verstimmungen, Konzentrationsstörungen und verminderter Merkfähigkeit einhergehen. Es tritt bei bis zu 80% der Menschen mit einer Krebserkrankung auf. Die genauen Ursachen sind noch unbekannt.

### Was wir tun können

- Wir beraten Sie gerne ausführlich zu prophylaktischen Maßnahmen, um eine Fatigue zu vermeiden.
- Liegt der Verdacht auf eine Fatigue vor, werden wir Sie zunächst über das Krankheitsbild und seine Symptome informieren. Außerdem werden wir andere Erkrankungen, die mit ähnlichen Beschwerden einhergehen können, abklären. Hierzu zählen z.B. die Blutarmut, Schilddrüsenprobleme oder auch eine Depression.
- Hilfreich kann bei Fatigue eine psychoonkologische Begleitung sein. Gerne vereinbaren wir für Sie einen Termin in unserer psychoonkologischen Abteilung. Bitte sprechen Sie uns an.
- Auch eine Akupunktur- oder Akupressurbehandlung sowie aromatherapeutische Anwendungen können bei einer Fatigue wirksam sein. Bitte wenden Sie sich bei Interesse an Ihr Behandlungsteam.

### Was Sie selbst tun können

- Ein gesunder Lebensstil kann auch zur Therapie einer Fatigue hilfreich sein. Beachten Sie deshalb die Basismaßnahmen, die wir weiter oben beschrieben haben:
- Achten Sie auf Ihr Wohlbefinden und auf regelmäßige Entspannungszeiten. Hilfreiche Entspannungsverfahren können z.B. Yoga, Qi-Gong oder Imaginationsübungen sein.
- Sorgen Sie für guten und ausreichenden Schlaf (ausführlich hierzu auch der Unterpunkt *Schlafstörungen*).
- Bewegen Sie sich regelmäßig so gut es geht. Überfordern Sie sich nicht, aber versuchen Sie tägliche leichte Bewegungseinheiten wie z.B. schnellere Spaziergänge oder eine Yogaeinheit in Ihren Tagesablauf einzubauen.
- Ernähren Sie sich ballaststoffreich mit viel Obst und Gemüse und trinken Sie ausreichend (ca. 2 Liter pro Tag).
- Bleiben Sie in Kontakt mit Menschen, die Ihnen guttun.
- Onkologische Trainingstherapie (OTT)

Spezifisch auf Menschen mit einer Krebserkrankung zugeschnittene Trainings- und Sportprogramme reduzieren nachweislich eine Fatigue und erhöhen die Lebensqualität in allen Phasen einer Krebserkrankung. Besonders effektiv ist dabei ein aerobes Ausdauertraining, z.B. (Nordic) Walking, Joggen, Aquagymnastik und Schwimmen. Darüber hinaus existieren verschiedene Übungsprogramme, die spezifisch auf die Behandlung einer Fatigue zugeschnitten sind. Diese Übungsprogramme werden durch unsere Abteilung für Physiotherapie und im Uniklinikum Köln angeboten. Falls Sie Interesse an einer – auch präventiven – Teilnahme haben, sprechen Sie uns gerne an.

### **Fußmassage**

Massieren Sie morgens und abends Ihre Füße mit Rosmarin- oder Thymianöl. Der Bereich, der genau in der Mitte zwischen Ferse und Zehen liegt, repräsentiert nach Vorstellungen der chinesischen Medizin die Niere, die als Sitz der zentralen Lebensenergie gilt. Legen Sie den Fokus Ihrer Massage auf diesen Bereich. Führen Sie die Massage im Uhrzeigersinn durch.

### **Fasten unter Chemotherapie**

Das Fasten während einer Chemotherapie, also der bewusste Verzicht auf feste Nahrung in einem definierten Zeitraum rund um die Chemotherapieinfusion, hat in ersten experimentellen Studien eine günstige Wirkung auf die Verträglichkeit der Therapien gezeigt. Insbesondere kam es zu einer Reduktion von Erschöpfungssymptomen und Magen-Darm-Beschwerden. Aktuell gibt es jedoch aufgrund der noch eingeschränkten Datenlage keine Empfehlungen zum Kurzzeitfasten während einer Chemotherapie.

### **Was wir tun können**

- Wir beraten Sie gerne ausführlich zum Thema Fasten während onkologischer Therapien. Bitte sprechen Sie uns an.
- Falls Sie sich dazu entscheiden zu fasten, begleiten wir Sie auf Wunsch ärztlicherseits.

### **Was Sie selbst tun können**

- Bitte führen Sie das Fasten keinesfalls ohne medizinische Begleitung durch und informieren Sie uns darüber, wenn Sie fasten möchten.
- Bitte fasten Sie nicht, wenn Sie Untergewicht haben, an einer Essstörung leiden oder in der Vergangenheit gelitten haben, zuckerkrank sind, eine Funktionsstörung von Leber oder Niere haben, an Gallensteinen oder Gicht leiden.
- Brechen Sie das Fasten ab, wenn Sie Gewicht verlieren, sich unwohl fühlen oder andere Beschwerden auftreten.



## Fruchtbarkeit (Fertilität)

Viele onkologische Therapien, insbesondere Chemotherapie, können zu einer Einschränkung der Funktion der Eierstöcke und damit zu einer verminderten Fruchtbarkeit führen. Bei einigen Frauen kann während einer onkologischen Therapie die Menstruation vorübergehend oder dauerhaft ausbleiben.

### Was wir tun können

- Wir informieren und beraten Sie individuell über die verschiedenen Möglichkeiten der fruchtbarkeitserhaltenden Maßnahmen und vermitteln Ihnen bei Bedarf zeitnah einen Termin in einem spezialisierten Fertilitätszentrum.
- Die notwendigen und von Ihnen gewünschten fruchtbarkeitserhaltenden Maßnahmen sind selbstverständlich Bestandteil Ihres onkologischen Therapiekonzeptes.

### Was Sie selbst tun können

- Sprechen Sie alle Fragen die Sie zum Thema Fruchtbarkeit und Sexualität haben offen an.

## Gelenk-, Knochen- und Muskelschmerzen

Onkologische Therapien, aber auch Medikamente, die sich gegen Nebenwirkungen dieser Therapien richten, können Schmerzen in den Gelenken, Muskeln und Knochen verursachen.

### Was wir tun können

- Wir beraten Sie gerne ausführlich zu prophylaktischen und therapeutischen Maßnahmen, um Schmerzen zu vermeiden und effektiv zu behandeln.
- Sollten Sie Schmerzen haben, können wir Ihnen ein Schmerzmittel verschreiben und Sie ggf. an unsere schmerztherapeutische Abteilung überweisen.
- Akupunktur und Akupressur aber auch Schröpfen sind bei Schmerzen nachweislich gut wirksam. Bitte wenden Sie sich bei Interesse an Ihr Behandlungsteam.

### Was Sie selbst tun können

- Bleiben Sie trotz der Schmerzen in Bewegung. Regelmäßige Bewegung hilft nachweislich Gelenk-, Knochen- und Muskelschmerzen zu verhindern. Kombinieren Sie Bewegungs- mit Entspannungseinheiten. Hierfür eignen sich Verfahren wie z.B. Yoga oder Qi Gong.
- Onkologische Trainingstherapie (OTT)

Spezifisch auf Menschen mit einer Krebserkrankung zugeschnittene Trainings- und Sportprogramme können Gelenk-, Knochen- und Muskelschmerzen verhindern oder abmildern und erhöhen die Lebensqualität in allen Phasen einer Krebserkrankung. Besonders effektiv ist dabei ein aerobes Ausdauertraining, z.B. (Nordic) Walking, Joggen, Aquagymnastik und Schwimmen. Darüber hinaus existieren verschiedene Übungsprogramme, die spezifisch auf die Behandlung von Nebenwirkungen einer onkologischen Therapie zugeschnitten sind. Diese Übungsprogramme werden durch unsere Abteilung für Physiotherapie und im Uniklinikum Köln angeboten. Falls Sie Interesse an einer – auch präventiven – Teilnahme haben, sprechen Sie uns gerne an.

- Reiben Sie schmerzhafte Stellen 2-3x täglich mit Solum-Öl ein.
- Nehmen Sie ein- bis zweimal pro Woche ein durchblutungsförderndes Vollbad mit Milch, Akazien- oder Waldhonig und Thymian. Hierzu lösen Sie zunächst den Honig in warmer (nicht kochender!) Milch auf. Anschließend geben Sie 5ml Thymianbadeöl (Thymus oleum aethereum 5%) oder 3-4 TL getrockneten Thymian in die Milch. Geben Sie das Gemisch in das einlaufende Badewasser. Die Wassertemperatur sollte maximal 38°C betragen. Die Badedauer beträgt 15-20 Minuten.
- Machen Sie einen Quarkwickel um besonders schmerzhafte Gelenke. Streichen Sie frischen Quark auf ein sauberes Baumwolltuch (z.B. ein Geschirrtuch) und falten Sie es auf die Größe des betroffenen Gelenks. Legen Sie dieses Tuch auf das Gelenk und achten Sie darauf, dass es gut anliegt. Fixieren Sie das Tuch mit dem Quark mit einem Handtuch und lassen Sie die Auflage 20-40 Minuten einwirken. Nehmen Sie den Wickel ab, wenn der Quark zu trocknen beginnt. Waschen Sie anschließend die Haut mit lauwarmem Wasser an und trocknen Sie sich gut ab. Decken Sie sich abschließend warm zu und ruhen Sie etwa 20 Minuten nach.

**ACHTUNG:** Wenden Sie den Quarkwickel nicht auf offenen Wunden an oder wenn Sie eine Allergie gegen Milcheiweiß haben.

## Geschmacksveränderungen

Viele onkologische Therapien verändern das Geschmacksempfinden oder auch den Geruchssinn. Die Vielfalt der Veränderungen ist groß. Der Geschmackssinn für salzig kann herabgesetzt sein, Süßes schmeckt auf einmal süßer als sonst. Manche Menschen haben einen metallischen oder fauligen Geschmack im Mund. Geschmacksveränderungen können den Appetit stark einschränken und damit zu einer reduzierten Lebensqualität führen.

Was wir tun können

- Wir beraten Sie gerne ausführlich zu Maßnahmen, um Geschmacksstörungen zu lindern.
- Bei Geschmacksstörungen können spezielle Akupunkturverfahren hilfreich sein. Sprechen Sie uns bei Bedarf gerne an. Wir zeigen Ihnen auch, wie Sie diese Verfahren einfach, sicher und schmerzfrei zu Hause selbst durchführen können.

Was Sie selbst tun können

- Führen Sie vor Beginn einer Mahlzeit und immer dann, wenn Sie einen unangenehmen Geschmack im Mund haben eine Mundspülung mit Zitronenwasser, Bitter Lemon, Tonic Water oder Angelikawurzel durch.
- Mischen Sie Korianderfrüchte, Anis, Fenchel und Kümmel zu gleichen Teilen und kauen Sie eine kleine Menge dieser Gewürzmischung nach dem Essen.
- Verwenden Sie Gewürze wie Oregano, Basilikum, Muskat, Dill, Petersilie oder Rucola und nutzen Sie Zitronensaft, Naturjoghurt oder Sahne um einen unangenehmen Nachgeschmack oder übermäßige Geschmacksausprägungen abzumildern.
- Stellen Sie Ihre Speisen so zusammen, wie es Ihrem aktuellen Geschmack entspricht, auch wenn sich daraus andere Kombinationen als sonst ergeben.
- Gestalten Sie Ihre Mahlzeiten optisch ansprechend.
- Wenn Sie auch für andere kochen, würzen Sie möglichst wenig und stellen stattdessen Salz, Pfeffer und Kräuter zum Nachwürzen auf den Tisch. Würzen und salzen Sie dann nach Ihrem Empfinden nur für sich selbst.
- Wenn Sie einen metallischen Geschmack im Mund haben, verwenden Sie statt Ihres üblichen Metallbestecks Besteck aus Holz oder Bambus.
- Trinken Sie einen Medizinaltee: Mischen Sie Süßholz 5g, Engelwurz 15g, Eibisch 10g und Kalmus 10g. Überbrühen Sie einen TL bis einen EL der Mischung mit heißem Wasser. Lassen Sie die Mischung zehn Minuten zugedeckt ziehen und trinken Sie 2-3 Tassen über den Tag verteilt.

## Haarausfall

Viele onkologische Therapien, insbesondere Chemotherapie, führen zu einem teilweise oder vollständigen Verlust der Kopf- und Körperbehaarung. Diese Nebenwirkung wird von vielen Menschen als sehr belastend wahrgenommen: Sie ist das äußerlich sichtbare Merkmal, dass „etwas nicht stimmt“. Das eigene Körperbild und die Wahrnehmung durch Andere verändern sich und verlieren die alte Selbstverständlichkeit.

Der Ausfall des Haupthaars beginnt meist etwa 2 Wochen nach der Gabe der ersten Chemotherapie und ist ein allmählicher Prozess. Je nach Art der verabreichten Chemotherapie beginnen die Haare oft schon während der laufenden Therapie oder meist innerhalb weniger Wochen nach Abschluss der verursachenden Therapie wieder zu wachsen. Das Wachsen der Haare während der laufenden Therapie bedeutet übrigens nicht, wie oft befürchtet wird, dass die Therapie nicht (mehr) wirkt.

Oft sind die neuen Haare in Farbe und Struktur zunächst anders als die alten: Einige Frauen haben plötzlich Locken, graue Haare oder eine flaumige Haarstruktur. Die Haare verändern sich jedoch meist im Verlauf von Monaten nach dem Ende der Chemotherapie wieder.

Der Ausfall der restlichen Körperbehaarung einschließlich Augenbrauen und Wimpern setzt meist später ein als der des Haupthaars.

### Was wir tun können

- Wir beraten Sie gerne ausführlich zum Umgang mit dem Haarverlust.
- Haarerersatz

Vor Beginn einer onkologischen Therapie, die mit Haarverlust einhergeht, erhalten Sie ein Rezept für einen Haarerersatz. Nehmen Sie sich Zeit für die Auswahl der Perücke und lassen Sie sich in einem entsprechenden Fachgeschäft ausführlich beraten. Wenn Sie möchten, nehmen Sie eine vertraute Person mit, die Ihnen beratend zur Seite stehen kann. Damit die Perücke Ihrem natürlichen Haar so ähnlich wie gewünscht ist, empfiehlt es sich vor Beginn der Therapie, wenn Sie Ihre Haare noch haben, den Haarerersatz anpassen zu lassen. Neben einer Perücke gibt es eine Vielzahl anderer Möglichkeiten, mit dem Haarverlust umzugehen: Von Turbanen und Mützen über Tücher bis hin zu Haarkränzen oder auch „oben ohne“ – Sie entscheiden.

### Kosmetikseminare

Wir bieten in regelmäßigen Abständen Kosmetikseminare speziell für Menschen unter Chemotherapie an. Hier erfahren Sie, wie Sie mit den äußerlichen Folgen der Therapien

umgehen und z.B. fehlende Augenbrauen oder Wimpern kaschieren können. Die Seminare sind für Sie kostenfrei. Weitere Auskünfte erhalten Sie bei unseren Breast Care Nurses.

### **Kopfkühlsystem („Kühlhaube“)**

In unserer Chemoambulanz haben Sie die Möglichkeit mit Hilfe eines Kopfkühlsystems den chemotherapiebedingten Haarausfall teilweise oder ganz zu verhindern. Hierzu wird die Kopfhaut vor, während und nach der Chemotherapie-Infusion auf etwa 20°C gekühlt. Die Wirkung der Kopfkühlung auf die Haarwurzel stellt man sich so vor: Die Kühlung führt dazu, dass die Blutgefäße sich zusammenziehen und dadurch die Haarwurzel nicht intensiv mit dem Chemotherapeutikum in Kontakt kommen.

Ergebnisse aus kleineren wissenschaftlichen Studien zeigen Erfolgsraten von 50-60%, d.h. bei etwa der Hälfte der Anwenderinnen fallen die Haare gar nicht oder nur teilweise aus. Viele Anwenderinnen bemerken jedoch mindestens ein dünner werdendes Haupthaar. Wie das Ergebnis in Ihrem individuellen Fall aussehen wird, lässt sich jedoch leider nicht vorhersagen. Es kann sein, dass Sie trotz der Kopfkühlung das Haupthaar verlieren.

In unserer Chemoambulanz nutzen wir das ORBIS II Paxman Gerät: Auf - 4 Grad Celsius gekühlte Kühlflüssigkeit zirkuliert mit niedrigem Druck durch eine spezielle Silikonkappe, die eng am Kopf anliegt. Dadurch wird die Kopfhaut auf 19 bis 22 Grad herunter gekühlt. Um den gewünschten Effekt zu erzielen, muss die Sitzung unter der Kopfkühlkappe 30 Minuten vor dem Beginn der Chemotherapie anfangen, während der Infusionen kontinuierlich weiterlaufen und in der Regel etwa 60 bis 90 Minuten nach Ende der Chemotherapie fortgesetzt werden. Selbstverständlich können Sie in dieser Zeit aber zur Toilette gehen.

Neben der gewünschten Wirkung gibt es auch unerwünschte Wirkungen der Kopfkühlung: Manche Patientinnen berichten über Kopfschmerzen, Übelkeit, Benommenheit oder Schwindel, Erbrechen, Kreislaufstörungen, Rötungen der Kopfhaut und Frostbeulen an unbedeckten und ungeschützten Stellen.

Wenn Sie Interesse an unseren Kühlhauben haben, sprechen Sie uns bitte im Rahmen des Therapieaufklärungsgesprächs an. Wir werden Sie ausführlich über Wirkung und mögliche Nebenwirkungen aufklären. Die individuelle Anpassung der Kühlhaube erfolgt durch unsere Pflegekräfte.

Die Anwendung ist dank der großzügigen Spende des Fördervereins unseres Krankenhauses für Sie kostenfrei.

## Was Sie selbst tun können

- Vermeiden Sie vor dem Haarausfall chemische oder mechanische Manipulationen (Färben, Extensions, Dauerwelle etc.) an Ihren Haaren.
- Sie können sich die Haare bereits vor Beginn der Chemotherapie kurz schneiden / rasieren lassen oder erst einmal abwarten. Verlassen Sie sich dabei auf Ihr eigenes Gefühl. Für die meisten Frauen kommt irgendwann der Zeitpunkt zu dem es sich richtig anfühlt sich von den eigenen Haaren (auf Zeit) zu verabschieden. Wenn es Ihnen guttut, verabschieden Sie sich von Ihren Haaren mit einem kleinen Ritual oder verwahren Sie z.B. eine Haarsträhne.
- Sobald die Haare anfangen auszufallen, gehen Sie besonders sorgsam mit ihnen um, wenn Sie sie erst einmal nicht abschneiden möchten. Verzichten Sie auf Föhnen und Zugbelastungen am Haar. Tupfen Sie nasse Haare trocken und kämmen Sie sie in Wuchsrichtung. Benutzen Sie keinen Lockenstab und keine Lockenwickler.
- Ein haarloser Kopf braucht sanfte, regelmäßige Pflege. Verwenden Sie parfümfreie, pH-neutrale Produkte und cremen Sie damit Ihre Kopfhaut täglich ein. Besonders gut eignen sich milde Hautöle wie Mandel- oder Rosenöl sowie fetthaltige Cremes und Lotionen.
- Ein haarloser Kopf braucht Schutz. Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung und verwenden Sie eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF50). Bedecken Sie Ihre Kopfhaut, wenn es Ihnen guttut und achten Sie auch darauf, dass Sie nachts eine angenehme Unterlage für Ihre Kopfhaut verwenden. Gut geeignet sind z.B. Seidentücher oder weiche Wolltücher, die Sie auf Ihr Kopfkissen legen können.
- Sobald die Haare wieder anfangen zu wachsen, können Sie die Durchblutung der Kopfhaut durch vorsichtige Massagen mit den Händen oder einer Naturhaarbürste anregen. Verwenden Sie zusätzlich Pflegemittel die Klettenwurzel, Coffein oder Rosmarin enthalten oder stellen Sie einen entsprechenden Kräutersud z.B. mit Rosmarin selbst her und nutzen Sie ihn als Haarwasser.

## Hautprobleme

Im Zusammenhang mit onkologischen Therapien können unterschiedliche Hautprobleme auftreten. Sehr häufig wird die Haut trockener und empfindlicher. Es kann aber auch zur Ausbildung von Rötungen, Ekzemen, Schuppungen und Akne kommen. Ein spezifisches Hautproblem, das sogenannte Hand-Fuß-Syndrom, tritt vor allem bei einer Behandlung mit dem Wirkstoff Capecitabine auf. Es kommt dabei zu schmerzhaften Hautrötungen an den Handflächen und Fußsohlen, die mit Schuppung, Schwellungen und Blasenbildung einhergehen können.

### Was wir tun können

- Wir beraten Sie gerne ausführlich zu Maßnahmen, um Hautprobleme zu vermeiden und zu behandeln.
- In einigen Fällen kann die Überweisung in eine dermatologische Praxis notwendig werden.
- Bei ausgeprägten Hautprobleme muss die Chemotherapie eventuell verschoben und / oder die Dosis angepasst werden.

### Was Sie selbst tun können

- Vermeiden Sie mechanische und chemische Belastungen der Handflächen, z.B. bei der Gartenarbeit sowie übermäßige Belastungen der Fußsohlen durch langes Gehen, Stehen oder Laufen.
- Tragen Sie bei der Gartenarbeit und im Haushalt Handschuhe.
- Tragen Sie bequeme Schuhe, die nicht drücken und gehen Sie zu Hause möglichst oft barfuß.
- Tragen Sie keinen enganliegenden Schmuck wie z.B. Ringe.
- Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung und verwenden Sie eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF50). Gehen Sie nicht ins Solarium.
- Cremes Sie Ihre Haut regelmäßig ein. Geeignet sind Produkte, die Urea, Aloe Vera oder Birkenrinde enthalten, pH-neutral und parfümfrei sind. Alle Produkte, die Sie direkt auf der Haut verwenden sollten frei von Zusatzstoffen wie Formaldehyd, Silikonen, Erdölprodukten, Mikroplastik und allergieauslösenden Duftstoffen sein.
- Reiben Sie Handflächen und Fußsohlen sowie alle besonders trockenen Hautstellen mit Hanföl ein.
- Halten Sie Finger- und Fußnägel kurz und schneiden Sie sie gerade ab.
- Achten Sie auf kleinste Verletzungen.
- Duschen oder baden Sie nicht zu heiß.

- Nehmen Sie einmal pro Woche ein hautschützendes Kartoffelbad. Hierzu lösen Sie zunächst etwa 500g Kartoffelstärke in kaltem Wasser auf und geben es in das Vollbad. Die Wassertemperatur sollte maximal 38°C betragen. Die Badedauer beträgt 15-20 Minuten.

## Hitzewallungen / Schweißausbrüche

Viele Frauen entwickeln während einer onkologischen Therapie Hitzewallungen mit oder ohne Schweißausbrüche, unabhängig davon, ob sie die Wechseljahre bereits hinter sich haben oder nicht.

### Was wir tun können

- Wir beraten Sie gerne ausführlich zu Maßnahmen, die Hitzewallungen und Schweißausbrüche mildern können.
- Akupunktur, Akupressur, Aromatherapie oder eine Schröpfkopfbehandlung können bei Hitzewallungen und Schweißausbrüchen gut wirksam sein. Bitte wenden Sie sich bei Interesse an Ihr Behandlungsteam.

### Was Sie selbst tun können

- Ein gesunder Lebensstil hilft auch bei Hitzewallungen und Schweißausbrüchen. Beachten Sie deshalb die Basismaßnahmen, die wir weiter oben beschrieben haben:
- Achten Sie auf Ihr Wohlbefinden und auf regelmäßige Entspannungszeiten.
- Sorgen Sie für guten und ausreichenden Schlaf (siehe hierzu auch den Unterpunkt *Schlafstörungen*).
- Bewegen Sie sich regelmäßig.
- Ernähren Sie sich ballaststoffreich mit viel Obst und Gemüse und trinken Sie ausreichend (ca. 2 Liter pro Tag).
- Bleiben Sie in Kontakt mit Menschen, die Ihnen guttun.
- Tragen Sie den Außentemperaturen angemessene Kleidung und sorgen Sie dafür, dass Sie im Bedarfsfall einzelne Kleidungsstücke ablegen können (Zwiebelprinzip).
- Kleidungsstücke, die direkt auf der Haut liegen sollten grundsätzlich aus natürlichen Materialien wie Baumwolle, Seide oder Leinen hergestellt sein.
- Machen Sie bei Bedarf kalte Handgelenkgüsse. Halten Sie hierzu beide Handgelenke mit der Innenseite nach oben über 2-3 Minuten unter fließendes, möglichst kaltes Wasser.
- Machen Sie abends ein warmes Fußbad mit Zitronenöl über 15 Minuten oder betupfen Sie zum Schlafengehen Brust und Dekolleté mit Zitronenöl.



## Stärkung des Immunsystems und Infektionsschutz

Viele onkologische Therapien können das Immunsystem schwächen und damit Infektionen begünstigen. Die folgenden körperlichen Symptome können auf eine Infektion hinweisen und sollten abgeklärt werden:

- Fieber über 38°C
- Husten
- Halsschmerzen
- Kopf- oder Ohrenschmerzen
- Schmerzen / Brennen beim Wasserlassen
- Luftnot

### Was wir tun können

- Wir beraten Sie gerne ausführlich zu prophylaktischen Maßnahmen des Infektionsschutzes und der Immunsystemstärkung
- Vor jeder Chemotherapie wird Ihnen Blut abgenommen. Neben anderen Parametern wird dabei getestet, ob Sie genug weiße Blutkörperchen (*Leukozyten; Neutrophile Granulozyten*) haben. Die weißen Blutkörperchen sind Teil unseres unspezifischen Immunsystems. Nur wenn sie in ausreichendem Maße im Blut vorhanden sind, kann die Chemotherapie gegeben werden. Sind sie zu niedrig, muss die Chemotherapie verschoben und / oder die Dosis angepasst werden.
- Von einigen Chemotherapien wissen wir, dass sie regelhaft die weißen Blutkörperchen stark reduzieren. Meist tritt dieser Abfall der weißen Blutkörperchen in den ersten 7-10 Tagen nach der Chemotherapieinfusion auf. Er ist körperlich nicht spürbar, in dieser Zeit sind Sie jedoch anfälliger für Infektionen. Wenn Sie eine derartige Chemotherapie erhalten, ist eine prophylaktische Maßnahme Teil Ihres Therapieplans: Die Gabe von sogenannten Granulozyten-stimulierenden Faktoren (GCSF) als Fertigmedikament. Sie erhalten dieses Medikament 24 Stunden nach der Chemotherapie-Infusion. Das Medikament wird entweder als Spritze unter die Haut gesetzt oder in Form eines Body-Injectors auf den Oberarm geklebt. Der Body-Injector enthält ein selbstauslösendes System, das Ihnen das Medikament automatisiert verabreicht. Genauere Informationen hierzu erhalten Sie am Tag der Chemotherapiegabe. Die GCSF sorgen dafür, dass bestimmte Unterformen der weißen Blutkörperchen (*Neutrophile Granulozyten*) vermehrt im Knochenmark gebildet und ins Blut abgegeben werden. Eine Erhöhung der weißen Blutkörperchen über den oberen Laborgrenzwert ist dabei normal. Die Gabe dieses Medikaments kann zu Knochen- und Gelenkschmerzen, Schüttelfrost oder Hautausschlag führen. Diese Nebenwirkungen sind meist mild

ausgeprägt. Sie können bei Bedarf ein Schmerzmittel, das Sie bekanntermaßen gut vertragen, z.B. Ibuprofen oder Novalgin, einnehmen. Im Zweifel können Sie uns gerne kontaktieren.

### Was Sie selbst tun können

- Beachten Sie die Grundsätze der Hygiene:
- regelmäßiges Händewaschen mit Wasser und Seife, auch nach Kontakt mit Tieren
- gründliches Waschen von Obst und Gemüse
- Schälen von Obst und Gemüse wo möglich
- Tragen von Handschuhen bei der Gartenarbeit, beim Abwasch und beim Putzen
- Meiden größerer Menschenansammlungen, kranker Personen und Tiere
- Keine Sauna- oder Schwimmbadbesuche
- Meiden Schimmel-belasteter Räume
- Ein gesunder Lebensstil unterstützt das Immunsystem. Beachten Sie deshalb die Basismaßnahmen, die wir weiter oben beschrieben haben:
- Achten Sie auf Ihr Wohlbefinden und auf regelmäßige Entspannungszeiten
- Sorgen Sie für guten und ausreichenden Schlaf (siehe hierzu auch den Unterpunkt *Schlafstörungen*)
- Bewegen Sie sich regelmäßig
- Ernähren Sie sich ballaststoffreich mit viel Obst und Gemüse und trinken Sie ausreichend (ca. 2 Liter pro Tag)
- Bleiben Sie in Kontakt mit Menschen, die Ihnen guttun
- Sanddorn: Nehmen Sie täglich zwei Esslöffel Sanddornmutteraft (erhältlich z.B. im Reformhaus) mit einem Teelöffel Lindenblüten- oder Akazienhonig ein.  
Holundersaft: 500g reife Holunderbeeren, eine Zimtstange und zwei Nelken sowie etwas Zitronensaft über 15 Minuten bei höchstens 70°C kochen lassen. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben. Danach alles durch ein Tuch filtern. 50-100g Akazien- oder Lindenblütenhonig dazugeben und vermischen. Füllen Sie das Getränk in eine saubere Flasche. 1-2 Gläser/Tag trinken. Kühl lagern. Den Holundersaft können Sie auch fertig im Reformhaus kaufen.
- Wechselwarme Güsse an den Beinen  
Führen Sie die Güsse regelmäßig jeden Morgen vor dem Frühstück durch. Schrauben Sie hierzu den Duschkopf ab und nutzen Sie den ganzen Duschstrahl, so dass das Wasser sich wie ein Mantel auf der Haut ausbreitet. Beginnen Sie mit kaltem Wasser (12-18°C) herzfern an der Außenseite des rechten Beines und arbeiten Sie sich über die Innenseite des rechten Beins zum linken Bein vor. Anschließend wiederholen Sie das Ganze mit 34-38°C warmem Wasser. Wiederholen Sie dies 3-4 Mal.

## Kortison und seine Nebenwirkungen

Kortisonhaltige Medikamente werden häufig als Begleitmedikation onkologischer Therapien eingesetzt. Kortison ist eine hoch wirksame Substanz und hilft lebensgefährliche Allergien zu vermeiden und Symptome wie Übelkeit und Erbrechen während einer Chemotherapie gar nicht erst auftreten zu lassen.

Allerdings kann eine – auch nur kurzfristige – Therapie mit Kortison unangenehme Nebenwirkungen hervorrufen. Hierzu zählen insbesondere Wassereinlagerungen, Schlafstörungen, innere Unruhe und Heißhunger,

### Was wir tun können

- Wir beraten Sie gerne ausführlich zu den Wirkungen und Nebenwirkungen von Kortison sowie zu Maßnahmen, die Nebenwirkungen mildern können.
- Akupunktur und Akupressur können bei kortisonbedingten Nebenwirkungen wirksam sein. Bitte wenden Sie sich bei Interesse an Ihr Behandlungsteam.

### Was Sie selbst tun können

- Machen Sie sich klar, dass die Nebenwirkungen verschwinden, sobald Sie das Kortison nicht mehr benötigen.
- Eine Gewichtszunahme unter Kortison ist häufig auch durch vermehrte Wassereinlagerungen im Gewebe zu erklären, die nach dem Ende der Therapie schnell wieder ausgeschieden werden.
- Ein gesunder Lebensstil hilft auch bei Nebenwirkungen des Kortisons. Beachten Sie deshalb die Basismaßnahmen, die wir weiter oben beschrieben haben:
- Achten Sie auf Ihr Wohlbefinden und auf regelmäßige Entspannungszeiten
- Sorgen Sie für guten und ausreichenden Schlaf (siehe hierzu auch den Unterpunkt *Schlafstörungen*)
- Bewegen Sie sich regelmäßig
- Ernähren Sie sich ballaststoffreich mit viel Obst und Gemüse und trinken Sie ausreichend (ca. 2 Liter pro Tag)
- Bleiben Sie in Kontakt mit Menschen, die Ihnen guttun
- Wenn Sie ein ständiges Hungergefühl haben, trinken Sie einen Medizinaltee: Mischen Sie hierzu Süßholz 10g, Engelwurz 10g, Eibisch 5g und Kalmus 10g. Überbrühen Sie einen TL bis einen EL der Mischung mit heißem Wasser. Lassen Sie die Mischung zehn Minuten zugedeckt ziehen und trinken Sie morgens und mittags eine Tasse.

- Wenn Sie verstärkt unter Wassereinlagerungen leiden können Sie leicht entwässernde Tees trinken. Übergießen Sie z.B. 1-2 TL Ackerschachtelhalm oder 1-2TL Brennessel mit 200ml kochendem Wasser und lassen Sie den Tee 10 Minuten zugedeckt ziehen. Trinken Sie hiervon 1-2 Tassen pro Tag.

## Lymphödem

Operationen an der Brust, in der Achselhöhle oder im Bauchraum können zu einem unzureichenden Abfluss von Lymphflüssigkeit führen. In Folge dessen kommt es zu einer Schwellung der oberen oder unteren Extremitäten, dem sogenannten Lymphödem.

### Was wir tun können

- Wir beraten Sie gerne ausführlich zu den Möglichkeiten ein Lymphödem zu vermeiden oder zu behandeln.
- In vielen Fällen kann eine Lymphdrainage Erleichterung verschaffen. Eine entsprechende Verordnung erhalten Sie von Ihrer niedergelassenen Frauenärztin oder -arzt.
- Das Anlegen eines Kinesio-Tapes kann bei Lymphödemen wirksam sein. Unsere physiotherapeutische Abteilung führt diese Therapie auf Rezept durch. Gerne vermitteln wir Ihnen einen entsprechenden Termin. Bitte sprechen Sie uns an.

### Was Sie selbst tun können

- Sorgen Sie für eine gute und regelmäßige Hautpflege (näheres hierzu finden Sie auch unter dem Punkt *Hautprobleme*) und achten Sie darauf auch kleinste Verletzungen an den operierten Extremitäten sofort zu versorgen.
- Vermeiden Sie zu enge, einschnürende Kleidung und tragen Sie schwere Dinge möglichst nicht mit dem betroffenen Arm.
- Hat sich ein Lymphödem an einem Arm gebildet, sollten dort möglichst keine Blutentnahmen oder Blutdruckmessungen erfolgen und auch keine Spritzen gesetzt werden.

Meiden Sie extreme Temperaturen an den betroffenen Extremitäten (heiße Bäder, Sauna, direkte Sonneneinstrahlung).

## Misteltherapie

Die Misteltherapie ist eines der ältesten pflanzenheilkundlichen Therapieverfahren bei Krebserkrankungen. Der Mistel wird eine Vielzahl von Wirkungen zugeschrieben. Wissenschaftliche Daten zeigen, dass eine Misteltherapie zu Appetitsteigerung, Gewichtszunahme, seelischer Stabilisierung, Verbesserung von Schlaf und Temperaturgefühl sowie zu einer Linderung therapiebedingter Nebenwirkungen wie Fatigue, Schmerzen und Schleimhautproblemen führen kann. Eine Verzögerung des Auftretens von Rezidiven und Metastasen konnte bislang nicht gezeigt werden.

Eine Misteltherapie wird über mehrere Jahre mit 2-3 Spritzen pro Woche, die Sie sich selbst setzen, durchgeführt.

### Was wir tun können

- Wir beraten Sie gerne ausführlich zum Thema Mistel während onkologischer Therapien. Bitte sprechen Sie uns an.
- Falls Sie sich dazu entscheiden eine Misteltherapie zu beginnen, begleiten wir Sie auf Wunsch ärztlicherseits.

### Was Sie selbst tun können

- Überlegen Sie genau, welche Ziele Sie mit einer Misteltherapie verfolgen möchten. Viele mögliche Wirkungen der Misteltherapie können auch mit anderen, kostengünstigeren und weniger invasiven naturheilkundlichen Verfahren erreicht werden. Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne zu Alternativen.
- Bedenken Sie, dass die Kosten für eine Misteltherapie von den Krankenkassen nur übernommen werden, wenn eine chronische Krebserkrankung vorliegt. Die Kosten für einen Therapiemonat liegen zwischen 100 und 150 Euro.

Überlegen Sie, ob Sie in der Lage sind, sich 2-3 Mal pro Woche eine Spritze selbst in die Bauchhaut zu setzen.

## Nagelveränderungen

Nagelveränderungen sind eine häufige Nebenwirkung onkologischer Therapien. Die Nägel können sich verfärben, weich und brüchig werden oder sich sogar vom Nagelbett ablösen. Die Fingerkuppen können unter der Therapie empfindlich und rissig werden. Wir beraten Sie gerne ausführlich zu prophylaktischen Maßnahmen, um Nagelveränderungen zu vermeiden.

### Was Sie selbst tun können

- Schützen Sie Ihre Hände und Nägel vor chemischen und mechanischen Belastungen. Tragen Sie Handschuhe bei der Hausarbeit und im Garten. Vermeiden Sie den direkten Kontakt mit Reinigungsmitteln und benutzen Sie keinen aceton- oder formaldehydhaltigen Nagellack oder Nagellackentferner.
- Waschen Sie Ihre Hände mit einer milden, pH-neutralen Seife und vermeiden Sie längeren Wasserkontakt.
- Pflegen Sie Ihre Hände und Füße regelmäßig mit einer rückfettenden, parfümfreien Hautcreme oder einem milden Hautöl.
- Ölen Sie Ihre Nägel regelmäßig mit einem Nagelöl ein.
- Schneiden Sie Ihre Nägel kurz, tragen Sie keine künstlichen Nägel und vermeiden Sie Verletzungen. Schneiden Sie insbesondere die Nagelhaut nicht zurück. Bei Bedarf schieben Sie sie mit einem weichen Holzstäbchen zurück.
- Kauen Sie nicht an Ihren Nägeln.

## Narbenpflege

### Was wir tun können

- Wundheilung und Narbenbildung verlaufen bei jedem Menschen individuell. Sie erhalten bereits während Ihres stationären Aufenthaltes nach der Operation Informationen, wie Sie die entstandenen Narben pflegen und so das bestmögliche kosmetische Ergebnis erreichen können.
- Bei Fragen zur Wundheilung und Narbenbildung können Sie sich gerne an Ihr Behandlungsteam im Brustzentrum wenden.
- Schmerzen, die an Narben entstehen lassen sich häufig durch eine neuraltherapeutische Anwendung lindern. Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie an einer solchen Anwendung interessiert sind.

## Was Sie selbst tun können

- Beginnen Sie erst nach der vollständigen Abheilung der Wunde mit der Narbenpflege. Eine abgeheilte Wunde ist frei von Schorf, schmerzfrei, nicht gerötet oder geschwollen. Alle Fäden oder Klammern müssen entfernt sein, es darf kein Wundsekret mehr austreten.
- Der Prozess der Narbenbildung, die sogenannte Narbenreifung, kann bis zu 2 Jahren dauern. Narben verändern sich nur langsam und es heißt deshalb Geduld bei der Narbenpflege zu haben.
- Gefühlsstörungen im Bereich der Narbe sind normal. Sie nehmen im Verlauf der Narbenreifung ab. In seltenen Fällen verschwinden sie jedoch nicht vollständig.
- Beginnen Sie mit einer sanften Massage der Narbe, sobald die Wundheilung vollständig abgeschlossen ist. Sie können hierzu Johanniskrautöl oder spezielle Narbenöle und –salben nutzen. Bitte lassen Sie sich hierzu in Ihrer Apotheke beraten. Massieren Sie mit den Fingerspitzen mit leichtem Druck 2x täglich für 5 Minuten in kreisförmigen Bewegungen entlang der gesamten Narbe.
- Setzen Sie die Narbe während des ersten Jahres keiner direkten Sonneneinstrahlung aus. Schützen Sie das Hautareal mit einer Sonnencreme LSF 50. Gehen Sie nicht ins Solarium und vermeiden Sie bei größeren Narben Saunabesuche.
- Vermeiden Sie Reizungen des Narbenareals durch zu enge oder scheuernde Kleidungsstücke.

Sollte sich die Narbe plötzlich verändern und Symptome wie Schmerzen, Rötung, Fieber oder Wundsekret auftreten, kann dies ein Hinweis auf eine Wundinfektion sein. Bitte wenden Sie sich umgehend an Ihr Behandlungsteam im Brustzentrum oder an Ihre niedergelassene Frauenärztin oder Frauenarzt.

## Nervenschädigungen (Polyneuropathie)

Einige Chemotherapeutika können Nerven schädigen. Dies führt zu Missempfindungen, Taubheitsgefühlen und/oder brennenden Schmerzen. Eine Polyneuropathie kann massive Auswirkungen auf das Alltagsleben haben. Unsicherheiten beim Laufen, Schwierigkeiten eine Flasche zu öffnen oder zu halten oder auch Probleme beim Schreiben können unangenehme Folgen sein. Diese Nervenschädigungen bilden sich meist wieder zurück, in seltenen Fällen können sie jedoch bleibender Natur sein. Deshalb ist es von besonderer Bedeutung, dass Sie uns über Veränderungen des Empfindens vor allem in den Händen und Füßen informieren.

### Was wir tun können

- Da eine Polyneuropathie, die durch Chemotherapeutika verursacht wurde, auch chronisch werden kann, legen wir großen Wert auf eine zeitnahe und wirksame Prophylaxe und Therapie.
- Wenn eine Polyneuropathie bereits aufgetreten ist muss eventuell die Chemotherapie verschoben und / oder die Dosis angepasst werden.
- Kältehandschuhe und -socken

In unserer Chemoambulanz haben Sie die Möglichkeit Kühlpads oder ein automatisiertes Kühlsystem für Hände und Füße während der Chemotherapieinfusion zu nutzen. Dieses Verfahren, das aktuell noch weiter in Studien geprüft wird, kann die Entstehung einer Polyneuropathie möglicherweise verhindern. Die Nutzung ist für Sie in unserer Chemoambulanz kostenfrei. Falls Sie die Kälte an den Händen nicht gut vertragen, haben Sie die Möglichkeit alternativ eine Kompressionstherapie mit chirurgischen Handschuhen zu nutzen. Die Handschuhe und Socken sollten einige Minuten vor Beginn der Infusion angelegt werden.

- Akupunktur

Akupunktur kann bei Polyneuropathie wirksam sein. Bitte wenden Sie sich bei Interesse an Ihr Behandlungsteam.

### Was Sie selbst tun können

- Onkologische Trainingstherapie (OTT)

Spezifisch auf Menschen mit einer Krebserkrankung zugeschnittene Trainings- und Sportprogramme können nachweislich eine Polyneuropathie an den Händen und Füßen verhindern und auch therapieren. Es existieren verschiedene Übungsprogramme, die



spezifisch auf die Prävention und Behandlung einer Polyneuropathie zugeschnitten sind. Diese Übungsprogramme werden durch unsere Abteilung für Physiotherapie und im Uniklinikum Köln angeboten. Falls Sie Interesse an einer – auch präventiven – Teilnahme haben, sprechen Sie uns gerne an.

- Kalte Beingüsse

Führen Sie täglich nach dem Aufstehen kalte Beingüsse durch. Schrauben Sie hierzu den Duschkopf ab und nutzen Sie den ganzen Duschstrahl. Beginnen Sie mit kaltem Wasser (8-12°C) herzforn an der Außenseite des rechten Beines und arbeiten Sie sich über die Innenseite des rechten Beins zum linken Bein vor. Wiederholen Sie dies 3-4 Mal.

- Tägliche Massagen

Setzen Sie täglich Reize an den Händen und Füßen. Laufen Sie häufig barfuß, nutzen Sie Igelbälle oder Massageroller, spielen Sie Klavier oder ein Saiteninstrument oder füllen Sie getrocknete Erbsen oder Linsen in Ihre Strümpfe und laufen Sie darauf zu Hause herum. Hilfreich kann auch ein selbst hergestelltes Öl-Zucker-Peeling sein, wenn die Haut intakt und nicht gereizt ist. Hierzu mischen Sie zwei Teile Öl (z.B. haushaltsübliches Olivenöl) und ein Teil Zucker und massieren vorsichtig Hände und Füße damit. Wenn Sie möchten können Sie 5 Tropfen eines durchblutungsfördernden Hautöls, wie z.B. Thymian oder Rosmarin, dazugeben.

- Achten Sie besonders darauf, sich nicht zu verletzen. Seien Sie vorsichtig im Umgang mit scharfen oder spitzen Gegenständen, heißem Wasser und Gegenständen.

Tragen Sie bequeme, gutsitzende Schuhe und seien Sie auf unebenem oder glattem Untergrund besonders aufmerksam. Inspizieren Sie Ihre Füße regelmäßig auf Druckstellen oder Blasen.

## Schlafstörungen

Schlafstörungen – und zwar sowohl Ein- wie auch Durchschlafstörungen - sind während onkologischer Therapien häufig. Die Folgen sind eine z.T. erhebliche Beeinträchtigung der Lebensqualität, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit und andere unangenehme Konsequenzen.

### Was wir tun können

- Wir beraten Sie gerne ausführlich zu den Möglichkeiten Schlafstörungen zu vermeiden und zu behandeln.
- Bei ausgeprägten Schlafstörungen können wir Ihnen kurzfristig ein leichtes Schlafmittel verschreiben, wenn Sie dies wünschen.
- Akupunktur, Akupressur, Aromatherapie und Schröpfen können bei Schlafstörungen gut wirksam sein. Bitte wenden Sie sich bei Interesse an Ihr Behandlungsteam.

### Was Sie selbst tun können

- Ein gesunder Lebensstil kann auch zur Therapie von Schlafstörungen hilfreich sein. Beachten Sie deshalb die Basismaßnahmen, die wir weiter oben beschrieben haben:
- Achten Sie auf Ihr Wohlbefinden und auf regelmäßige Entspannungszeiten. Hilfreiche Entspannungsverfahren können z.B. Yoga, Qi-Gong oder Imaginationsübungen sein
- Bewegen Sie sich regelmäßig
- Ernähren Sie sich ballaststoffreich mit viel Obst und Gemüse und trinken Sie ausreichend (ca. 2 Liter pro Tag)
- Bleiben Sie in Kontakt mit Menschen, die Ihnen guttun
- Sorgen Sie für eine angenehme, dunkle, ruhige und kühle Schlafatmosphäre
- Versuchen Sie tagsüber – bis auf ein kurzes Nickerchen – nicht zu schlafen
- Schlafen Sie regelmäßig und versuchen Sie möglichst immer zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen.
- Meiden Sie späte Mahlzeiten, Alkohol-, Koffein- und Niktoinkonsum
- Versuchen Sie 1-2 Stunden vor dem Schlafengehen keine elektronischen Geräte (Mobiltelefon, Laptop, Fernseher) mehr zu benutzen.
- Zirbenholz im Schlafzimmer (Raumspray, Säckchen mit Holzspänen), enthält das ätherische Öl Pinosylvin, das beruhigend, schlaffördernd und harmonisierend wirkt.
- Machen Sie im Bett, kurz bevor Sie schlafen möchten, eine Entspannungsübung Ihrer Wahl. Eine Vielzahl von Apps und CDs mit solchen Übungen kann Sie dabei unterstützen. Wenn Sie Anregungen benötigen, sprechen Sie uns gerne an.

- Nutzen Sie aromatherapeutische Anwendungen. So können Sie z.B. eine Duftlampe in Ihrem Schlafzimmer mit Lavendel-, Melissen- oder Mandarinenöl befüllen und eine halbe Stunde, bevor Sie schlafen möchten, anmachen.

## Schleimhautprobleme

Viele onkologische Therapien führen zu trockenen Schleimhäuten. Betroffen sind insbesondere die Schleimhäute von Augen, Nase, Mund/Rachen und des Verdauungstraktes sowie die Vaginal-, Blasen- und Analschleimhaut. Trockene Schleimhäute sind anfälliger für Viren, Bakterien und Pilze. Es kann zu Infektionen und Aphten kommen.

### Was wir tun können

- Wir beraten Sie gerne ausführlich zu prophylaktischen Maßnahmen, um Schleimhautprobleme zu vermeiden.
- Wenn bereits Infektionen aufgetreten sind, verschreiben wir nach sorgfältiger Untersuchung und ggf. einem Abstrich, Medikamente.
- Gerne stellen wir Ihnen unser Mundspray zur Verfügung, das unsere hauseigene Apotheke extra für unsere Chemotherapiepatientinnen herstellt. Das Mundspray enthält pflegende, mild betäubende und wundheilungsfördernde Substanzen.
- Akupunktur und Akupressur können bei Schleimhautproblemen und Mundtrockenheit gut wirksam sein. Bitte wenden Sie sich bei Interesse an Ihr Behandlungsteam. Gerne zeigen wir Ihnen auch, wie Sie bei Mundtrockenheit ein spezielles Akupunkturverfahren einfach, sicher und schmerzfrei zu Hause selbst durchführen können.

### Was Sie selbst tun können

Bei trockenen/gereizten Augen

- „künstliche Tränen“, d.h. befeuchtende Augentropfen
- Tägliche Massage der Lider: Waschen Sie Ihre Hände gründlich. Ziehen Sie ggf. Ihre Kontaktlinsen aus. Machen Sie zunächst warme Umschläge. Legen Sie hierzu einen handwarmen Waschlappen oder eine Kompresse für etwa 5 Minuten auf die geschlossenen Lider. Führen Sie dann eine Massage zur Förderung der natürlichen Befeuchtung der Augen durch: Massieren Sie bei geschlossenen Lidern mit dem Zeigefinger das Oberlid von oben nach unten. Anschließend massieren Sie dann das Unterlid von unten nach oben.

#### Bei trockener/gereizter Nasenschleimhaut

- Nasensalbe mit Panthenol
- Nasenöl
- Inhalation mit Salbei, Thymian oder Eibischwurzel  
Nehmen Sie ein aufsteigendes Fußbad. Hierzu beginnen Sie das Fußbad mit lauwarmem Wasser und geben nach und nach heißes Wasser dazu. Insgesamt sollte das Fußbad ca. 15 Minuten dauern. Trocknen Sie danach Ihre Füße gut ab und halten Sie sie warm.
- Trinken Sie den folgenden Medizinaltee: Mischen Sie Spitzwegerich 30g mit Thymian 30g. Überbrühen Sie einen TL bis einen EL der Mischung mit heißem Wasser. Lassen Sie die Mischung zehn Minuten zugedeckt ziehen und trinken Sie 2-3 Tassen über den Tag verteilt.

#### Bei trockener/gereizter Mundschleimhaut

- Wichtig ist eine gute Mund- und Zahnhygiene. Putzen Sie Ihre Zähne regelmäßig, nach jeder Mahlzeit und vor dem Schlafengehen mit einer weichen Zahnbürste und einer milden Zahnpasta. Pflegen Sie auch Ihre Zahnzwischenräume gut, in dem Sie z.B. einmal am Tag Zahnseide oder eine Interdentalbürste verwenden.
- Lassen Sie vor Beginn der Therapie Ihre Zähne professionell untersuchen und reinigen. Weisen Sie Ihre Zahnärztin / Ihren Zahnarzt auf die geplanten Therapien hin (Chemotherapie, Bisphosphonate). Berichten Sie, wenn Zahnfleischbluten, Schmerzen oder ein ungewöhnliches Gefühl an Ihren Zähnen oder Ihrem Zahnfleisch auftreten.
- Gehen Sie anschließend regelmäßig zu Ihrer Zahnärztin/Ihrem Zahnarzt. Eine professionelle Zahnreinigung ist auch während einer onkologischen Behandlung möglich. Bitte sprechen Sie diese vorher mit uns ab.
- Wenn Sie Zahnersatz tragen, achten Sie bitte besonders auf eine sorgfältige Reinigung von Mundhöhle und Prothese. Lassen Sie die Zahnprothesen regelmäßig kontrollieren und ggf. anpassen.
- Verzichten Sie auf reizende Speisen wie Zitrusfrüchte, Essig oder scharfe Gewürze. Essen und trinken Sie nicht zu heiß. Vermeiden Sie raue Speisen oder Speisen mit scharfen Kanten wie z.B. Chips, harte Brotkrusten oder Zwieback.
- Kauen Sie häufig zuckerfreien Kaugummi oder lutschen Sie zuckerfreie Salbeibonbons
- Bei Aphten die betroffenen Stellen mehrmals täglich mit Myrrhe oder Teebaumöl betupfen.
- Gurgeln Sie mehrmals täglich mit Arnikatinktur: 1 TL auf 1 Glas warmes Wasser geben und mit warmem Wasser gurgeln und spülen

- Lutschen Sie mehrmals täglich runde Eiswürfel oder gefrorene Ananasstücke/Ananassaft.
- Mischen Sie einen Teelöffel Wald- oder Lindenblütenhonig mit Oliven- oder Korianderöl, behalten Sie die Mischung über mehrere Minuten im Mund behalten und schlucken Sie sie anschließend. 3 x täglich wiederholen. Alternativ kann der Honig in etwa 10ml warmes Wasser eingerührt werden und die Mischung als Mundspülung verwendet werden.
- Spülen Sie die Mundhöhle täglich mit einer alkoholfreien Mundspüllösung, die Salbei oder Traubenkernextrakt enthält.
- Alle Mundspülvarianten können mit einem kalten Gesichtsguss kombiniert werden: Schrauben Sie den Duschkopf ab und nutzen Sie den ganzen Duschstrahl. Legen Sie ein Handtuch um den Hals und beugen Sie Kopf über die Badewanne. Beginnen Sie den Guss auf der rechten Seite der Stirn. Führen Sie den Strahl nach links und dann wieder zurück nach rechts. Dann senkrecht von der rechten Stirnhälfte über die rechte Gesichtshälfte zum Kinn fahren. Das Ganze links wiederholen. Zum Abschluss umkreisen Sie mehrmals mit dem Wasserstrahl das Gesicht und beenden Guss in dem Sie senkrecht von der Stirnmitte über die Nase zum Kinn wandern. Während des Gusses tief ein- und ausatmen. Das Gesicht nach dem Guss trockentupfen.
- Öl ziehen: Bewegen Sie einen EL Öl aus biologischem Anbau (z.B. Oliven-, Koriander- oder Zitrusöl) 5 Minuten im Mund. Spucken Sie danach das Öl in ein Tuch aus und werfen Sie das Tuch in den Papierkorb. Bürsten Sie danach 1-2 Minuten Ihre Zunge.

#### Bei trockenem/gereiztem Hals und Rachen

- Gurgeln mit befeuchtender Teemischung, z.B. Eibischwurzel und Malvenblüten im Verhältnis 2:1. Oder Salbeiblätter, Blutwurz und Eichenrinde im Verhältnis 2:2:1

#### Bei gereizter Magenschleimhaut

- Vermeiden Sie reizende Substanzen wie Alkohol, Nikotin, Kaffee und stark gewürzte Speisen.
- Führen Sie einmal täglich einen Kamillenwickel durch: Gießen Sie 2 EL Kamillenblüten mit 500ml heißem (nicht kochendem) Wasser auf. Lassen Sie den Tee 10 Minuten zugedeckt ziehen.
- Tauchen Sie ein trockenes Baumwolltuch in den heißen, abgeseihten Kamillen-Aufguss, drücken Sie das Tuch gut aus und platzieren Sie es direkt auf der Haut auf Ihrem Bauch. Wickeln Sie ein trockenes großes Baumwolltuch (Handtuch) um Ihre Körper. Ruhen Sie jetzt etwa 15 bis 20 Minuten im Liegen. Danach nehmen Sie den Wickel ab und Ruhen nochmals 20-30 Minuten gut zugedeckt nach.

- Magentee: Trinken Sie von der folgenden Teerezeptur 2 Tassen pro Tag. Kamillenblüten 20g, Malvenblüten 10g, Eibischwurzel 10g, Süßholzwurzel 10g, Fenchelfrüchte 10g
- Heilerde: Nehmen Sie 2-3x täglich 1 Teelöffel Heilerde ein.

Achtung: Halten Sie 1 Stunde Abstand zu anderen Medikamenten oder Mahlzeiten ein. Nehmen Sie keine Heilerde ein, wenn Sie zu Verstopfungen neigen.

Bei trockener/gereizter Vaginal – und Analschleimhaut

- Verwenden Sie, wenn Sie unter trockenen Vaginalschleimhäuten leiden, 3-7x wöchentlich Vaginalzäpfchen mit Milchsäurebakterien. Führen Sie abends vor dem Schlafengehen ein Zäpfchen mit sauberen Händen tief in die Scheide ein
- Führen Sie ein Sitzbad durch: 3-4 Esslöffel Kamillen- oder Calendulablüten (frisch oder getrocknet) in lauwarmes bis warmes Wasser geben, einen Becher Sahne, einige Tropfen Rosen- oder Sesamöl hinzugeben und abends ca. 5-10 Minuten ein Sitzbad nehmen. Danach warm anziehen und 30 Minuten ruhen oder ins Bett gehen.

## Seelische Probleme

Symptome wie Ängste, Stimmungsschwankungen, Antriebslosigkeit und vermehrte Reizbarkeit sind nach einer Krebsdiagnose und während den notwendigen Therapien sehr häufig. Sie können darauf hindeuten, dass eine professionelle seelische Unterstützung notwendig ist, um die Diagnose und alles, was daraus folgt, gut und seelisch gesund bewältigen zu können.

### Was wir tun können

- Eine psychoonkologische oder psychotherapeutische Begleitung kann zur Bewältigung seelischer Krisen und Probleme hilfreich sein. Gerne vereinbaren wir für Sie einen Termin in unserer psychoonkologischen Abteilung. Bitte sprechen Sie uns an.
- Im Rahmen eines psychoonkologischen oder psychotherapeutischen Gespräches können z.B. Informationen und Strategien zur Krankheitsbewältigung und zum Abbau von Ängsten vermittelt sowie Unterstützung bei der Suche nach ambulanten Behandlungs- und Begleitungsmöglichkeiten angeboten werden.

### Was Sie selbst tun können

- Sprechen Sie unangenehme Gefühle, wie z.B. Ängste sowie alle Fragen, die Sie zum Thema seelische Gesundheit haben, gegenüber Ihrem Beratungsteam offen an.
- Beruhigendes Vollbad:  
Nehmen Sie bei Bedarf ein beruhigendes Vollbad mit Milch, Akazien- oder Waldhonig und Lavendel- oder Melissenöl. Hierzu lösen Sie zunächst den Honig in warmer (nicht kochender!) Milch auf. Anschließend geben Sie 5ml des Lavendel- oder Melissenöls in die Milch. Geben Sie das Gemisch in das einlaufende Badewasser. Die Wassertemperatur sollte maximal 38°C betragen. Die Badedauer beträgt 15-20 Minuten.
- Reiben Sie sich nach dem Duschen mit einem Rosenöl ein.
- Beachten Sie auch die Hinweise unter dem Punkt *Fatigue*.

## Sexualität

Viele krankheits- und therapiebedingte Nebenwirkungen während einer Krebserkrankung können – unabhängig vom Alter - zu Einschränkungen im Sexualleben führen. Erschöpfung, Schmerzen oder die veränderte Körperwahrnehmung durch die Erkrankung können das eigene sexuelle Verlangen verändern und die Lebensqualität massiv einschränken. Dennoch werden sexuelle Probleme häufig weder von Patientinnen und Patienten noch von Behandlerinnen und Behandlern offen angesprochen. Sexualität bleibt weiterhin ein Tabuthema.

### Was wir tun können

- Wir beraten Sie gerne ausführlich zu Maßnahmen zur Bewältigung von sexuellen Problemen.
- Eine psycho- oder sexualtherapeutische Begleitung kann zur Bewältigung derartiger Probleme, hilfreich sein. Gerne vereinbaren wir für Sie einen Termin in unserer psychoonkologischen Abteilung. Bitte sprechen Sie uns an.

### Was Sie selbst tun können

- Sprechen Sie sexuelle Probleme wie z.B. fehlende Lust, Ängste oder unangenehme Gefühle in Bezug auf den eigenen Körper sowie alle Fragen, die Sie zum Thema Sexualität haben, gegenüber einer Vertrauensperson aus Ihrem Beratungsteam offen an.
- Achten Sie auf Ihr Wohlbefinden, bewegen Sie sich regelmäßig und sorgen Sie für regelmäßige Entspannungszeiten.
- Seien Sie geduldig mit sich und probieren Sie aus, was Ihnen gerade sexuell guttut. In den meisten Fällen kommt die sexuelle Lust im Verlauf der Zeit wieder.
- Geschlechtsverkehr ist weder für Sie noch Ihre IntimpartnerInnen gefährlich, sondern kann wohltuend und entspannend wirken.
- Eine regelmäßige Intimpflege kann helfen, Probleme, die durch eine trockene Vaginalschleimhaut, entstehen, zu lindern. Mehr hierzu finden Sie unter dem Punkt *Schleimhautprobleme*. Hilfreich kann auch die Verwendung von Gleitgel beim Geschlechtsverkehr sein.

Bitte verwenden Sie während der Zeit einer Chemotherapie sichere empfängnisverhütende Maßnahmen.



## Übelkeit und Erbrechen

Nicht alle onkologischen Substanzen verursachen Übelkeit und Erbrechen. Bei einigen Chemotherapeutika kann diese belastende Nebenwirkung jedoch auftreten. Heutzutage gibt es jedoch sehr gute Möglichkeiten, Übelkeit und Erbrechen zu verhindern.

### Was wir tun können

- Um Übelkeit und Erbrechen erst gar nicht aufkommen zu lassen, erhalten Sie vor der eigentlichen Chemotherapie-Infusion Medikamente in Tablettenform und/oder als Infusion, die diese Nebenwirkungen im besten Fall ganz verhindern. Zudem erhalten Sie Medikamente für zu Hause, die Sie einnehmen können, falls doch Übelkeit auftreten sollte. Sollten diese Maßnahmen nicht ausreichend wirksam sein, wenden Sie sich bitte an Ihr Behandlungsteam. Es stehen verschiedene Wirkstoffe zur Verfügung, die individuell an den jeweiligen Verlauf angepasst werden können.
- Akupunktur und Akupressur  
Akupunktur und Akupressur können bei Übelkeit und Erbrechen gut wirksam sein. Bitte wenden Sie sich bei Interesse an Ihr Behandlungsteam.

### Was Sie selbst tun können

- Essen Sie bei Übelkeit und Erbrechen mehrere kleine, leichte Mahlzeiten über den Tag verteilt. Essen Sie in Ruhe und kauen Sie gründlich. Geeignet sind z.B. klare Suppen, Getreidebreie, Reis, Maisprodukte, Toast, gekochte Kompotte oder Kartoffeln. Dünsten Sie Gemüse wie z.B. Fenchel, Karotten, Pilze. Vermeiden Sie stark riechende, stark gewürzte, sehr heiße oder scharfe Speisen.
- Verzichten Sie auf Genussmittel wie Alkohol, Nikotin und Kaffee.
- Sorgen Sie für regelmäßige Entspannungszeiten.
- Stellen Sie sich einen Ingwertee oder Ingwerwasser selbst her. Dazu reiben sie ein kleines Stück frischen Ingwer und übergießen sie es mit einem Liter kochendem Wasser. Lassen Sie das Getränk zehn Minuten zugedeckt ziehen und seihen Sie es danach ab. Bei Bedarf mit Honig süßen. Trinken Sie ein bis drei Tassen davon pro Tag. Sie können auch Ingwertropfen einnehmen, die Sie fertig in der Apotheke kaufen können.

Achtung: Nicht bei Magenschmerzen oder Sodbrennen einnehmen. Ingwertee sollte außerdem nicht zusammen mit dem Medikament Aprepitant (Emend®) eingenommen werden.

- Pfefferminze: Trinken Sie 2-3 Tassen (frischen) Pfefferminztee über den Tag verteilt. Lassen Sie den Tee zehn Minuten zugedeckt ziehen.

Selbstakupressur: Drücken Sie den Akupunkturpunkt Perikard 6 (Pe6) mit einem Finger 2-3 Minuten lang. Der Punkt liegt drei Querfinger unterhalb des Handgelenks in der Mitte des Unterarms. Gerne zeigen wir Ihnen, wie Sie diesen Punkt genau finden. In der Apotheke sind zudem Akupressur-Armbänder erhältlich, die eine dauerhafte Stimulation dieses Akupunkturpunktes ermöglichen.

## Verdauungsbeschwerden

Verdauungsbeschwerden sind eine häufige Nebenwirkung onkologischer Therapien. Das Spektrum reicht dabei von Blähungen, Durchfall, Verstopfungen, Völlegefühl bis zu Bauchkrämpfen. Häufig werden bereits vorbestehende Verdauungsbeschwerden durch die onkologische Therapie, eine zu geringe Trinkmenge oder mangelnde Bewegung noch verschlechtert.

### Was wir tun können

- Wir beraten Sie gerne ausführlich zu prophylaktischen und therapeutischen Maßnahmen, um Verdauungsprobleme zu vermeiden oder zu lindern.
- Je nach Art der Beschwerden können wir Ihnen Medikamente, z.B. bei Durchfall oder natürliche Mittel zur Anregung der Verdauung (Quellstoffe wie Macrogol), verschreiben.
- Akupunktur und Akupressur sowie Schröpfen können bei unterschiedlichen Verdauungsbeschwerden helfen. Bitte wenden Sie sich bei Interesse an Ihr Behandlungsteam.

### Was Sie selbst tun können

- Ein gesunder Lebensstil trägt auch zu einer gesunden Verdauung bei. Beachten Sie deshalb die Basismaßnahmen, die wir weiter oben beschrieben haben:
- Achten Sie auf Ihr Wohlbefinden und auf regelmäßige Entspannungszeiten. Hilfreiche Entspannungsverfahren können z.B. Yoga, Qi-Gong oder Imaginationsübungen sein
- Sorgen Sie für guten und ausreichenden Schlaf (siehe hierzu auch den Unterpunkt *Schlafstörungen*)
- Bewegen Sie sich regelmäßig
- Ernähren Sie sich ballaststoffreich mit viel Obst und Gemüse und trinken Sie ausreichend (ca. 2 Liter pro Tag). Viele Ballaststoffe enthalten z.B. Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Trockenfrüchte oder Getreidekleie.
- Bleiben Sie in Kontakt mit Menschen, die Ihnen guttun

### Verstopfungen

Gehen Sie zur Toilette, wenn Sie müssen. Versuchen Sie die folgenden Lebensmittel einzuschränken: Süßigkeiten, Gebäck, Schwarzer Tee, Rotwein, geräuchertes Fleisch, Wurst, erhitzte Öle, homogenisierte Milchprodukte. Legen Sie ungeschwefelte Dörripflaumen über Nacht in Wasser ein. Am nächsten Morgen können Sie die Pflaumen essen und das

Einweichwasser trinken. Falls Sie keine Pflaumen mögen oder vertragen eignet sich auch anderes Trockenobst, wie z.B. Feigen. Alternativ können Sie auch eine kleine Tasse Dörripflaumensaft (möglichst naturtrüb) pro Tag trinken. Essen sie Wassermelone auf nüchternen Magen. Wenn Sie es vertragen und mögen, stellen Sie einen scharfen Gemüsecocktail her. Mischen Sie hierzu eine halbe Tasse Sauerkrautsaft mit einer Tasse Tomatensaft und geben Sie  $\frac{1}{4}$  Tasse Möhrensaft sowie etwas Chili hinzu. Trinken Sie regelmäßig Milchsäure-haltige Produkte wie Kefir oder Buttermilch. Trinken Sie morgens auf nüchternen Magen ein Glas warmes oder kaltes Wasser trinken Geben Sie einen TL bis einen EL hochwertiges Oliven- oder Leinöl ins Müsli/Joghurt oder verzehren Sie das Öl pur. Führen Sie täglich eine Dickdarmmassage unter der Dusche (Duschkopf abschrauben und Duschstrahl verwenden) oder morgens im Bett mit den Händen durch: Beginnen Sie mit kreisenden, sanften Bewegungen im rechten Unterbauch, wandern dann langsam hoch zum rechten Rippenbogen, weiter unter den Rippen quer entlang und am linken Rippenbogen senkrecht hinunter bis zum linken Unterbauch. Das Wasser sollte lauwarm sein.

Achtung: Diese Massage sollten Sie nicht durchführen, wenn Sie eine Darmentzündung haben.

### **Durchfall**

Trinken Sie unbedingt ausreichend, d.h. 2-3 Liter nicht zu kalte Getränke. Geeignet sind z.B. Schwarzer Tee, der mindestens 10 Minuten ziehen sollte oder Fenchel-Anis-Kümmel-Tee. Wenn es Ihnen schwerfällt, ausreichend zu trinken, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung. Bevorzugen Sie leicht verdauliche, fettarme Nahrungsmittel, wie z.B. Zwieback, geriebene Möhren und Äpfel, Reis- oder Maiswaffeln, Getreidesuppen etc. Vermeiden Sie blähende oder verdauungsanregende Lebensmittel. Essen Sie einmal täglich eine Handvoll getrockneter Heidelbeeren; Achtung: Frische Heidelbeeren wirken abführend. Oder kochen Sie alternativ einen Heidelbeertee: Dazu geben Sie 3 EL getrocknete Heidelbeeren auf 500ml Wasser und lassen den Tee 10 Minuten zugedeckt köcheln. Führen Sie täglich einen Bauchwickel mit Kamille durch: Kochen Sie hierzu einen Kamillentee (fertig oder mit getrockneten Kamillenblüten) und lassen Sie ihn zehn Minuten zugedeckt ziehen. Dann tauchen Sie ein Baumwolltuch (z.B. ein Geschirrtuch) in den Sud und wringen das Tuch fest aus. Legen Sie das Tuch ausgebreitet auf Ihren Bauch. Legen Sie eine vorbereitete Wärmeflasche auf Ihren Bauch und wickeln Sie ein großes Handtuch um Ihren Bauch, um das Innentuch und die Wärmeflasche zu stabilisieren. Ruhen Sie etwa 30 Minuten in dem Wickel. Entfernen Sie anschließend den ganzen Wickel und ruhen Sie - falls möglich - noch etwa 20 Minuten nach. Achtung: Bitte beachten Sie eventuell bestehende Allergien.

Nehmen Sie Myrrhinil-Intest® ein. Dieses pflanzliche Medikament enthält Kamille, Myrrhe und Kaffeekohle. Es ist auch geeignet bei Blähungen. Dosierung: Bis zu 3x täglich 4 Tabletten eine Stunde zeitversetzt zu anderen Medikamenten einnehmen. Achtung: Bitte beachten Sie eventuell bestehende Allergien.

### **Blähungen, krampfartige Bauchschmerzen, Völlegefühl**

Vermeiden Sie blähende Speisen wie z.B. verschiedene Kohlarten, Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, unreifes Obst, frisches Brot, Grünkern, Weizenkeime, Frittiertes, Süßigkeiten, Milchprodukte, fette Wurstwaren, Eier und Eierspeisen, kohlenstoffhaltige Getränke, Bier, Sekt, Zuckeraustauschstoffe etc. Machen Sie eine Kümmelölaufgabe: Tränken Sie ein Baumwolltuch (z.B. ein Geschirrtuch) in heißes Wasser und wringen Sie es gut aus. Geben Sie einen EL Kümmelöl auf den Bauch und massieren Sie das Öl im Uhrzeigersinn gut ein. Bedecken Sie nun Ihren Bauch mit dem feuchtwarmen Baumwolltuch und wickeln Sie ein großes Handtuch um sich. Wenn Sie möchten und es angenehm ist, legen Sie zusätzlich eine Wärmeflasche auf den Bauch. Ruhen Sie 30 Minuten. Danach nehmen Sie die Auflage ab und reinigen die Haut mit warmem Wasser. Wenn Sie möchten können Sie statt Kümmel- auch Fenchelöl verwenden. Achtung: Bitte beachten Sie eventuell bestehende Allergien. Statt der Ölaufgabe können Sie auch Kümmelzäpfchen verwenden. Führen Sie bis zu 3x täglich ein Zäpfchen in den After ein. Nehmen Sie Heilerde zu sich: bis zu 3x täglich 2 Teelöffel Pulver. Achtung: Halten Sie 1 Stunde Abstand zu Mahlzeiten und zur Einnahme von Medikamenten. Nehmen Sie keine Heilerde zu sich, wenn Sie unter Verstopfungen leiden. Viele Yoga-Übungen eignen sich – regelmäßig durchgeführt – zur Verdauungsregulation. Eine der bekanntesten Übungen ist z.B. die Kobra.

## Wechselwirkungscheck

Sollten Sie bereits Produkte der orthomolekularen Medizin („Nahrungsergänzungsmittel“) einnehmen oder planen, dies zu tun, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung. Viele – auch frei verkäufliche – Nahrungsergänzungsmittel können mit onkologischen Therapien interagieren. Die Folge können unerwünschte Nebenwirkungen und ggf. auch eine schwächere Wirkung der onkologischen Therapien sowie der Begleitmedikamente sein.

Wenn Sie Nahrungsergänzungsmittel von niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten oder Heilpraktikerinnen und Heilpraktikern erhalten haben, bitten wir Sie um Kontaktaufnahme mit den entsprechenden Behandlerinnen und Behandlern, um mögliche Interaktionen und potentielle Wirkungseinschränkungen abklären zu lassen. Bitte beachten Sie, dass diese Überprüfung Ihrer Medikation mit Kosten verbunden sein kann.

Wenn Sie von uns ein naturheilkundliches Präparat empfohlen bekommen, führen wir in unserer Chemoambulanz in Zusammenarbeit mit unserer hauseigenen Apotheke und unter Nutzung verschiedener nationaler und internationaler Datenbanken vorab einen Wechselwirkungscheck durch. So können Sie sicher sein, dass Ihre naturheilkundliche Therapie immer zu Ihrer schulmedizinischen Therapie passt.

## Weiterführende Informationen

Wenn Sie weiterführende Fragen zur Integrativen Onkologie haben, sprechen Sie uns gerne an.

- Einen Termin für eine individuelle integrativ-onkologische Beratung, in unserer Akupressursprechstunde oder für eine Beratung durch unsere Breast Care Nurses erhalten Sie unter der folgenden Telefonnummer: 0221 – 4677 – 72352.
- Über diese Telefonnummer können Sie auch einen Termin in unserer psychoonkologischen Abteilung vereinbaren.
- Sechs Mal im Jahr finden unsere naturheilkundlichen Seminare für Patientinnen statt. Hier haben Sie die Möglichkeit sich kostenfrei über naturheilkundliche Selbsthilfemöglichkeiten während einer Chemotherapie, während einer anti-hormonellen Therapie und in der Nachsorge zu informieren. Die genauen Termine und die Anmeldemodalitäten finden Sie auf unserer Internetseite.
- Nähere Informationen zu unseren weiteren Angeboten für Patientinnen, wie z.B. dem Kurs *Mind-Body-Medizin*, zur Selbsthilfegruppe, dem Gesprächskreis sowie zu den Vorträgen des Frauengesundheitsforums entnehmen Sie bitte unserer Internetseite.