

Patient:inneninformation

Tipps und Tricks bei Beschwerden während der Chemotherapie

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

in den letzten Jahren sind moderne Krebstherapien wesentlich verträglicher geworden, aber trotzdem kann es zu Nebenwirkungen kommen. Im Folgenden haben wir für Sie einige Empfehlungen zur Behandlung von Nebenwirkungen zusammengestellt.

Wir hoffen, dass unsere Tipps und Tricks für Sie hilfreich sind!

Ihr onkologisches Team

Tipps und Tricks zur Vorbeugung einer Mundschleimhautentzündung

Eine Entzündung der Schleimhäute im Mund- und Rachenraum kann als Folge einer onkologischen Therapie wie einer Chemotherapie auftreten. Je nach Schweregrad kommt es zu Rötungen, Empfindlichkeit, Trockenheit und schmerzenden, offenen Stellen der Mundschleimhaut.

Was können Sie selbst tun?

- Meiden Sie mechanische Schädigung: Benutzen Sie eine weiche Zahnbürste und wechseln Sie diese alle 4 Wochen.
- Meiden Sie chemische Reize, z.B. durch Alkohol, Tabak, zu heiße, scharfe oder säurehaltige Nahrungsmittel oder alkoholhaltige Mundwasser.
- Achten Sie auf regelmäßige Mundhygiene und spülen Sie 3 x täglich mit einer alkoholfreien Mundspüllösung.

Weitere unterstützende Anwendungen:

- Lutschen Sie Eiswürfel aus Wasser, Kamillen- oder Salbeitee oder Ananassaft.
- „Ölziehen“: Ziehen Sie einen Esslöffel geschmacksneutrales Öl (z.B. Sonnenblumen- oder Sesamöl in Bioqualität) morgens vor dem Essen/ Zähneputzen im Mund hin- und her bis es schaumig wird (ca. 3 – 5 min.). Anschließend ausspucken und Zähne putzen.
- Gegen Mundtrockenheit helfen Kaugummis, saure Bonbons, Dörrobst oder säurehaltige Tees (z.B. Früchte-, Malven-, Hagebutten- oder Hibiskustee).

Tipps und Tricks bei trockenen Schleimhäuten

Eine Trockenheit der Schleimhäute z.B. im Mund/ Rachen, in der Nase und/ oder den Augen, im Bereich des Afteres oder der Scheide kann Folge einer Chemotherapie sein. Einige Maßnahmen können die Beschwerden lindern.

Trockene Nasenschleimhaut

- Verwenden Sie regelmäßig eine Nasendusche und kalte Gesichtsgüsse.
- Verwenden Sie Nasenöl oder Nasensalbe.
- Trinken Sie ausreichend.

Trockene Augen

- Geben Sie *Bepanthen-Augensalbe* zur Nacht in den Augensack oder verwenden Sie *WALA Euphrasia Augentropfen*.

Gegen Scheidentrockenheit

- Verwenden Sie feuchtigkeitsspendende Vaginalgels, z.B. *Multi-Gyn, Aloe Vera Gel oder Evalife*.

Tipps und Tricks zur Vermeidung von Übelkeit und Erbrechen

Übelkeit und Erbrechen sind häufige Nebenwirkungen von onkologischen Therapien. Einige Maßnahmen können die Beschwerden lindern.

Was können Sie selbst tun?

- Verzichten Sie auf Genussmittel wie Kaffee, Alkohol und Nikotin.
- Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten in kleinen Portionen ein.
- Trinken Sie Pfefferminztee: pro Tag 3 – 5 Tassen. Pfefferminztee wirkt brechreizlindernd.

Weitere unterstützende Anwendungen:

- Akupressur-Armbänder sind in der Apotheke erhältlich und stimulieren mit einem Plastikknopf den Akupressurpunkt Perikard 6.
- Nehmen Sie *Nux vomica comp.*: am Tag der Chemotherapie und 3 – 5 Tage danach 3 x 10 Tabletten täglich.

Tipps und Tricks bei Verdauungsbeschwerden

Verdauungsbeschwerden unter Chemotherapie reichen von Aufstoßen, Blähungen, Übelkeit bis hin zu Durchfall und Verstopfung.

! Bei massivem Durchfall (mehr als 4 Stühle pro Tag), Bauchschmerzen, Bauchkrämpfen, Blutbeimengungen im Stuhl oder Fieber müssen Sie unbedingt eine Ärztin/ einen Arzt aufsuchen, da es sich um einen lebensbedrohlichen Zustand handeln kann!

Hilfe bei Blähungen:

- Verzichten Sie auf stark blähende Speisen.
- Nehmen Sie mehrere kleine, leicht verdauliche Mahlzeiten am Tag zu sich.
- Bewegen Sie sich regelmäßig.
- Trinken Sie Heilpflanzentees, z.B. aus Fenchel, Anis oder Kümmel.
- Bei akuten Blähungen helfen sanfte Bauchmassagen (z.B. mit Baby-Bäuchleinöl): Massieren Sie den Bauch in kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn. So werden die Gase darmaufwärts bewegt und können entweichen.

Hilfe bei Durchfall:

Von Durchfall spricht man, wenn der Stuhlgang mehr als 3 x täglich breiig oder wässrig ist.

Was können Sie selbst tun?

- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr: Trinken Sie viel Wasser und ungesüßten Tee.
- Nehmen Sie leicht verdauliche Nahrungsmittel zu sich, z.B. Reis, Maiswaffeln, Zwieback, gekochte Karotten, geriebene Äpfel oder Bananen.