



# Treatment Plus<sup>+</sup>

Tipps für ein besseres Wohlbefinden  
während Ihrer Krebsbehandlung



# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Vorwort</b>	5
<b>Krebs und Behandlungsmöglichkeiten</b>	6
Was ist eine systemische Therapie?	6
Welche Wirkung hat der Krebs und die Behandlung auf Ihren Allgemeinzustand?	7
<b>Leben mit Krebs</b>	8
Allgemeine Tipps für Ihr Wohlbefinden	8
Behandlung von Symptomen und Nebenwirkungen	9
<b>Mögliche Nebenwirkungen</b>	10
Appetitlosigkeit	10
Blutbildveränderung	11
Durchfall (Diarrhoe)	12
Empfindungsstörungen	13
Entzündungen im Mund (Stomatitis)	14
Erschöpfung (Fatigue)	15
Geschmacksstörungen	17
Haarausfall (Alopezie)	17
Hand-Fuß-Syndrom	18
Haut- und Nagelveränderungen	19
Störungen des Menstruationszyklus	20
Übelkeit und Erbrechen (Nausea)	21
Verstopfung (Obstipation)	23
Wassereinlagerungen (Ödeme)	23
<b>Ergänzende Methoden zum Umgang mit Nebenwirkungen</b>	24
Akupunktur	25
Biofeedback	25
Ernährung	25
Hypnose	26
Kosmetik	26
Kunst- und Musiktherapie	26
Massage/Physiotherapie	27
Misteltherapie	27
Naturheilkunde	28
Osteopathie	28
Phyto- und Aromatherapie	28
Psychoonkologie	29
Stressreduktionsprogramme	29
Yoga, Tai-Chi und Qi-Gong	30
<b>Information und Beratung</b>	31
Patientenorganisationen	31
Wissensplattformen	31
<b>Onkologische Rehabilitation</b>	32
<b>Fachbegriffe</b>	33
<b>Verschiedene Behandlungen zum Nebenwirkungsmanagement</b>	34
<b>Meine Notizen</b>	36



## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Die Wissenschaft hat in den letzten Jahren enorme Fortschritte gemacht, um die Mechanismen der Entwicklung von Krebszellen zu verstehen und dadurch effektive Wege zu finden, diese zu bekämpfen. Obwohl die Inzidenz von Krebs zunimmt, nimmt die Mortalität allmählich ab, was ein Zeichen für eine zunehmende Wirksamkeit der neuen Behandlungsoptionen ist.

Diese Behandlungen sind jedoch oft aggressiv und können Nebenwirkungen verursachen. Aber es gibt viele Möglichkeiten, diese Nebenwirkungen erträglicher zu machen und den Alltag so normal wie möglich zu gestalten. Die Bekämpfung von Nebenwirkungen ist essenziell, da sie die Anzahl der Behandlungen bestimmt und eine optimale Dosierung (Dosisintensität) und damit auch optimale Wirkung ermöglicht.

Dieser Leitfaden gibt Ihnen oft einfache Tipps, um gemeinsam mit Ihrem Behandlungsteam gegen die Nebenwirkungen Ihrer Behandlungen zu kämpfen.

Auf der anderen Seite soll der Leitfaden Sie dabei unterstützen, aktiv Ihr Leben in die Hand zu nehmen und die Kraft zu haben, die Erkrankung und die Behandlung zu bewältigen.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass die aktive Pflege der eigenen Gesundheit durch regelmäßige körperliche Aktivität und eine ausgewogene Ernährung sowie die Pflege der eigenen Gefühle durch Meditation, Yoga oder andere Entspannungstechniken viele Krankheiten (einschließlich Krebs) und ihr Wiederauftreten verhindern, und gleichzeitig einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität haben kann.

Ich wünsche Ihnen eine informative Lektüre und alles Gute.

Dr. Patricia Vuichard  
Ehemalige onkologische Leiterin  
Klinik HFR Riaz (Schweiz)

Liebe Leserin, lieber Leser, aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde im folgenden Text die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich die Angaben auf Angehörige beider Geschlechter.

# KREBS UND BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

Es gibt mehrere Methoden zur Behandlung eines Tumors, wie Operation, Strahlentherapie oder systemische Therapie. Sie verwenden wahrscheinlich einen oder mehrere dieser Ansätze. In dieser Broschüre wird nur auf die systemische Therapie Bezug genommen.

## Was ist eine systemische Therapie?

Eine systemische Therapie ist eine medikamentöse Behandlung, die sich im ganzen Körper ausbreitet, um Krebszellen unabhängig von ihrer Lokalisation zu erreichen. Es gibt verschiedene Arten der Behandlung:

**Chemotherapien** wirken auf die sich schnell teilenden Zellen und hemmen oder verzögern deren Zellteilung und Wachstum und lösen somit deren Selbstzerstörung während der Teilungsphase aus. Dieser Prozess ist allerdings nicht auf die Krebszellen begrenzt. Da Krebszellen jedoch viel schneller wachsen und sich teilen als die meisten anderen Körperzellen, schädigt die Behandlung somit mehr Tumorzellen als gesunde Zellen.

**Hormontherapien** sind nur bei bestimmten Krebsarten (im Wesentlichen Brust- und Prostatakrebs) eine Behandlungsoption, diese zeigen eine Hormonabhängigkeit an. Wenn das Wachstum der Krebszellen hormonabhängig ist, erfolgt eine Antihormontherapie, welche auf lange Sicht die Krebszelle zerstört. Eine antihormonelle Therapie kann auf verschiedene Weisen in das Wachstum des Tumors eingreifen: Zum einen besteht die Möglichkeit, das Binden des Hormons an den Rezeptor zu verhindern und zum anderen kann die Bildung des Hormons durch Eingreifen in den hormonellen Regelkreis ausgeschaltet werden.

**Zielgerichtete Therapien** richten sich ganz gezielt gegen die Tumoreigenschaften, die das Wachstum der Tumorzelle fördern. Das Tumorwachstum wird dadurch gehemmt. Im Falle von Krebs sind einige dieser Rezeptoren in großer Anzahl auf den Tumorzellen vorhanden. Abhängig vom Krebs wird das geeignete Arzneimittel ausgewählt, um gezielt die Tumorzellen zu erreichen.

**Immuntherapien** zielen nicht direkt auf den Tumor, sondern nutzen und aktivieren das körpereigene Abwehrsystem. Tumorzellen können dem Immunsystem auf verschiedene Art und Weise ausweichen. Mit Hilfe der mo-

dernen Immuntherapie werden diese Ausweichmechanismen gezielt ausgeschaltet. Immuntherapien verwenden Antikörper, die an Rezeptoren binden, welche auf Krebszellen und Immunzellen zu finden sind. Tumorzellen «verstecken» sich vor dem Immunsystem und werden durch diese Behandlung wieder sichtbar, und somit durch die körpereigene Immunabwehr gezielt angreifbar gemacht.

## Welche Wirkung hat der Krebs und die Behandlung auf Ihren Allgemeinzustand?

Die Symptome, die bei Krebs auftreten, haben mehrere Ursachen:

- Je nach Fortschritt der Erkrankung und nach Lokalisation des Tumors kann es zu Problemen der normalen Organfunktionen Ihres Körpers kommen.
- Krebszellen geben chemische Signale ab, die den Stoffwechsel verändern. Dies kann zum Beispiel Gewichtsverlust, Müdigkeit, Schwitzen oder Übelkeit verursachen.
- Systemische Behandlungen zielen auf die Tumorzellen ab, aber auch ein Teil der gesunden Zellen kann beschädigt werden. Je schneller sich eine Zelle teilt, desto stärker wird sie geschädigt, was zu Haarausfall, Haut- und Schleimhautschäden (Geschmacksveränderungen), Übelkeit oder Durchfall führen kann. In den meisten Fällen bilden sich diese Nebenwirkungen wieder zurück.

Zwei der wichtigsten Waffen gegen den Krebs sind eine bestmögliche physische und psychische Verfassung. Daher ist es wichtig, dass Sie den Einfluss aller Symptome auf Ihren Körper und Geist reduzieren und selbst eine aktive Rolle im Kampf gegen den Krebs einnehmen.

# LEBEN MIT KREBS

Die Wirksamkeit und der Nutzen Ihrer Behandlung werden größer sein, wenn das Medikament für eine lange Zeit und in der geeigneten Dosis (Dosisintensität) verabreicht wird. Deshalb ist es wichtig, den Einfluss der Symptome auf den Allgemeinzustand zu mindern, um eine Reduktion der Dosis oder Unterbrechung der Behandlung zu vermeiden.

## Allgemeine Tipps für Ihr Wohlbefinden

Der erste Schritt ist, nach sich selbst zu schauen und auf sich selbst zu hören. Dies verbessert oft die Lebensqualität. Steigern Sie Ihr Wohlbefinden, indem Sie diese Grundprinzipien übernehmen.

### Tipps für den Alltag

- Gönnen Sie sich regelmäßig eine Belohnung.
- Gehen Sie so oft wie möglich an die frische Luft und sorgen Sie für regelmäßige körperliche Bewegung.
- Schlafen Sie ausreichend.
- Ernähren Sie sich ausgewogen und vollwertig, damit Ihr Körper genügend Nährstoffe bekommt und Sie sich besser fühlen.
- Trinken Sie ausreichend (mind. 1,5 Liter am Tag), bevorzugt Mineralwasser, Saft oder Tee – und gönnen Sie sich öfters mal eine Portion Obst.
- Vermeiden Sie Nikotin und Alkohol oder halten Sie den Konsum so niedrig wie möglich.
- Vermeiden Sie Sonnenbäder und Solarien, da dies Hautreaktionen verstärken kann.



Wenn Ihnen der Weg zum Supermarkt schwer fällt oder Sie keine Motivation zum Kochen haben, bestellen Sie Ihr Essen einfach online. Dank dem Internet kann heute vieles nach Hause geliefert werden: die Einkäufe, das Essen aus Ihrem Lieblings-Restaurant und Artikel aus verschiedenen Geschäften.

Trauen Sie sich, um Hilfe zu bitten. Ihre Freunde und Ihre Lieben warten oft darauf, Sie unterstützen zu können.





## Behandlung von Symptomen und Nebenwirkungen

Der erste Schritt im Falle des Auftretens von Nebenwirkungen ist, mit Ihrem Onkologen und/oder Ihrem Behandlungsteam zu sprechen. Sie können Ihnen wertvolle Hilfe und Ratschläge geben. Die klassische Medizin bietet eine breite Palette von Behandlungsmöglichkeiten für die häufigsten Symptome.

+ Zusätzlich zur Pflege durch Ihr Behandlungsteam können Sie alternative Behandlungen einsetzen. Dieser Leitfaden enthält eine Auswahl von Therapien, deren Nutzen in einigen Fällen wissenschaftlich erwiesen ist. Jede einzelne Therapie kann eine Reihe von verschiedenen Verbesserungen bringen. Es liegt an Ihnen und Ihrem Onkologen zu entscheiden, welche dieser Therapien für Sie am besten geeignet ist und mit welcher Sie sich am wohlsten fühlen.

**In jedem Fall ist es wichtig, Ihren Onkologen zu informieren, bevor Sie mit einer neuen Behandlung oder Therapie beginnen.** Er wird Sie über die Kompatibilität der Therapie mit Ihrer systemischen Behandlung informieren können. Es ist wichtig, kontraproduktive Massnahmen (Interaktionen) zu vermeiden, die zu einer Verringerung der Aktivität Ihrer systemischen Therapie oder zu zusätzlichen Nebenwirkungen führen würden.

Es ist auch wichtig, einen von Ihrem Arzt empfohlenen Therapeuten zu wählen. Vermeiden Sie jemanden, der verspricht, Ihren Krebs zu heilen oder der die von Ihrem Onkologen verschriebene systemische Behandlung ändern möchte. Ihr Behandlungsteam oder Ihre Krankenkasse kann Ihnen helfen, anerkannte Therapeuten zu finden. Teilweise werden diese Therapien sogar von Ihrer Krankenkasse übernommen.

Die Nebenwirkungen können innerhalb weniger Stunden oder Tage nach dem Behandlungsbeginn auftreten, aber auch erst nach Monaten oder sogar Jahren. Zu welchen Nebenwirkungen es in welchem Umfang kommt, hängt davon ab, welche Zytostatika in welcher Dosierung eingesetzt werden und wie lange die Behandlung dauert. Auch die allgemeine gesundheitliche Verfassung der Patienten spielt eine Rolle.

# MÖGLICHE NEBENWIRKUNGEN

In diesem Kapitel werden einige der häufigsten Nebenwirkungen von Krebsbehandlungen, die in den Leitlinien der DGHO (Deutsche Gesellschaft für Hämatologie und Medizinische Onkologie e. V.) oder AGO (Arbeitsgemeinschaft Gynäkologische Onkologie) genannt sind, aufgeführt. Dies bedeutet nicht, dass alle diese Nebenwirkungen bei Ihnen auftreten werden.

## Appetitlosigkeit

Während Ihrer Therapie kann es zu Appetitlosigkeit kommen. Gründe dafür können Übelkeit, Geschmacksstörungen, Störungen des Sättigungsempfindens oder die psychische Belastung sein. Aber eine ausreichende Ernährung ist bei Krebserkrankungen sehr wichtig, weil Sie gerade jetzt viel Kraft und Energie benötigen. Versuchen Sie möglichst Ihr Körpergewicht zu halten.

### Tipps bei Appetitlosigkeit

- Essen Sie, wann immer Sie Lust dazu haben.
- Hören Sie auf Ihren Körper und essen Sie das, wonach Ihnen gerade ist – am besten Nahrungsmittel mit hoher Kalorienzahl und großem Nährwert.
- Probieren Sie die «Eichhörnchen-Methode»: Deponieren Sie an allen Plätzen, an denen Sie sich häufig aufhalten, eine hochkalorische Leckerei, z. B. Nüsse, Trockenfrüchte, Softdrinks, Schokolade oder Bonbons.
- Würzen Sie Ihr Essen so wie es Ihnen schmeckt.
- Richten Sie sich Ihre Mahlzeiten schön an.
- Trinken Sie während des Essens möglichst wenig, um den Magen nicht mit Flüssigkeit zu füllen.
- Saure Speisen und Bonbons wirken appetitanregend.
- Bewegung an der frischen Luft vor dem Essen regt den Appetit an.



Ablenkung kann helfen, mehr zu essen. Essen Sie wenn möglich nicht allein, sondern in Gesellschaft.



## Blutbildveränderung

Unser Blut hat vielfältige Aufgaben. Dazu gehören die Infektionsabwehr, die Blutstillung und die Versorgung mit Sauerstoff. Für die Infektionsabwehr sind die weißen Blutkörperchen zuständig, für die Blutstillung die Blutplättchen und für den Sauerstofftransport die roten Blutkörperchen. Diese Bestandteile teilen sich schnell und sind daher sehr empfindlich gegenüber einer systemischen Therapie.

Je nachdem, welche Blutbestandteile vermindert sind, kommt es zu einem erhöhten Infektionsrisiko, einer erhöhten Blutungsneigung oder Erschöpfungszuständen, die auch als Fatigue bezeichnet werden.

### Vermeiden Sie Infektionen

- Meiden Sie Kontakt zu Menschenmengen, kranken Personen und Tieren.
- Halten Sie sich nicht in Räumen auf, die mit Schimmel belastet sind (z. B. feuchte Keller).
- Waschen Sie sich regelmäßig und gründlich die Hände.
- Falls trotzdem eine Infektion auftritt, gehen Sie zu Ihrem Arzt.



### Bei folgenden Anzeichen sollten Sie umgehend Ihren Arzt aufsuchen

- Fieber von 38 Grad Celsius oder mehr.
- Schluckbeschwerden, Halsentzündung, Husten, Atemnot.
- Durchfall.
- Häufiges oder schmerzhaftes Wasserlassen.

### Vorbeugung von Verletzungen und Blutungen

- Tragen Sie bei entsprechenden Tätigkeiten wie beispielsweise Gartenarbeit Handschuhe, um Verletzungen zu vermeiden.
- Verzichten Sie auf Alkohol, weil dieser die Reflexe herabsetzt und dadurch die Verletzungsgefahr erhöht.
- Benutzen Sie weiche Zahnbürsten und milde Zahncreme.
- Verzichten Sie auf Zahnseide und scharfe Mundwässer.

## Durchfall (Diarrhoe)

Durchfall kann durch Ihre Behandlung hervorgerufen werden, kann aber auch ein Anzeichen für eine Infektion sein. Schwere und lang anhaltende Durchfälle führen zu Flüssigkeitsmangel und Störungen des Elektrolythaushalts, die eine ärztliche Behandlung erfordern.



Bei mehr als drei wässrigen Durchfällen pro Tag oder bei Durchfall, der mit Fieber einhergeht, sollten Sie umgehend Ihr Behandlungsteam kontaktieren. Leichtere Durchfälle können medikamentös behandelt werden, daher informieren Sie auch in diesem Falle Ihr Behandlungsteam.

### Tipps gegen Durchfall

- Die Verwendung von sogenannten Probiotika, auf ärztliche Anordnung, vor und während der Behandlung kann Durchfälle lindern.
- Beschränken Sie sich auf eine leichtverdauliche, fett- und ballaststoffarme Ernährung.
- Vermeiden Sie Speisen, die die Verdauung anregen oder blähen (z. B. Obst, Gemüse, Kohl, scharfe Gewürze).
- Trinken Sie 2 bis 3 Liter pro Tag, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Am besten sind stille Mineralwässer oder Kräutertees.
- Vermeiden Sie koffeinhaltige Getränke, Alkohol und Zigaretten.

## Empfindungsstörungen

Zytostatika können zu Taubheitsgefühlen oder Missempfindungen in Händen und Füßen führen. Zusätzlich können Kribbeln oder Brennen auftreten. In manchen Fällen schmerzen auch die betroffenen Körperteile. Im Gegensatz zum Hand-Fuß-Syndrom (Seite 18) treten aber keine Hautveränderungen auf. Empfindungsstörungen bilden sich zwar meistens wieder zurück, sie können aber noch eine ganze Weile nach der letzten Behandlung bestehen bleiben.

### Tipps bei Empfindungsstörungen

- Bei Empfindungsstörungen in den Extremitäten besteht erhöhte Verletzungsgefahr.
- Seien Sie vorsichtig mit spitzen und scharfen Gegenständen. Hüten Sie sich vor heißem Wasser und heißen Gegenständen wie z. B. Heizkörpern.
- Empfindungsstörungen in den Füßen können zu einem unsicheren Gang führen. Seien Sie auf glattem oder unebenem Untergrund besonders vorsichtig.
- Tragen Sie bequemes, sicheres Schuhwerk.
- Lassen Sie die Hand- und Fußpflege von Angehörigen oder Fachpersonal durchführen.
- Achten Sie auf Ihre Fußbekleidung: Drückende Schuhe oder rutschende Socken werden teilweise nicht rechtzeitig erkannt und können zu heftiger Blasenbildung führen.
- Führen Sie mit den betroffenen Extremitäten vorsichtige Bewegungsübungen durch, um sie geschmeidig zu halten.



Bei Empfindungsstörungen an den Füßen sollten Sie auf bequeme und gut passende Schuhe achten.



## Entzündungen im Mund (Stomatitis)

Während einer systemischen Therapie kann es zu schmerzhaften Entzündungen im Mundraum kommen. Diese Entzündungen sind unangenehm, aber meistens gut behandelbar und nicht gefährlich. Daher ist es wichtig, dass Sie während Ihrer Behandlung Ihrer Mundpflege besondere Beachtung schenken.

Falls eine Entzündung im Mundraum auftritt, informieren Sie Ihr Behandlungsteam.

### Tipps zum Vorbeugen und Behandeln von Entzündungen im Mundraum

- Für die regelmäßige Mundpflege (mind. 2–3 mal am Tag) empfiehlt sich eine weiche Zahnbürste und eine regelmäßige professionelle Reinigung der Zahnzwischenräume bei Ihrem Zahnarzt. Wenn Sie aktuell in Behandlung sind, dann sprechen Sie den Termin jedoch vorab mit dem behandelnden Onkologen ab.
- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mind. 1,5 Liter am Tag).
- Benutzen Sie keine alkoholhaltigen oder scharfen Mundwässer. Verwenden Sie stattdessen Salzwasser (½ Teelöffel Kochsalz in 1 Liter Wasser; 3–4-mal täglich).
- Pflegen Sie die Lippen regelmäßig mit einem nährenden Lippenbalsam.
- Regen Sie die Speichelbildung durch zuckerfreie Bonbons oder Kaugummis an.
- Verzichten Sie auf sehr saure Nahrungsmittel und Getränke.
- Essen Sie keine scharf gewürzten Speisen.
- Vermeiden Sie raue oder scharfkantige Speisen wie z. B. frische Brotkrusten, Chips oder Zwieback.
- Vermeiden Sie Verbrühungen im Mundraum. Lassen Sie Ihr Essen und Ihre Heißgetränke vor dem Verzehr ausreichend abkühlen.
- Verzichten Sie wenn möglich auf Alkohol und Zigaretten.
- Je nach Zustand der Mundschleimhaut werden Ihnen vom behandelnden Arzt Arzneimittel verschrieben.
- Sollte ein zahnärztlicher Eingriff während der Behandlung notwendig sein, sprechen Sie sich mit dem behandelnden Onkologen ab.

## Erschöpfung (Fatigue)

Viele Patientinnen/Patienten erleben, dass Müdigkeit und Schwächegefühl sie in ihrem normalen Tagesablauf beeinträchtigen. Diese dauerhafte Erschöpfung ist eine häufige Begleiterscheinung bei Tumorthapien und wird auch als Fatigue bezeichnet.

Eine normale Müdigkeit und Erschöpfung, die man beispielsweise abends, nach Sport oder Gartenarbeit spürt, ist nach ausreichend Schlaf wieder vorbei. Anders bei Fatigue: Diese Erschöpfung lässt sich nicht durch Schlaf beseitigen.

### Tipps zum Umgang mit Erschöpfungszuständen

- Ursache kann ein (behandelbarer) Mangel an roten Blutkörperchen (Anämie) sein. Sprechen Sie daher Ihren Arzt auf Ihre Erschöpfungszustände an.
- Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen und Bekannten über die Erschöpfungszustände, damit diese Rücksicht nehmen können.
- Teilen Sie sich Ihre Kräfte achtsam ein und gönnen Sie sich Ruhepausen. Seien Sie geduldig mit sich selbst.
- Versuchen Sie Tätigkeiten kräfteschonend zu gestalten (z. B. Bügeln im Sitzen).
- Bleiben Sie so gut es geht aktiv, da übermäßige Schonung zu Muskelverlust und dadurch zu noch mehr Erschöpfung führen kann.
- Leichter Ausdauersport (z. B. Walken) wirkt der Erschöpfung entgegen. Dabei sollten Sie sich jedoch nicht überfordern.



Geben Sie Acht im Straßenverkehr. Vermeiden Sie das Führen eines Fahrzeuges, wenn Sie sich müde oder schwach fühlen oder ein Schwindelgefühl haben.



Jede Art von Bewegung wirkt sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden und auf die Gesundheit aus. Daher sind auch kurze Spaziergänge gut geeignet – selbst wenn diese nur 20 Minuten dauern.



## Geschmacksstörungen

Systemische Therapien können das Geschmacksempfinden verändern. Nach Abschluss der Behandlung verschwindet diese Nebenwirkung meistens.

### Tipps bei Geschmacksstörungen

- Zwingen Sie sich nicht, Lebensmittel zu essen, die Ihnen nicht schmecken.
- Trinken Sie häufiger kleine Mengen, um den schlechten Geschmack herunterzuspülen.
- Spülen Sie vor dem Essen den Mund kurz aus.
- Regen Sie den Speichelfluss durch bittere Getränke (Tonic Water, Bitter Lemon oder Schwarztee), Getränke mit Zitronenaroma, Bonbons oder Kaugummi an.

## Haarausfall (Alopezie)

Einige Behandlungen können zu Haarausfall führen. Dieser kann entweder sehr plötzlich auftreten und zu einem rapiden Haarverlust führen oder nach und nach eintreten. Manchmal fallen nicht nur die Kopfhare, sondern auch andere Körperhaare wie Augenbrauen, Wimpern, Achsel- oder Schamhaare aus. **Nach Absetzen der Therapie wachsen die Haare fast immer wieder nach.**

### Tipps bei Haarausfall

- Suchen Sie sich schon vor Therapiebeginn eine Perücke aus, die Ihrem normalen Haar ähnelt. Ihr Friseur kann die Perücke so frisieren, dass am Ende fast kein Unterschied zur echten Frisur zu sehen sein wird.
- Waschen Sie Ihre Haare nicht zu oft. Verwenden Sie dazu möglichst mildes Shampoo (z.B. Babyshampoo) und eine weiche Haarbürste.
- Rubbeln Sie die Haare nicht trocken, sondern drücken Sie sie im Handtuch aus und lassen Sie sie möglichst lufttrocknen oder verwenden Sie einen Haartrockner, der nicht zu heiß ist.
- Benutzen Sie keine heizbaren Lockenwickler und Lockenstäbe und lassen Sie sich die Haare nicht färben und auch keine Dauerwelle legen.

- Wenn Ihre Haare schnell ausfallen, lassen Sie sie sehr kurz schneiden oder sogar abrasieren. Kleiner Tipp: Sie können einige Strähnen aufbewahren, um sie anschließend am Rand eines Kopftuchs zu befestigen. So wirkt es, als hätten Sie unter der Kopfbedeckung echte Haare.
- Denken Sie daran, Ihren Kopf mit einem Hut, einem Kopftuch oder einer Perücke vor Sonnenbrand, Hitze oder Kälte zu schützen.
- An vielen Krebszentren werden Schminkkurse angeboten, die Frauen unterstützen, die auch Ihre Wimpern und Augenbrauen verloren haben. («Look good – feel better»)

## Hand-Fuß-Syndrom

Bei einigen Behandlungen kann es insbesondere zu einer Hautveränderung an den Handinnenflächen und Fußsohlen kommen. Das sogenannte Hand-Fuß-Syndrom äußert sich durch Hauttrockenheit mit Abschuppung oder Verhornung. Die Haut reagiert überempfindlich auf Belastung, zeigt Rötungen, Schwellungen, Blasen und es können Risse und wund Stellen auftreten.



**Zeigen Sie jede auftretende Hautveränderung Ihrem Behandlungsteam.**

### Tipps zur Vorbeugung und Behandlung des Hand-Fuß-Syndroms

- Pflegen Sie Ihre Hände mit einer feuchtigkeitsspendenden, rückfettenden Creme (mind. 2x täglich).
- Lassen Sie die Hände und Füße möglichst unbedeckt.
- Vermeiden Sie wenn möglich heißes Wasser.
- Vermeiden Sie den direkten Hautkontakt mit Spül- und Putzmitteln.
- Verzichten Sie auf eng anliegenden Schmuck wie Ringe.
- Tragen Sie keine schweren Gegenstände, wie z. B. Einkaufstaschen.
- Vermeiden Sie Druckstellen. Tragen Sie bequeme Schuhe mit einer möglichst weichen Sohle. Bei Bedarf empfehlen sich Geleinlagen, um Druckstellen zu vermeiden.

## Haut- und Nagelveränderungen

Während einer Krebsbehandlung kann es zu Veränderungen an Haut und Nägeln kommen. Erste Anzeichen sind Rötungen und Hautausschläge. Es kann sein, dass Ihre Wundheilung durch die Therapie beeinträchtigt ist. An den Nägeln kann es zu fleckigen Verfärbungen kommen.



**Zeigen Sie jede auftretende Hautveränderung Ihrem Behandlungsteam.**

### Tipps bei Haut- und Nagelproblemen

- Verwenden Sie zur Hautreinigung nur lauwarmes Wasser und seifenfreie, milde Waschlotionen.
- Baden Sie nicht zu lange, duschen Sie nicht zu heiß und vermeiden Sie alkoholhaltige Hautpflegeprodukte, weil die Haut dadurch austrocknet.
- Pflegen Sie Ihre Haut mit feuchtigkeitsspendenden Naturprodukten, Mandelöl oder Babycreme.
- Vermeiden Sie Hitze, Schwitzen und direkte Sonne.
- Vermeiden Sie den direkten Hautkontakt mit Spül- und Putzmitteln.
- Rasieren Sie sich möglichst nicht nass (Trockenrasur ist empfohlen).
- Tragen Sie keine eng anliegende, scheuernde Kleidung.

## Störungen des Menstruationszyklus

Bei den meisten Patientinnen, bei denen Krebs vor den Wechseljahren auftritt, kommt es durch eine Chemotherapie zu Störungen des Menstruationszyklus. Da die Behandlung die Funktion der Eierstöcke beeinträchtigt, können Wechseljahresbeschwerden auftreten.

Ob sich die Eierstockfunktion nach Ende der Behandlung wieder erholt, hängt von verschiedenen Faktoren ab; die Art der Chemotherapie und das Alter spielen dabei eine Rolle. Insbesondere Frauen über 40 Jahre bleiben nach einer Chemotherapie oft dauerhaft in den Wechseljahren, vor allem wenn sie eine Hormontherapie erhalten haben.

### Tipps bei Wechseljahresbeschwerden

- Kleiden Sie sich so, dass Sie Kleidungsstücke ausziehen können, wenn Sie Hitzewallungen bekommen (Zwiebelprinzip).
- Wählen Sie Kleidungsstücke aus Baumwolle oder Leinen, in denen man nicht so sehr schwitzt.
- Verwenden Sie nach Rücksprache mit Ihrem Arzt pflanzliche Präparate gegen Wechseljahresbeschwerden. Frauen mit einem hormonabhängigen Tumor sollten sich genau beraten lassen, da nicht alle pflanzlichen Mittel (z. B. Soja) geeignet sind.
- Verwenden Sie bei Scheidentrockenheit ein Gleitmittel aus der Apotheke.

## Übelkeit und Erbrechen (Nausea)

Bei einigen Behandlungen kommt es zu Übelkeit und Erbrechen. Gegen diese unerwünschte Wirkung gibt es wirksame Medikamente. Diese Medikamente sollten **vorbeugend** und nicht erst dann eingenommen werden, wenn bereits Übelkeit besteht. Befolgen Sie bitte die Empfehlungen Ihres Onkologen. Die vorbeugende Einnahme verhindert, dass die Krebsbehandlung unbewusst mit Übelkeit in Verbindung gebracht wird.

Eine vorbeugende Einnahme macht zum Beispiel Sinn, wenn Sie bei einer vorhergehenden Krebsbehandlung mit Übelkeit zu kämpfen hatten.

### Tipps bei Übelkeit

- Essen Sie über den Tag verteilt 5–6 kleine, leicht verdauliche Mahlzeiten.
- Kalte Speisen und Getränke werden häufig besser toleriert (geruchsärmer).
- «Neutrale» Lebensmittel wie Reis, Teigwaren, Grieß, Mais, Milchprodukte, Kartoffeln, Knäckebrot, Toast sind meist besser verträglich.
- Süße, sehr fette, stark gesalzene/gebratene Speisen sollten hingegen vermieden werden.
- Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen über Ihre Vorlieben.
- Bei erhöhter Magensäureproduktion (Sodbrennen) den Kaffee- und Schwarzteeconsum, kohlenstoffhaltige Getränke, Nikotin und Alkohol, eventuell auch den Konsum von rohem Obst und sauren Getränken einschränken. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über eine gezielte Behandlung.
- Haferschleimsuppe, Grießbrei oder gekochtes Früchtekompott sind empfehlenswert.
- Ruhen Sie sich nach den Mahlzeiten aus, legen Sie sich jedoch nicht gleich danach flach hin.
- Lutschen Sie Bonbons mit einem angenehmen Geschmack.
- Trinken Sie in regelmäßigen Abständen Wasser mit Ingwer (ein Stück frischen Ingwer mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen).
- Vermeiden Sie unangenehme Gerüche und lüften Sie Ihre Wohnräume regelmäßig gut.
- Gehen Sie wenn möglich viel an die frische Luft und sorgen Sie für ausreichend Schlaf.

- Nehmen Sie kleine, leichte und gut verträgliche Mahlzeiten ein und würzen Sie diese am besten nur wenig. Auch reichliches Trinken kohlenstoffarmer Getränke kann Ihre Beschwerden lindern.
- Entfernen oder vermeiden Sie Quellen von für Sie unangenehmen Gerüchen (Parfum, Blumen, Nahrungsmittel usw.).

### Tipps bei Erbrechen

- Magensäure kann die Zähne angreifen. Spülen Sie nach dem Erbrechen daher den Mund gründlich mit Wasser aus.
- Bei starkem Erbrechen kommt es zu erheblichem Flüssigkeitsverlust. Gleichen Sie diesen Verlust durch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr aus.
- Das Lutschen von Eiswürfeln oder gefrorenen Fruchtstücken kann die Übelkeit mindern und Flüssigkeitsverluste ersetzen.
- Wenn Sie öfter erbrechen müssen, warten Sie 4 bis 8 Stunden, bevor Sie feste Nahrung zu sich nehmen.



Wasser mit Ingwer hilft gegen Übelkeit und sorgt gleichzeitig für eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme.



Bei regelmäßigem Erbrechen informieren Sie bitte Ihr Behandlungsteam, damit Sie gegebenenfalls eine zusätzliche Medikation erhalten.



## Verstopfung (Obstipation)

Verstopfung ist eine mögliche Nebenwirkung von systemischen Therapien, sie kann aber auch von starken Schmerzmitteln oder Medikamenten gegen Übelkeit ausgelöst werden. Verstopfung kann auch zur Appetitminderung beitragen und Übelkeit verschlimmern.

### Tipps bei Verstopfung

- Ernähren Sie sich ballaststoffreich und trinken Sie reichlich.
- Essen Sie Trockenfrüchte.
- Bewegen Sie sich ausreichend.
- Nehmen Sie nach Rücksprache mit Ihrem Arzt Abführmittel ein oder wenden Sie Einläufe an.

## Wassereinlagerungen (Ödeme)

Manche systemische Therapien können zu vorübergehenden Wassereinlagerungen im Gewebe führen. Diese äußern sich zum Beispiel durch geschwollene Beine. Wassereinlagerungen führen außerdem zu plötzlicher Gewichtszunahme.

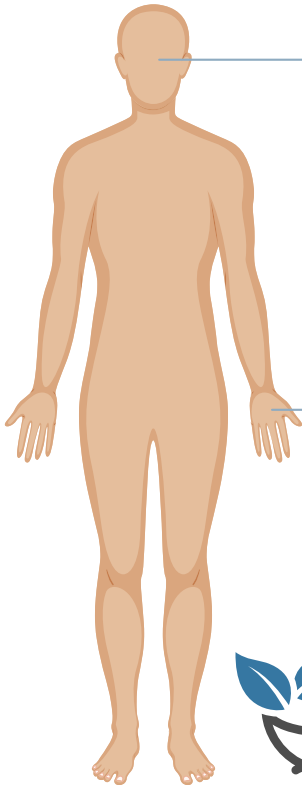
### Tipps bei Flüssigkeitseinlagerungen

- Nach Absprache mit Ihrem Arzt können Sie entwässernde Tees trinken oder Reistage einlegen.
- Bei Wassereinlagerungen in den Beinen können Kompressionsstrümpfe bzw. stützende Strumpfhosen helfen.

# ERGÄNZENDE METHODEN ZUM UMGANG MIT NEBENWIRKUNGEN



Übersicht der Therapien, Dienstleistungen und Aktivitäten, die einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität haben



## Körper und Geist

---

- Hypnose
- Kosmetik
- Kunst- und Musiktherapie
- Psychoonkologie
- Stressreduktionsprogramme
- Yoga, Tai-Chi und Qi-Gong

## Körper

---

- Akupunktur
- Biofeedback
- Massage / Physiotherapie
- Osteopathie

## Substanzen

---

- Ernährung
- Misteltherapie
- Phyto- und Aromatherapie



Alternative Therapien sollen nur unterstützend angewendet werden und ersetzen den Arzt nicht! Wir empfehlen diese in Absprache mit dem behandelnden Arzt einzusetzen.



## Akupunktur

Die Akupunktur gehört zu den wichtigsten Behandlungsmethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Dabei werden bestimmte Punkte an der Körperoberfläche durch das Einstechen von dünnen Nadeln stimuliert, um Blockaden im Energiefluss zu beseitigen und auf diese Weise Beschwerden zu lindern. Die Behandlung kann u.a. bei chronischen Schmerzen und Hitzewallungen hilfreich sein.

## Biofeedback

Die Funktionsweise des Biofeedback beruht auf der Tatsache, dass Stress und Anspannung verschiedene körperliche Reaktionen zur Folge haben, wie etwa eine Steigerung des Blutdrucks und des Herzschlags. Diese unbewusst ablaufenden Körperfunktionen können mit Hilfe von speziellen Sensoren und Messgeräten aufgenommen und dem Patienten zum Beispiel mit Summton, Klopfgeräuschen oder Leuchteffekt zurückgemeldet werden (=Feedback), um deren Regulierung zu erlernen.

## Ernährung

Bei den meisten Krebserkrankungen produzieren Tumore Moleküle, die den Stoffwechsel des Körpers verändern. Dies beeinflusst, wie der Körper Protein, Kohlenhydrate und Fette aufnimmt und verwendet. Darüber hinaus können einige Behandlungen manchmal die Ernährung beeinflussen. Dies führt zu Symptomen wie starkem Gewichtsverlust, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Anämie, Gebrechlichkeit und Müdigkeit.

Ernährungsberater können Ihnen helfen, Ihre Ernährung anzupassen. Die Ernährung ist ein wesentlicher Bestandteil während Ihrer Krebsbehandlung und der Erholung.

## Hypnose

Hypnose ist eine Form der Tiefenentspannung, bei der die Person in einem wachen Bewusstseinszustand bleibt. Die Behandlung zielt auf die positive Beeinflussung des mentalen Befindens, u.a. durch Vermitteln von positiven Suggestionen. Die Hypnose kann die medizinischen Interventionen zur Behandlung verschiedener Krankheitssymptome (u. a. Schmerzen, Schlafstörungen) unterstützen. Es hat sich gezeigt, dass Hypnose Schmerzen lindern, psychische Belastung vermindern und die Genesung nach Operationen fördern kann.

## Kosmetik

Einige Krebstherapien können Veränderungen des Aussehens verursachen, wie z.B. Haarausfall und Hautprobleme. Damit Sie sich in Ihrem Körper wohlfühlen, ist es wichtig, dass Sie auf sich achten. Sie können sich von einem Friseur beraten lassen, eine Perücke oder einen Hut tragen und einen Make-up-Kurs besuchen.

Viele Zentren bieten Kurse an oder arbeiten mit Experten zusammen. Fragen Sie Ihr Behandlungsteam nach Empfehlungen.

## Kunst- und Musiktherapie

Die Maltherapie ist eine Form der Kunsttherapie, in der das Malen des Patienten für diagnostische, therapeutische und persönliche Entwicklungszwecke genutzt wird. Die eigene schöpferische Tätigkeit übt einen heilenden Einfluss auf den Patienten aus.

Musiktherapie kann im Rahmen von psychotherapeutischen Behandlungen eingesetzt werden. Dabei wird zu therapeutischen Zwecken selbst musiziert oder Musik gehört. Musik kann Spannungen in Körper und Seele lösen und die Selbstheilung wiederbeleben.





## Massage/Physiotherapie

Die Massage ist eine der ältesten therapeutischen Techniken der Welt und ihre heilenden Eigenschaften wurden von allen Kulturen anerkannt. Massagepraktiken unterschiedlicher Art gehören zu den traditionellen Behandlungsmethoden eines Naturheilpraktikers und Physiotherapeuten. Dazu gehören die klassische Massage, die Muskelreflexzonenmassage, Lymphdrainage oder Massage des Bindegewebes (Faszientherapie).

## Misteltherapie

Mistelextrakte werden als Zusatz zur konventionellen onkologischen Therapie angewendet. Sie bewirken eine Besserung des subjektiven Allgemeinbefindens und Linderung von krankheits- oder therapiebedingten Symptomen. Die Misteltherapie muss von einem Arzt verschrieben werden.

## Naturheilkunde

Die naturheilkundlichen Praktiken sind ein umfassendes Heilsystem, zu dem eine Vielzahl unterschiedlicher Diagnose- und Therapieverfahren gehören. Im Mittelpunkt stehen jeweils die Heilkraft der Natur und ein regulativer Ansatz. Bei einer Behandlung mit naturheilkundlichen Praktiken stehen nicht die einzelnen Krankheitssymptome im Mittelpunkt, sondern es wird versucht, die Selbstheilungskräfte des Körpers auf natürlichem Weg anzuregen und zu unterstützen.

## Osteopathie

Osteopathie ist ein Teilbereich der manuellen Medizin. Es handelt sich um eine Heilmethode, welche mittels spezieller Handgriffe die Funktionsfähigkeit und Beweglichkeit des Knochengerüsts und der Skelettmuskulatur verbessert und die Selbstheilungskräfte des Körpers anregt.

## Phyto- und Aromatherapie

Die Phytotherapie oder Pflanzenheilkunde ist eine Therapieform, bei der ausschließlich Pflanzen und ihre Wirkstoffe zur Behandlung von Krankheiten eingesetzt werden. Pflanzenheilkundige verwenden nicht nur die isolierten Wirkstoffe, sondern ganze Pflanzen und ihre Teile wie Blätter, Wurzeln, Blüten, Samen und Rinde. Der Hauptwirkstoff bestimmt das medizinische Einsatzgebiet, die gesamte Wirkung beruht aber auf dem Wechselspiel vieler verschiedener Bestandteile.

Bei der Aromatherapie werden spezifische Pflanzenessenzen, sogenannte ätherische oder aromatische Öle, zu therapeutischen Zwecken eingesetzt. Sie tragen dazu bei, die Selbstheilungskräfte des Menschen zu aktivieren. Das Einatmen oder Auftragen der Duftstoffe wirkt außerdem desinfizierend sowie schleim- und krampflösend.

## Psychoonkologie

Dieser interdisziplinäre Bereich der Krebsbehandlung hat mehrere Ziele. Die wichtigsten sind:

- Unterstützung der Patienten und Angehörigen bei der Verarbeitung der seelischen und körperlichen Belastungen.
- Den Patienten zu unterstützen wieder zu sich selbst zu finden und seine Entscheidungsfreiheit zu behalten.

Die meisten onkologischen Abteilungen haben Psychoonkologen. Sie begleiten Sie in den verschiedenen Krankheitsstadien: bei den Untersuchungen und während Sie auf die Ergebnisse warten, bei der Diagnosestellung sowie während und nach der Behandlung (z. B. bei physischen und psychischen Folgen oder bei Angst vor einem Rückfall).

## Stressreduktionsprogramme

Es gibt verschiedene Techniken zur Stressreduktion. Das Programm zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (Mindfulness-based stress reduction – MBSR) verwendet Meditation, Körperbewusstsein und Yoga und baut auf alten Meditationspraktiken auf. Es ist eine Technik, um Stress, Angst und Schmerzen zu reduzieren, um die Lebensqualität zu verbessern.



## Yoga, Tai-Chi und Qi-Gong

Beim traditionellen Yoga kommen eine Reihe von geistigen und körperlichen Übungen zum Einsatz; die spirituelle Entwicklung des Menschen steht dabei im Mittelpunkt. In den westlichen Ländern wird heute die vereinfachte Form des Hatha Yoga praktiziert: Körper- und Atemübungen und Meditation haben die harmonische Einheit von Körper und Geist zum Ziel.

Tai-Chi ist eine exakt festgelegte Abfolge ineinander übergehender Körperbewegungen im Zeitlupentempo und vereint Medizin, Kampfkunst und Taoismus. Es ist eine Kombination aus Bewegungen, Atmung, Konzentration und Meditation mit dem Ziel, die Selbstheilungskraft des Körpers anzuregen und den Geist zu beruhigen.

Qi-Gong ist eine meditative Bewegungstherapie zum Ausgleich der inneren Kräfte. Diese sanfte therapeutische Gymnastik verbessert die Beweglichkeit, fördert die Durchblutung und übt eine positive Wirkung auf das psychische Befinden aus.

# INFORMATION UND BERATUNG

## Patientenorganisationen

Als Krebspatient Angst und Sorgen zu haben ist vollkommen normal. Es ist aber nicht immer einfach, seine Gedanken und Gefühle mit der Familie oder Freunden zu teilen und somit Schwäche zuzugeben. Ein Austausch mit anderen Betroffenen kann befreiend und emotional unterstützend sein. In diesen Gruppen können Betroffene ihre Erfahrungen teilen, Hoffnung geben und gemeinsam lachen. Auf den unten angeführten Internetportalen finden Sie eine Auswahl an Links zu Selbsthilfegruppen und Patientenorganisationen zusammengestellt, die bundesweit tätig sind. Diese informieren ihrerseits über regionale Angebote oder über kooperierende kleinere Verbände.

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

## Wissensplattformen

Informationsquellen zur Krankheit und Behandlung gehen über den behandelnden Arzt hinaus. Zu diesem Zweck organisieren viele Kliniken Informationsveranstaltungen zu verschiedenen Themen. Darüber hinaus bietet u.a. die deutsche Krebshilfe kostenfreie Broschüren (Ratgeber, DVDs, Faltblätter, Leitlinien) zu den Themen Krebstherapie, Prävention und Früherkennung an.

Es ist häufig gut, die vielen Fragen im Zusammenhang mit Krebs mit anderen Betroffenen oder mit Fachstellen zu besprechen. Sich auszutauschen und zu wissen, dass andere das gleiche Schicksal teilen, kann eine große Hilfe sein.

Wichtige Anlaufstellen sind beispielsweise:

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

## Hinweis

Sie erreichen über die oben genannten Links Webseiten, welche von Dritten erstellt wurden und auf welche die Eisai GmbH keinen Einfluss hat. Wir können daher keine Garantie für Gestaltung und Inhalt übernehmen. Die dort präsentierten Informationen müssen nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers widerspiegeln. Die Links stellen wir Ihnen rein zu Informationszwecken zur Verfügung.

# ONKOLOGISCHE REHABILITATION

Am Ende Ihrer Behandlung erwartet Sie eine neue Etappe: Ihre soziale und gegebenenfalls berufliche Reintegration – und diese ist nicht immer ein leichter Schritt.

Es gibt koordinierte Rehabilitationsprogramme, die das Ziel haben, Ihre Lebensqualität so schnell wie möglich wiederherzustellen. Es werden Kurse zu verschiedenen Themen, z. B. Sport, Ernährung, Psychoonkologie und Sozialhilfe angeboten, um die Reintegration zu unterstützen. Lassen Sie sich von Ihrem Behandlungsteam beraten.



## FACHBEGRIFFE

In diesem Abschnitt finden Sie Fachbegriffe erklärt, die Sie im Laufe Ihrer Behandlung von Ihrem Arzt hören könnten.

**Alopezie:** Haarausdünnung oder Haarausfall.

**Antiemetika:** Arzneimittel gegen Übelkeit und Erbrechen.

**Antikörper:** Ein körpereigener Abwehrstoff, der vom Immunsystem produziert wird.

**Asthenie:** Schwäche und Kraftlosigkeit.

**Behandlungsteam:** Das Behandlungsteam ist je nach Patient unterschiedlich und kann sich beispielsweise aus Experten der Onkologie, Nuklearmedizin, Endokrinologie, Pflege und Ihrem Hausarzt bilden. Ihr Behandlungsteam wird mit Ihnen besprechen, wer für Sie der primäre Ansprechpartner im Falle von unerwünschten Wirkungen ist.

**Immunsystem:** Das körpereigene Abwehrsystem. Es schützt uns täglich vor Erregern wie Viren, Bakterien, Pilzen und Krebszellen.

**Metastasen:** Tochtergeschwülste eines Tumors in anderen Organen.

**Molekül:** Kleinste Einheit einer chemischen Verbindung, die aus verschiedenen Atomen besteht. Sie sind die Bausteine der meisten Stoffe, wie z. B. Wasser, Zucker, Protein, Fett.

**Nausea:** Übelkeit und Brechreiz.

**Onkologie:** Medizinisches Fachgebiet, das sich mit dem Auftreten, der Diagnose, der Behandlung und Vorbeugung von Tumorerkrankungen befasst.

**Proteine (Eiweiße):** Moleküle, die eine Vielzahl an wichtigen Funktionen im Körper übernehmen, wie beispielsweise das Wachstum von Körperzellen.

**Rezeptor:** Ein Rezeptor ist ein Protein, welches sich auf allen Körperzellen befindet, der Weiterleitung von Signalen dient und bei Fehlfunktion das Wachstum von Krebszellen fördern kann.

**Stomatitis:** Entzündung der Mundschleimhaut.

**Zelle:** Kleinste lebensfähige Einheit des Körpers mit Zellkern. Zellen vermehren sich durch Teilung.

**Zytostatika:** Wirkstoffe, die beispielsweise bei der Behandlung von Krebs eingesetzt werden, um das Wachstum und die Vermehrung von Zellen, die sich schnell und häufig teilen, zu hemmen.

# VERSCHRIEBENE BEHANDLUNGEN ZUM NEBENWIRKUNGSMANAGEMENT

Medikament

Dosierung


**Nebenwirkung**

**Notizen (Wirksamkeit...)**

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>







## Hinweis

Die Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie soll Sie während Ihrer Krebsbehandlung unterstützen und Ihnen wertvolle Tipps mit auf Ihren Weg geben. Diese Broschüre ersetzt nicht das Gespräch mit Ihrem behandelnden Arzt.

Falls Sie Fragen oder Unsicherheiten hinsichtlich Ihrer Behandlung oder des Umgangs mit Nebenwirkungen haben, wenden Sie sich bitte an Ihr Behandlungsteam.

## Quellenangabe

Die im Abschnitt «Ergänzende Methoden zum Umgang mit Nebenwirkungen» aufgeführten Methoden durften wir freundlicherweise vom «ErfahrungsMedizinischen Register EMR» (Basel) übernehmen. Die vollständigen und aktuellen Beschreibungen der Methoden lesen Sie auf folgender Webseite: <https://www.emr.ch/emr-public/methoden.las>

## Fachberatung

Dr. med. Patricia Vuichard, ehemalige Leiterin der Onkologischen Abteilung, HFR Riaz

## Herausgeber

Eisai GmbH  
Edmund-Rumpler-Str. 3, D-60549 Frankfurt am Main  
Tel. +49-(0)69 66585 0

## Gestaltung

Druckerei Sieber AG

## Lektorat

medax – Medizinischer Sprachendienst  
Ilzweg 9, D-82140 Olching  
[www.medax.de](http://www.medax.de)

## Bildquellen

Fotolia; Seiten 1, 4, 9, 10, 13, 16, 22, 24, 26, 27, 30  
iStock; Seite 24

© 2020 Eisai GmbH, Frankfurt  
2. Auflage, September 2020

Abgegeben durch:

DE-ONG-19-00011 (V.2.0): 09/2020 ONC0007A



**Eisai GmbH**  
Edmund-Rumpler-Str. 3  
60549 Frankfurt am Main  
[www.eisai.de](http://www.eisai.de)

*hke*  
human health care