



Ein oft beschrittener Weg
**Wir begleiten
Sie bei Ihrer
Chemotherapie**



Die Informationen in dieser Broschüre, einschließlich der Gesundheitsratschläge, sollen keinesfalls die professionelle ärztliche Beratung, Behandlung oder Beobachtung ersetzen. Wenn Sie unsicher sind, ob diese Ratschläge auf Sie anwendbar sind, fragen Sie bitte Ihren Arzt oder das medizinische Fachpersonal.

„Die Kraft, mich dem Krebs und der Chemotherapie zu stellen, fand ich nicht in mir selbst, sondern durch die Unterstützung und Stärke der Menschen in meinem Umfeld.“

Vorwort

Im Moment blicken Sie vermutlich mit Sorge in die Zukunft. Eine Chemotherapie stellt ohne Frage sowohl in körperlicher als auch in emotionaler Hinsicht eine Belastung dar. Doch vielleicht macht es Ihnen Mut, dass bereits Tausende Menschen vor Ihnen diesen Weg gegangen sind. Aus deren Erfahrungen haben wir gelernt, wie wir Sie bei der Vorbereitung auf die bevorstehende Chemotherapie unterstützen können. Denn wenn Sie vorbereitet sind, können Sie beeinflussen, wie sich die Chemotherapie auf Ihr Leben auswirkt.

In dieser Broschüre erfahren Sie, was Sie bei einer typischen Chemotherapie erwartet: angefangen bei dem Moment, in dem Sie von der Diagnose erfahren, über die Vorbereitung auf die Behandlung, bis hin zur Bewältigung möglicher Nebenwirkungen. Diese Broschüre soll Ihnen zeigen, was Sie erwartet und was Sie tun können, damit die Behandlung Ihr Leben möglichst wenig einschränkt. Doch jedem ergeht es bei einer Chemotherapie anders. Suchen Sie sich deshalb die Themen heraus, die für Sie von Bedeutung sind.

Denken Sie vor allem daran, dass Sie die Chemotherapie nicht alleine bestreiten müssen. Diese Broschüre kann Ihr Onkologieteam nicht ersetzen. Das Team unterstützt Sie bei jedem Schritt und kann Ihnen bei allen Problemen weiterhelfen, auch wenn diese nicht klinischer Natur sind. Diese Hilfe ist jedoch nur möglich, wenn Sie von Ihren Problemen erzählen. Scheuen Sie sich also nicht, es zu sagen, wenn Sie Probleme haben und Hilfe brauchen.

Wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihre Therapie und hoffen, dass diese Broschüre hilfreich für Sie ist.

Inhalt

Kräfte sammeln

- 5** Informieren Sie sich über Krebs
- 6** Lassen Sie all Ihre Gefühle zu
- 7** Stellen Sie viele Fragen
- 8** Nehmen Sie Hilfe an
- 9** Erfahren Sie mehr über die Behandlung

Körper und Geist auf die Chemotherapie vorbereiten

- 15** Behalten Sie Ihr Lächeln – Zahnpflege
- 16** Denken Sie an Ihre Familienplanung
- 18** Ernähren Sie sich gesund
- 19** Bewegen Sie sich – auch wenn Ihnen die Lust dazu fehlt

Der erste Behandlungstag

- 21** Was soll ich mitnehmen?
- 22** Wissen, was Sie erwartet
- 23** Minimieren Sie den Stress

Die Chemotherapie meistern

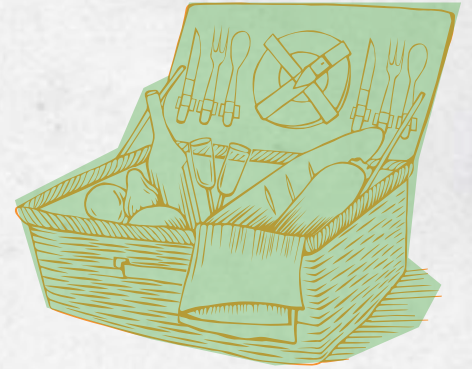
- 25** Die Nebenwirkungen einer Chemotherapie
- 26** Müdigkeit und Erschöpfung
- 27** Beschwerden im Mund
- 28** Übelkeit und Erbrechen
- 29** Magen-Darm-Beschwerden
- 30** Veränderungen des Appetits und des Geschmackssinns
- 31** Haut- und Nagelprobleme
- 32** Veränderungen im Blutbild
- 33** Haarausfall
- 34** Weitere mögliche Nebenwirkungen einer Chemotherapie

Die Chemotherapie in das Leben integrieren

- 37** Chemotherapie und Berufsleben
- 38** Dem Alltag entfliehen

Weitere Hilfe und Unterstützung

Kräfte sammeln



„Es gibt nichts, das einen auf die Nachricht, dass man Krebs hat, vorbereiten könnte. Aber mir machte es Mut, dass ich etwas tun konnte, um diesem ungebetenem Gast in meinem Leben gegenüberzutreten.“





*„Krebs – das ist
ein Wort, das man
tagtäglich hört.
Doch was sich
genau dahinter
verbirgt, hatte
ich nie wirklich
gewusst.“*

Der Krebs wird immer
nach seinem Ursprungs-
ort benannt, unabhängig
davon, wohin er sich
später ausbreitet.

Informieren Sie sich über Krebs

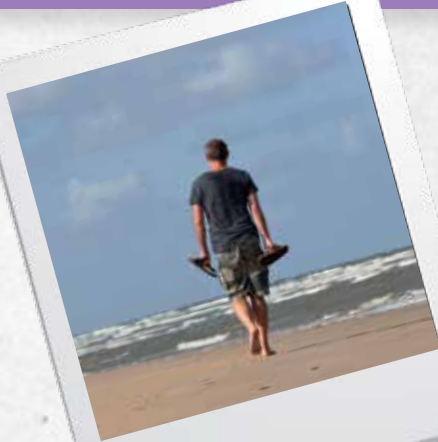
Der Begriff „Krebs“ ist uns allen geläufig, doch wer von uns weiß, was er wirklich bedeutet? Wenn Sie gerade erfahren haben, dass Sie an Krebs erkrankt sind, ist es hilfreich, vielleicht sogar tröstlich, mehr darüber zu erfahren.

Als „Krebs“ werden viele unterschiedliche Krankheiten bezeichnet, die alle etwas gemeinsam haben. Krebs entsteht, wenn einige Zellen im Körper plötzlich beginnen, sich unkontrolliert zu vermehren und zu wuchern. Diese Zellen bilden eine Geschwulst, die als Tumor bezeichnet wird.

Doch nicht bei jedem Tumor handelt es sich um Krebs. Es gibt **gutartige** (benigne) und **bösartige** (maligne) Tumoren. Als Krebs werden nur bösartige Tumoren bezeichnet.

Bei **gutartigen Tumoren** bleiben die Tumorzellen innerhalb eines bestimmten, abgrenzbaren Bereichs im Körper. Gutartige Tumoren sind oft nicht lebensbedrohlich, sie verursachen nur Probleme, wenn sie so groß werden, dass sie auf umliegende Organe drücken.

Bei **bösartigen Tumoren** sind die Tumorzellen in der Lage, sich über ihren Ursprungsort (den sogenannten Primärtumor) ins umliegende Gewebe auszubreiten. Ohne eine entsprechende Behandlung können die Tumorzellen auch in andere Stellen des Körpers streuen und dort neue Tumoren (Sekundärtumoren bzw. Metastasen) bilden.



„Als ich erfuhr, dass ich Krebs habe, hatte ich nur einen Gedanken: ‚Muss ich jetzt den Friseurtermin für nächste Woche absagen?‘ Seltsam, was einem bei schlechten Nachrichten manchmal durch den Kopf geht.“

Lassen Sie all Ihre Gefühle zu

Wenn man erfährt, dass man Krebs hat, kann dies einer der Momente sein, in denen man gleichzeitig alles und nichts fühlt.

Einige stehen unter Schock, haben Angst, andere sind traurig oder wütend. Doch manchmal sind nicht nur negative Gefühle im Spiel. Vielleicht spürt man auch Erleichterung, weil man endlich weiß, was los ist. Halten Sie sich stets vor Augen, dass jeder Mensch anders ist und jeder seine eigene Art hat, mit all dem umzugehen.

In den nächsten Monaten werden Sie vermutlich ein Wechselbad der Gefühle durchleben. An einem Tag sind Sie vielleicht positiv gestimmt und kommen gut zurecht, am nächsten Tag werden Sie von Angst und Sorgen übermannt. All diese Gefühle sind völlig normal.

Nehmen Sie sich Zeit, um die neue Situation zu begreifen, und finden Sie heraus, was Sie fühlen. Tatsache ist: Keine Reaktion ist falsch oder richtig.

Frank ins
Krankenhaus
begleiten!
14 Uhr!



Stellen Sie viele Fragen

Wenn Sie soweit sind, sollten Sie Ihrem Onkologieteam alle Fragen stellen, die Sie zu Ihrer Krebserkrankung haben. Es gibt keine „dummen“ Fragen. Haken Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstehen oder mehr Informationen benötigen. Wer Bescheid weiß, kann oft besser mit der Situation umgehen.

Zu Ihrem Onkologieteam gehören vielleicht auch Berater oder Psychologen, die Ihnen zuhören, Ihnen beistehen und Ihnen dabei helfen, positiver zu denken.

Tipp

Nehmen Sie zum Gespräch mit Ihrem Arzt oder dem Pflegepersonal etwas zu schreiben mit, und machen Sie sich Notizen. Manche bringen auch einen Freund oder einen Angehörigen mit, der ihnen dabei hilft, all die Informationen aufzunehmen.

Häufig gestellte Fragen von Betroffenen:

- Welche Art von Krebs habe ich genau?
- Wie wird sich der Krebs auf mein Leben auswirken?
- Kann meine Familie auch Krebs bekommen?
- Ich habe das Gefühl, dass mir mein Leben entgleitet. Was kann ich tun?
- Mit wem kann ich über meine Gefühle sprechen?
- Geht es anderen Betroffenen auch so?
- Würde es helfen, einen Psychologen oder einen Berater aufzusuchen?
- Wie lange wird es mir so gehen?
- Wie kann ich diese Gefühle bewältigen?

Dies ist nur eine Auswahl möglicher Fragen. Nutzen Sie die Zeit bei Ihrem Onkologieteam, um alle Punkte anzusprechen, die Sie beschäftigen.



Nehmen Sie Hilfe an

Wenn Sie vor kurzem von Ihrer Diagnose erfahren haben, stehen Sie nun vielleicht vor der schwierigen Aufgabe, engen Freunden und Ihrer Familie davon zu erzählen. Vielleicht haben Sie das auch schon getan. Wenn nicht, nehmen Sie sich dafür alle Zeit, die Sie brauchen. Oft wissen Betroffene nicht, wem sie davon erzählen sollen – oder wie. Warten Sie, bis Sie bereit sind, mit anderen über Ihre Erkrankung zu sprechen.

Wenn Ihre Freunde und Ihre Familie Ihre Situation kennen, können sie Sie besser unterstützen und Ihnen Mut machen. Auch Sie fühlen sich vielleicht besser, wenn Sie Ihre Ängste und Sorgen mit jemandem teilen. So können Sie Kraft schöpfen und lernen, besser mit der Situation umzugehen.

Freunde und Angehörige, die um Ihre Erkrankung wissen, werden Ihnen auch praktische Hilfe anbieten. Vielleicht brauchen Sie jemanden, der Sie zum Arzt fährt oder für Sie einkaufen geht. Scheuen Sie sich nicht, um Hilfe zu bitten. Die anderen werden vermutlich froh sein, etwas für Sie tun zu können.

Wenn Sie reden möchten, sich aber nicht an Ihre Freunde oder Ihre Familie wenden wollen, sprechen Sie doch mit einem Berater oder mit dem Pflegepersonal. Manchmal hilft es, loszuwerden, was einen beschäftigt.



Tipp

Keine Sorge, wenn Ihnen im Gespräch mit Freunden oder Angehörigen nicht gleich die richtigen Worte einfallen. Ein solches Gespräch kann sehr schwierig sein. Doch Sie sind nicht allein. Lassen Sie sich von Ihrem Onkologieteam beraten.

„Als ich meiner besten Freundin von dem Krebs erzählt habe, nahm sie mich einfach ganz lange in den Arm, ohne etwas zu sagen. Taten sagen manchmal so viel mehr als Worte.“



Erfahren Sie mehr über die Behandlung

Der Gedanke an eine Chemotherapie kann sehr beunruhigend sein: viele lange, komplizierte Wörter und starke Medikamente. Den meisten Menschen hilft es sehr, wenn sie wissen, was sie erwartet, weil sie sich dann darauf vorbereiten können.

Chemotherapie – was ist das?

Die Chemotherapie ist eine Behandlung mit chemischen Arzneimitteln. Oft wird auch die Abkürzung „Chemo“ verwendet.

Bei der Chemotherapie werden spezielle Medikamente (Zytostatika) eingesetzt, die die Krebszellen zerstören bzw. die verhindern, dass sich die Krebszellen weiter teilen und damit vermehren. Diese Medikamente werden über das Blut transportiert, damit sie die Krebszellen überall im Körper erreichen.

Bei einer Chemotherapie werden oft verschiedene Medikamente kombiniert, die unterschiedliche Wirkungen haben. Dies bezeichnet man dann als Kombinationschemotherapie.

„Das Wort ‚Chemotherapie‘ weckte in mir sowohl Angst als auch Hoffnung: die Angst vor dem, was vor mir lag, und die Hoffnung, dass es sich am Ende lohnen würde.“



Welche Chemotherapie Sie bekommen, hängt von vielen Faktoren ab, z. B.:

- welche Art von Krebs Sie haben,
- wo der Krebs zuerst aufgetreten ist,
- wie die Krebszellen unter dem Mikroskop aussehen und
- ob der Krebs schon gestreut hat.

Warum brauche ich eine Chemotherapie?

Ihnen wurde erklärt, dass eine Chemotherapie zumindest einen Teil Ihrer Behandlung ausmachen wird. Ihr Onkologieteam wird eine Chemotherapie wählen, die genau auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist.

Manchmal besteht die Behandlung nur aus einer Chemotherapie. Oft wird aber zusätzlich eine Operation oder eine Strahlentherapie (oder beides) durchgeführt. Es gibt verschiedene solcher kombinierten Behandlungen, z. B.:

- die **neoadjuvante Therapie**, bei der der Tumor vor einer Operation oder einer Strahlentherapie durch Chemotherapie verkleinert wird
- die **adjuvante Therapie**, bei der die Tumorzellen durch Chemotherapie zerstört werden, die nach einer Operation oder einer Strahlentherapie noch übrig sind
- die **Radiochemotherapie**, bei der die Chemotherapie durchgeführt wird, um die Wirksamkeit der Strahlentherapie zu erhöhen
- die **palliative Chemotherapie**, mit der der Krebs unter Kontrolle gehalten und Symptome gelindert werden sollen



Ob Sie eine Chemotherapie brauchen, hängt von der Art Ihrer Krebserkrankung ab. Fragen Sie Ihr Onkologieteam, wenn Sie besser verstehen wollen, warum Sie eine Chemotherapie benötigen.





Wie lange wird meine Chemotherapie dauern?

Die Dauer einer Chemotherapie ist bei jedem Patienten anders und hängt von der Art der Krebserkrankung, von den Behandlungszielen und vom individuellen Ansprechen des Körpers ab. Fragen Sie Ihren Arzt oder das Pflegepersonal nach der voraussichtlichen Behandlungsdauer.

Die Medikamente zur Zerstörung der Krebszellen werden in der Regel in mehreren **Behandlungssitzungen** verwendet. Eine Sitzung kann je nach Art der Therapie einige Stunden bis einige Tage dauern. Auf jede Sitzung folgt eine **Ruhephase**, in der sich der Körper erholen kann.

Eine Behandlungssitzung und die anschließende Ruhephase bilden zusammen einen **Behandlungszyklus**. Je nach Therapie beginnt jede Woche oder alle 2, 3 oder 4 Wochen ein neuer Zyklus.

Die **gesamte Behandlung** besteht meist aus mehreren Behandlungszyklen und dauert im Schnitt ca. 3–6 Monate.

Wie wird die Chemotherapie durchgeführt?

Die Durchführung hängt von der Art der Krebserkrankung und von den eingesetzten Medikamenten ab. Meist werden die Medikamente:

- als Spritze oder Infusion in eine Vene verabreicht (intravenöse Chemotherapie) oder
- oral eingenommen (orale Chemotherapie).

Weitere Methoden sind z. B.:

- Spritzen in einen Muskel (intramuskuläre Injektionen)
- Spritzen direkt unter die Haut (subkutane Injektionen)
- Spritzen in die Rückenmarkflüssigkeit (intrathekale Chemotherapie)
- Auftragen einer Salbe auf die Haut (topische Chemotherapie)

Manchmal werden zwei oder mehr Chemotherapien kombiniert, z. B. die intravenöse und die orale Chemotherapie.



Wo finde ich weitere Informationen?

Das Informationsangebot zum Thema Chemotherapie ist groß (siehe Kapitel „**Weitere Hilfe und Unterstützung**“). Sie sind bei der Recherche aber nicht auf sich allein gestellt. Ihr Onkologieteam hilft Ihnen gerne weiter.



Fragen, die Sie vielleicht zur Chemotherapie haben:

- Warum brauche ich eine Chemotherapie?
- Was ist das Ziel meiner Chemotherapie?
- Welchen Nutzen bringt mir die Chemotherapie?
- Wie merke ich, ob die Chemotherapie anschlägt?
- Welche Nebenwirkungen kann es geben?
- Was gehört alles zur Chemotherapie?
- Wo wird die Chemotherapie durchgeführt?
- Wie lange wird die Behandlung dauern?
- Bekomme ich ein Medikament oder mehrere?
- Kann ich mich irgendwie auf die Chemotherapie vorbereiten?
- Welche Behandlungsmöglichkeiten habe ich, wenn die Chemotherapie nicht anschlägt?



Was bedeutet eine „Einwilligung in die Behandlung“?

Vor Beginn der Chemotherapie wird Ihr Arzt mit Ihnen den genauen Behandlungsplan durchsprechen und Sie eingehend über die Therapie aufklären. Dann wird er Sie bitten, ein Dokument zu unterschreiben, mit dem Sie gestatten, dass das Klinikpersonal bei Ihnen eine Chemotherapie durchführt.



Nutzen Sie diese Gelegenheit, um sicherzustellen, dass Sie mit dem Behandlungsplan einverstanden sind. Unterschreiben Sie das Dokument erst, wenn Sie über folgende Punkte genau Bescheid wissen:

- Ziel der Behandlung
- Art und Umfang der empfohlenen Behandlung
- Vor- und Nachteile dieser Behandlung
- andere verfügbare Behandlungsmöglichkeiten
- alle bedeutenden Risiken und Nebenwirkungen (kurz- und langfristige)

Einige Behandlungen gegen Krebs sind so kompliziert, dass bestimmte Punkte oft mehrmals erklärt werden müssen. Wenn Sie etwas nicht so ganz verstehen und mehr Erklärungen benötigen, wenden Sie sich sofort an Ihr Onkologieteam.



Körper und Geist auf die Chemotherapie vorbereiten



„Es war nicht einfach.
Ich wollte das alles ignorieren,
doch die Chemotherapie stand
an, ob ich nun bereit war oder
nicht. Warum also nicht einfach
vorbereitet sein?“

Behalten Sie Ihr Lächeln – Zahnpflege

Man würde vermuten, dass eine Chemotherapie direkt den Tumor angreift. Doch auch wenn sie darauf abzielt, kann sie sich auch auf andere Teile des Körpers auswirken. Dies kann zu Nebenwirkungen führen.

Solche Nebenwirkungen können z. B. im Bereich der Zähne und des Zahnfleisches auftreten. Sie sollten sich deshalb vor Beginn der Chemotherapie unbedingt vergewissern, dass alles in Ordnung ist. Vereinbaren Sie einen Termin bei Ihrem Zahnarzt, und informieren Sie ihn über die bevorstehende Chemotherapie. Lassen Sie lieber gleich alles kontrollieren, damit Sie sich später nicht mehr darum kümmern müssen.

Es gibt einige Dinge, die Sie tun können, um sich vor der Chemotherapie um Ihre Zahn- und Mundgesundheit zu kümmern:

- Vereinbaren Sie einen Kontrolltermin beim Zahnarzt und fragen Sie ihn, ob er irgendwelche Tipps für Sie hat.
- Putzen Sie nach jedem Essen und vor dem Schlafengehen die Zähne, und benutzen Sie Zahnseide.
- Verwenden Sie eine Zahnbürste mit weichen Borsten, die Sie vor dem Zähneputzen mit Wasser befeuchten.
- Meiden Sie säurehaltige Speisen und Getränke (z. B. Orangen und Limonade) sowie heißes oder scharfes Essen.



„Der Krebs mag mich herausfordern, doch mein Lächeln kann er mir nicht nehmen.“



Denken Sie an Ihre Familienplanung

Eine Chemotherapie kann sich auf die Fruchtbarkeit, d. h. auf die Fähigkeit, Kinder zu bekommen bzw. Kinder zu zeugen, auswirken. Für viele Betroffene ist es sehr schwierig, damit zurechtzukommen. Unabhängig davon, ob Sie bereits Kinder haben oder sich überhaupt Kinder wünschen, kann diese Nachricht sehr erschütternd sein.

Es ist wichtig, zu klären, ob Ihre Fruchtbarkeit beeinträchtigt werden könnte, damit Sie informiert eine Entscheidung hinsichtlich Ihrer Möglichkeiten treffen können. Wenn Sie einen Partner haben, möchten Sie diesen Punkt vielleicht gemeinsam besprechen. Zögern Sie nicht, Ihr Onkologieteam um Rat und nach weiteren Informationen zu fragen.

Auch wenn einige Medikamente bei manchen Patienten zur Unfruchtbarkeit führen können, müssen Sie und Ihr Partner während der gesamten Chemotherapie und einige Zeit danach dennoch verhüten. Der Grund: Die Medikamente können durch die Mutter oder den Vater an ein ungeborenes Kind weitergegeben werden – bereits bei der Zeugung oder in der Schwangerschaft.



Frauen

Eine Chemotherapie kann die Eizellen oder die Gebärmutter schädigen und dadurch Unfruchtbarkeit verursachen. Manchmal ist die Unfruchtbarkeit nur vorübergehend, manchmal bleibt sie aber auch bestehen. Sprechen Sie Ihr Onkologieteam darauf an. Möglicherweise kann Ihre Behandlung so angepasst werden, dass Ihre Fruchtbarkeit so wenig wie möglich gefährdet wird.

Wenn bei Ihnen das Risiko besteht, dass Sie unfruchtbar werden, möchten Sie vor Beginn der Chemotherapie vielleicht einige Optionen mit Ihrem Onkologieteam besprechen.

Männer

Eine Chemotherapie kann die Zeugungsfähigkeit beeinträchtigen, indem sie die Produktion von Spermien unterbindet – meist nur vorübergehend, manchmal aber auch für immer. Sprechen Sie Ihr Onkologieteam darauf an. Möglicherweise kann Ihre Behandlung so angepasst werden, dass Ihre Zeugungsfähigkeit so wenig wie möglich gefährdet wird.

Es kann 2 Jahre oder länger dauern, bis Sie wieder ein Kind zeugen können. Nach der Chemotherapie können Sie regelmäßig die Anzahl und die Funktionsfähigkeit Ihrer Spermien untersuchen lassen.

Wenn bei Ihnen das Risiko besteht, dass Sie zeugungsunfähig werden, möchten Sie vor Beginn der Chemotherapie vielleicht einige Optionen besprechen, z. B. das Einfrieren und Lagern von Spermien für die Zukunft.





Ernähren Sie sich gesund

Mit der richtigen Ernährung geben Sie Ihrem Körper alle Nährstoffe, die er während der anstrengenden Chemotherapie braucht: Kohlenhydrate, Proteine, Fette, Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung ist sehr wichtig.

Betroffene stellen nicht selten fest, dass sie nicht mehr so viel essen können wie sonst oder gar keinen Appetit mehr haben. Finden Sie heraus, wie Sie ausreichend Nährstoffe zu sich nehmen können, ohne zwingend mehr essen zu müssen.

Fragen Sie Ihr Onkologieteam nach Informationen zu einer ausgewogenen Ernährung.

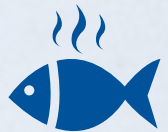


„Meine Familie kam mit immer mehr Ideen, um mich zum Essen zu bewegen. In fast jedem Zimmer des Hauses standen Schälchen mit Obst oder Karottenstückchen, an denen ich mich bedienen konnte, wenn mir danach war.“



Einige nützliche Tipps für eine ausgewogene Ernährung, auch wenn es Ihnen einmal nicht so gut geht:

- **Führen Sie ein Ernährungstagebuch.**
So wissen Sie stets, was Sie gegessen haben und wann
- **Essen Sie, wenn Sie sich gut fühlen.**
Nutzen Sie die Zeiten, in denen Sie Appetit haben
- **Trinken Sie viel.**
- **Probieren Sie verschiedene Nahrungsmittel.**
- **Sorgen Sie dafür, dass Sie gesunde Snacks im Haus haben.** *Dann können Sie essen, wann immer Sie hungrig sind.*
- **Fragen Sie Ihren Arzt oder jemanden vom Pflegepersonal nach Ernährungstipps** oder nach einer Überweisung an einen Ernährungsberater
- **Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt über Nahrungsergänzungsmittel.**
- **Snacks für zwischendurch:** Trockenfrüchte sind ideale Energielieferanten
- **Extra-Energie für Ihre Mahlzeiten**
 - Ergänzen Sie Suppen und Aufläufe mit Linsen oder Bohnen
 - Überbacken Sie das Gemüse mit Käse
 - Bereiten Sie Speisen und Getränke mit Milch statt mit Wasser zu



Bewegen Sie sich – auch wenn Ihnen die Lust dazu fehlt

Wenn Sie müde sind oder sich nicht gut fühlen, steht Ihnen vermutlich nicht gerade der Sinn nach körperlichen Aktivitäten. Doch Sie werden überrascht sein, wie gut Ihnen etwas Bewegung tun kann. Regelmäßige körperliche Aktivitäten sind wichtig für Ihren Körper. Sie fördern Ihr geistiges und seelisches Wohlbefinden und setzen Energie frei.

Wie Sie sich bewegen und wie viel, ist ganz Ihnen überlassen. Wenn Sie nicht trainiert sind, sollten Sie sich leichte Aktivitäten aussuchen und diese oft ausüben. Doch überanstrengen Sie sich nicht! Es geht darum, dass Sie sich etwas bewegen, Sie sollen keinen Marathon laufen. Suchen Sie sich einen Ausgleich, der Ihnen guttut.

An einigen Tagen werden Ihnen körperliche Aktivitäten leichter fallen als an anderen. Manchmal werden Sie sich auch überwinden müssen. Lernen Sie zu erkennen, wann Sie Ruhe brauchen und wann Sie sich selbst etwas antreiben müssen. Denken Sie vor allem daran, während körperlicher Betätigungen immer ausreichend Wasser zu trinken. Hören Sie auf, wenn Ihnen schwindlig oder übel wird oder Sie sich nicht wohl fühlen.

Noch Fragen zum Thema Bewegung während der Behandlung? Sprechen Sie Ihr Onkologieteam an oder fragen Sie nach der Broschüre **„So können Sie mit Fatigue infolge einer Chemotherapie umgehen“** aus dieser Reihe.

Bewegung muss nichts kosten und keine Qual sein. Wenn Joggen z. B. nichts für Sie ist, werden Sie kreativ und suchen Sie sich etwas, das Ihnen Spaß macht. Hier einige Vorschläge für den Einstieg:

- **Gehen Sie mit einem Freund oder einer Freundin spazieren.** So kommen Sie raus und können sich über Neuigkeiten austauschen.
- **Machen Sie ein wenig Gartenarbeit**
- **Legen Sie Ihre Lieblingsmusik auf und tanzen Sie dazu**
- **Spielen Sie mit den Kindern.**
- **Belohnen Sie sich!** Setzen Sie sich ein Bewegungsziel und tun Sie sich etwas Gutes, wenn Sie dieses erreicht haben.





Der erste Behandlungstag

„Ich war erleichtert, als der erste Behandlungstag vor mir lag. Endlich konnte der Genesungsprozess beginnen.“



Was soll ich mitnehmen?

Einige Betroffene müssen für die Chemotherapie eine Spezialklinik aufsuchen. Es ist immer eine gute Idee, einige praktische und einige persönliche Gegenstände mitzunehmen. So werden Sie sich in der neuen Situation etwas wohler fühlen.

Was Sie mitnehmen, ist ganz Ihnen überlassen. Überlegen Sie sich vorher, was Sie dabeihaben möchten. Vielleicht wollen Sie ja ein altes Hobby wiederaufnehmen, z. B. Kreuzworträtsel oder Sudoku?

Nehmen Sie sich nicht zu viel vor. Sie werden sich in der Klinik nicht überanstrengen wollen.

„Mein MP3-Player hat mir durch die schwierigste Zeit geholfen. Ich ließ mich von der Musik entführen, an einen Ort, weit weg von Infusionen, grellen Krankenhauslichtern und all den komplizierten Wörtern.“

Einige Dinge, die Sie vielleicht mitnehmen wollen:

- **Eine Flasche Wasser.** Sie müssen ausreichend trinken.
- **Lippenbalsam**
- **Eine Decke, dicke Socken und einen Pulli:** In manchen Kliniken kann es kühl werden.
- **Ein kleines Kissen.** Machen Sie es sich so gemütlich wie möglich.
- **Einen MP3-Player o. Ä.** Mit Musik kann man gut entspannen. Doch achten Sie auf die Musikkwahl. Vielleicht sollten Sie während der Chemotherapie nicht Ihr Lieblingslied hören, weil es Sie sonst später immer wieder an die Behandlung erinnert.
- **DVDs:** In einigen Kliniken gibt es Fernseher oder DVD-Player.
- **Ein Buch, Kreuzworträtsel oder Sudoku**
- **Ein Hörbuch.** So können Sie auch dann mit Ihrem Lieblingsbuch entspannen, wenn das Lesen Sie zu sehr anstrengt.





Wissen, was Sie erwartet

Wie der Tag der Chemotherapie abläuft, hängt stark von der jeweiligen Einrichtung ab.

Oft werden Chemotherapien auf speziellen Krankenhausstationen oder in Spezialkliniken durchgeführt. Da nicht alle Krankenhäuser für Chemotherapien eingerichtet sind, müssen Sie eventuell etwas weiter fahren. Die meisten Patienten können am selben Tag wieder nach Hause, manche müssen aber etwas länger bleiben. Ihr Onkologieteam kann Ihnen sagen, wie lange Ihr Aufenthalt dauern wird.

Vor der ersten Behandlung werden eventuell Bluttests und bildgebende Verfahren (z. B. Röntgen oder eine CT) durchgeführt. Die Auswertungen können etwas dauern. Wenn die Ergebnisse in Ordnung sind, bereitet das Onkologieteam die Chemotherapie vor. Die Medikamente werden für jeden Patienten individuell vorbereitet. Daher müssen Sie vielleicht etwas warten.

Sobald alle Tests abgeschlossen sind, bekommen Sie vom Pflegepersonal bestimmte Medikamente zur Vorbehandlung, z. B. Kortison oder Mittel gegen die Übelkeit. Anschließend beginnt die eigentliche Chemotherapie. Wenn dieser Teil Sie beunruhigt oder Ihnen Angst macht, teilen Sie dies dem Onkologieteam mit. Man kann Sie beruhigen und Ihnen genau erklären, was passiert.

Einige Chemotherapien können zu Hause durchgeführt werden. In diesem Fall müssen Sie unbedingt dafür sorgen, dass außer Ihnen niemand mit Ihren Medikamenten für die Chemotherapie in Kontakt kommt. Denken Sie auch daran, dass die Medikamente eventuell besonders gelagert werden müssen (z. B. im Kühlschrank). Befolgen Sie immer die Anweisungen des Apothekers.

Tipp

Um die Wartezeit zu verkürzen, können Sie Ihr Onkologieteam fragen, ob die Bluttests schon am Vortag der Behandlung durchgeführt werden können, entweder im Krankenhaus oder bei Ihrem Hausarzt.



Minimieren Sie den Stress

Der erste Behandlungstag ist sicherlich schwierig. Nervosität und Unsicherheit sind völlig normal. Doch vergessen Sie nie, warum Sie die Chemotherapie machen: um den Krebs zu bekämpfen.

Hier ein paar Tipps, wie Sie den ersten Tag der Chemotherapie vielleicht etwas ruhiger angehen können:

- **Starten Sie mit einem leichten Frühstück in den Tag.** So ist Ihr Magen besser auf mögliche Nebenwirkungen der Behandlung vorbereitet.
- **Machen Sie sich rechtzeitig auf den Weg.** Vermeiden Sie unnötigen Stress durch Zeitdruck.
- **Ziehen Sie bequeme Kleidung an.** Vielleicht mehrere Lagen, falls es Ihnen zu warm oder zu kalt wird.
- **Bringen Sie jemanden mit.** Am ersten Behandlungstag ist es gut, einen Freund oder Angehörigen an seiner Seite zu haben, am besten jemanden, von dem man sich verstanden fühlt.
- **Informieren Sie sich über das, was Sie erwartet.** Den Tagesablauf zu kennen, beruhigt Sie vielleicht ein wenig.

Darf ich einen Freund mitbringen?

In den meisten Krankenhäusern dürfen Sie eine Begleitperson mitbringen. Es ist nur verständlich, wenn Sie nicht allein sein möchten. Je nachdem, wie die Platzverhältnisse sind, darf Ihre Begleitperson aber vielleicht nicht mit in den Chemo-Raum. Rufen Sie doch vorher an, um sich danach zu erkundigen.



„Ich rief meine beste Freundin an und wir trugen den Termin meiner ersten Chemo in den Kalender ein. Seit wir Kinder waren, haben wir alles zusammen gemacht. Damit würden wir jetzt nicht aufhören.“

„Ich hatte während der Chemotherapie immer ein Foto von meiner Familie bei mir. Es hat mich stets an das Leben erinnert, für das ich kämpfte.“

Die Chemotherapie meistern



Die Nebenwirkungen einer Chemotherapie

Eine Chemotherapie greift in erster Linie die Krebszellen an. Doch leider kann sie auch gesunde Zellen in Mitleidenschaft ziehen und dadurch unangenehme Nebenwirkungen verursachen. Gesunde Zellen werden normalerweise nur vorübergehend geschädigt, und die meisten Nebenwirkungen klingen nach der Chemotherapie ab.

Bestimmte Bereiche des Körpers reagieren besonders empfindlich auf eine Chemotherapie und sind daher besonders anfällig für Nebenwirkungen:

- das Knochenmark
(dort werden die Blutzellen gebildet)
- die Haarfollikel
- die Mundschleimhaut
- das Verdauungssystem

Mit welchen Nebenwirkungen Sie rechnen müssen, hängt von Ihrem Medikament bzw. Ihrer Kombination von Medikamenten ab. Bei einer Chemotherapie denkt man oft an Haarausfall und Übelkeit, doch nicht alle Patienten sind davon betroffen. Fragen Sie Ihr Onkologieteam, auf welche Nebenwirkungen Sie sich einstellen sollten.

Es ist wichtig zu wissen, dass Sie die Nebenwirkungen einer Chemotherapie nicht als unvermeidlich hinnehmen müssen. Es gibt mittlerweile sehr gute Möglichkeiten, um Nebenwirkungen zu mindern oder ihnen vorzubeugen.

Dadurch dass die Nebenwirkungen nun besser kontrolliert werden können, fällt vielen Patienten der Umgang mit der Chemotherapie leichter. Auf den folgenden Seiten finden Sie Tipps, wie Sie die häufigsten Nebenwirkungen einer Chemotherapie besser bewältigen können. Sprechen Sie auch mit Ihrem Onkologieteam. Es wird Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Vergessen Sie bei all dem nie, warum Sie die Chemotherapie machen.

Tipp

Halten Sie die Nebenwirkungen in einem Tagebuch fest. So können Sie bald Muster erkennen und wissen, wann Sie womit rechnen müssen. Außerdem können Sie das Onkologieteam so besser über Ihre Nebenwirkungen informieren und sich von ihm helfen lassen. Fragen Sie das Pflegepersonal nach dem **Patiententagebuch**.

Hatten Sie in den letzten 24 Stunden (am 4. Tag nach der Chemotherapie) Episoden von Erbrechen oder Würgen?
☐ nein ☐ ja Wenn ja, wie viele? _____

Haben Sie in den letzten 24 Stunden (am 4. Tag nach der Chemotherapie) unter Übelkeit gelitten?
☐ keine Übelkeit ☐ schwermste Übelkeit →
Haben Sie in den letzten 24 Stunden (am 4. Tag nach der Chemotherapie) andere Medikamente gegen Übelkeit eingenommen?
☐ nein ☐ ja Wenn ja, welche? _____

Müdigkeit und Erschöpfung

Eine Krebserkrankung und eine Chemotherapie bewirken sehr häufig ein Gefühl ständiger Müdigkeit und Erschöpfung (auch als „Fatigue“ bezeichnet). Die Betroffenen haben keine Energie und empfinden oft schon einfachste Tätigkeiten als anstrengend, die sonst selbstverständlich erscheinen. Dies kann enorme Auswirkungen auf fast alle Bereiche des Alltags haben.

Besonders stark ist die Fatigue meist zu Beginn und am Ende eines Behandlungszyklus. Viele Patienten denken, Sie müssten die Symptome einer Fatigue herunterspielen und dürften sich nicht „so anstellen“. Doch diesem Drang sollten Sie widerstehen. Denken Sie daran, dass Ihr Onkologieteam sehr viel Erfahrung damit hat, Patienten den Umgang mit Fatigue zu erleichtern. Man kann Ihnen aber nur helfen, wenn Sie von Ihrem Problem erzählen.



Sie können einiges tun, um leichter mit Fatigue zurechtzukommen:

- **Planen Sie Ihren Tag.** Entscheiden Sie, was Sie an einem Tag unbedingt erledigen müssen, und stellen Sie sicher, dass Ihnen viel Zeit zum Ausruhen bleibt.
- **Nehmen Sie Hilfsangebote an.** Die meisten Menschen werden froh sein, zu wissen, wie sie Ihnen helfen können.
- **Ruhen Sie sich zwischendurch immer wieder aus.**
- **Versuchen Sie, einen normalen Schlafrythmus einzuhalten.** Fragen Sie Ihr Onkologieteam nach Tipps für einen erholsamen Schlaf.
- **Nehmen Sie sich für den Tag nicht zu viel vor.** Fragen Sie sich immer wieder: „Muss ich das jetzt tun? Oder kann es warten, bis ich mich ein wenig besser fühle?“
- **Ernähren Sie sich ausgewogen.** Wenn es Ihnen besser geht, kochen Sie doch für die nächsten Tage schon einmal vor.
- **Trinken Sie viel.**
- **Bewegen Sie sich ein wenig.** Ein kurzer Spaziergang mit einem Freund oder etwas Gartenarbeit sind ideal, um frische Luft zu schnappen.

Fragen Sie Ihr Onkologieteam!

Beschwerden im Mund

Eine Chemotherapie wirkt sich manchmal auf die Mundschleimhaut aus. Mundtrockenheit, gereizte oder wundte Stellen, Zahnfleischbluten und Infektionen können die Folge sein.

Ob solche Beschwerden auftreten können, hängt von der Behandlung ab. Ihr Onkologieteam kann Ihnen sagen, ob Sie bei Ihrer Behandlung damit rechnen müssen.

In Hinblick auf diese Beschwerden ist die Mund- und Zahngesundheit während der gesamten Chemotherapie äußerst wichtig. Die folgenden Ratschläge könnten Ihnen helfen. Fragen Sie auch Ihr Onkologieteam nach weiteren Informationen und Tipps.

- **Gehen Sie regelmäßig zum Zahnarzt zur Kontrolle.**
- **Trinken Sie viel.**
- **Putzen Sie sich nach jeder Mahlzeit und vor dem Schlafengehen die Zähne.**
Eine elektrische Zahnbürste reinigt besonders gründlich.
- **Verwenden Sie eine Zahnbürste mit weichen Borsten.**
- **Meiden Sie alles, was die Mundschleimhaut reizt,** z. B. unverdünnte alkoholische Getränke, Tabakwaren, scharfe Gewürze, Knoblauch, Zwiebeln, Essig und salzige Speisen.



- **Tauschen Sie öfter mal die Zahnbürste aus.** So vermeiden Sie Probleme mit Infektionen.
- **Verwenden Sie Mundwasser,** vor allem wenn das Zähneputzen mit der Zahnbürste Ihnen Probleme bereitet.
- **Benutzen Sie täglich Zahnseide.**
Sprechen Sie aber erst mit Ihrem Arzt: Die Zahl Ihrer Blutplättchen darf nicht zu niedrig sein, sonst könnten Blutungen auftreten.
- **Pflegen Sie Ihre Lippen mit Lippenbalsam.**
- **Meiden Sie trockenes Essen.**
Die Zugabe von Säften und Soßen kann das Schlucken erleichtern.
- **Meiden Sie knusprige Lebensmittel,** die Ihr Zahnfleisch verletzen könnten.
- **Wenden Sie sich an Ihren Arzt, wenn Sie wundte Stellen im Mund haben.** Es gibt Medikamente, die das Abheilen unterstützen und Infektionen bekämpfen.



Tipp

Schnarchen Sie? Wenn ja, leiden Sie vielleicht auch des Öfteren an Mundtrockenheit. Stellen Sie sich ein Glas Wasser ans Bett, für den Fall, dass Sie in der Nacht aufwachen.

Übelkeit und Erbrechen



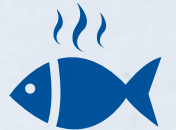
Übelkeit und Erbrechen zählen zu den gefürchtetsten Nebenwirkungen einer Chemotherapie. Wie oft diese Nebenwirkungen auftreten und wie schwer sie sind, hängt von den angewendeten Medikamenten ab und davon, wie der Körper darauf reagiert. Früher waren Übelkeit und Erbrechen nur schwer in den Griff zu bekommen. Es wird Sie aber vielleicht beruhigen, dass Ihrem Onkologieteam heute Behandlungen und Techniken zur Verfügung stehen, um diese Nebenwirkungen zu vermeiden oder sie zu lindern.

Sprechen Sie Ihr Onkologieteam an, wenn Sie an Übelkeit und Erbrechen leiden oder Ihnen diese Nebenwirkungen Sorgen bereiten. Wenn Übelkeit und Erbrechen bei Ihnen auftreten können, wird man Ihnen eventuell entsprechende Medikamente (sogenannte Antiemetika) geben. Außerdem hat das Team Tipps, wie Sie besser mit diesen Nebenwirkungen zurechtkommen.



Denken Sie daran, dass Sie nicht im Stillen leiden müssen. Hier einige Tipps für den Umgang mit Übelkeit und Erbrechen:

- **Essen und trinken Sie langsam.**
- **Essen Sie öfter kleine Mahlzeiten statt große Portionen.**
- **Meiden Sie süße, frittierte, fettige oder ge-ruchsintensive Speisen.** Das Essen riecht oft weniger stark, wenn es kalt oder lauwarm ist.
- **Nehmen Sie Ihre Medikamente gegen Übelkeit genau nach Anweisung Ihres Arztes ein.** Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie Ihr Onkologieteam.
- **Vermeiden Sie es, eine Mahlzeit zu sich zu nehmen oder zuzubereiten, wenn Ihnen übel ist.**
- **Finden Sie heraus, was Ihren Magen beruhigt.**
- **Tragen Sie bequeme, locker sitzende Kleidung.**
- **Gehen Sie nicht mit leerem Magen zur Chemotherapie.**



Magen-Darm-Beschwerden

Eine Chemotherapie kann sich auf die Darmschleimhaut auswirken und Beschwerden wie Durchfall oder Verstopfung verursachen. Wird nichts dagegen unternommen, können diese Probleme im Alltag sehr belastend sein. Sie sollten deshalb herausfinden, wie Sie diese Beschwerden so schnell wie möglich lindern können. Hier finden Sie einige Tipps, die Sie selbst ausprobieren können. Wenn diese Tipps bei Ihnen nicht helfen, fragen Sie Ihr Onkologieteam um Rat.

Verstopfung

Verstopfung kann Bauchschmerzen und ein Völlegefühl verursachen und dadurch Ihren Appetit beeinträchtigen.

So können Sie Verstopfung vermeiden oder lindern:

- **Trinken Sie viel.** Warme Getränke helfen besonders gut.
- **Essen Sie ballaststoffreiche Kost,** z. B. Frischobst, Gemüse oder Pflaumen.
- **Bewegen Sie sich ein wenig.**
- **Wenden Sie eventuell ein Abführmittel an,** jedoch erst nach Rücksprache mit Ihrem Onkologieteam.

Auch wenn Sie einige dieser Tipps befolgen, müssen Sie es Ihrem Onkologieteam sagen, wenn Sie seit 2 oder mehr Tagen keinen Stuhlgang mehr hatten. So kann das Risiko schwerwiegender Probleme vermindert werden.

Durchfall

Durchfall kann einen starken Flüssigkeitsverlust verursachen und zu einer Gewichtsabnahme führen. Durchfall kann sehr belastend sein und den Alltag stark beeinträchtigen. Wenn Sie an sehr schwerem Durchfall leiden, müssen Sie eventuell vorausplanen, bevor Sie das Haus verlassen. Um unangenehme Zwischenfälle zu vermeiden, sollten Sie sich vorab vergewissern, wo die nächste Toilette ist, und Ersatzunterwäsche mitnehmen.

Folgende Tipps können bei Durchfall helfen:

- **Essen Sie mehrmals am Tag kleine Portionen.**
- **Meiden Sie ballaststoffreiche Kost.**
- **Nehmen Sie viel Kalium zu sich,** z. B. in Form von Bananen, Orangen, Kartoffeln, Pfirsichen.
- **Meiden Sie koffeinhaltige Lebensmittel, Süßes, Milchprodukte sowie fettige und frittierte Speisen.**
- **Trinken Sie viel und langsam.** Die Getränke sollten Zimmertemperatur haben.



Veränderungen des Appetits und des Geschmackssinns

Bei einer Chemotherapie verändern sich häufig auch der Appetit und der Geschmackssinn. Sie werden vielleicht feststellen, dass der Gedanke an Essen Ihnen zuwider ist oder dass Lebensmittel auf einmal anders schmecken. Manche finden, dass das Essen plötzlich zu salzig oder zu bitter schmeckt oder einen metallischen Nachgeschmack hat.



Sie können aber viel tun, damit diese Veränderungen Sie möglichst wenig beeinträchtigen. Mit diesen Problemen richtig umzugehen, ist wichtig, denn sie können zu einer Gewichtsabnahme führen.

*„Hätte mir nur jemand gesagt,
dass ich mich von meinem
Lieblingessen fernhalten sollte,
wenn es mir nicht gut geht.
Brownies werden mir nie mehr
so gut schmecken wie früher.“*

Jeder hat so seine eigenen Tricks, mit diesen Problemen umzugehen. Vielleicht helfen Ihnen ja einige dieser Tipps:

Bei verändertem Appetit:

- **Essen Sie mehrmals kleine Portionen** – vor allem, wenn Ihnen eine ganze Mahlzeit zu viel ist.
- **Gehen Sie vor dem Essen spazieren.**
- **Probieren Sie neue Lebensmittel und Rezepte aus.** Stöbern Sie im Internet nach Ideen.
- **Verdünnen Sie süße Getränke mit Wasser.**
- **Verwenden Sie Plastiklöffel.** Das verringert vielleicht den metallischen Geschmack.

Bei einem veränderten Geschmackssinn:

- **Meiden Sie Speisen, die nicht mehr „richtig“ schmecken.**
- **Greifen Sie zu geschmacksintensiven Zutaten,** z. B. zu Kräutern wie Rosmarin und Basilikum, falls Sie den Eindruck haben, dass alles gleich schmeckt.
- **Probieren Sie verschiedene Getränke.** Kaffee und schwarzer Tee schmecken seltsam? Versuchen Sie Alternativen!
- **Marinaden und Soßen** verleihen Ihren Mahlzeiten mehr Geschmack



Haut- und Nagelprobleme

Während einer Chemotherapie kommt es nicht selten auch mal zu Problemen mit Haut und Nägeln, z. B. zu trockener, juckender oder sich schuppender Haut oder zu dunkel verfärbten, brüchigen oder rissigen Nägeln. In seltenen Fällen können sich Nägel sogar ablösen.

Sagen Sie unbedingt sofort Ihrem Onkologieteam Bescheid, wenn bei Ihnen ein plötzliches oder starkes Jucken der Haut, ein Ausschlag, Nesselsucht, pfeifende Atemgeräusche oder Atembeschwerden auftreten. Diese Symptome können auf eine allergische Reaktion hinweisen, die umgehend behandelt werden muss.

In einigen Fällen kann das sogenannte Hand-Fuß-Syndrom auftreten. Dabei kommt es zu Schmerzen, Hautrötungen und Hautablösungen an den Handflächen und den Fußsohlen. Teilen Sie Ihrem Onkologieteam mit, wenn Sie diese Symptome an sich beobachten, damit es Ihnen helfen kann.

Folgende Tipps können bei Nagel- und Hautproblemen helfen. Wenn nicht, wenden Sie sich bitte an Ihr Onkologieteam.

- **Versorgen Sie trockene oder juckende Haut mit Feuchtigkeit**
- **Besser mit warmem Wasser kurz duschen, statt lange und heiß zu baden**
So vermeiden Sie ein Austrocknen der Haut.
- **Verzichten Sie aufs Schwimmen.**
Chlorwasser kann bei Hautausschlägen unangenehm sein.
- **Verwenden Sie Nagelöl.**
Das hilft gegen brüchige Nägel.
- **Keine Sorge bei Verfärbungen der Nägel.**
Diese wachsen wieder heraus.
- **Schützen Sie Ihre Nägel.** Tragen Sie z. B. beim Abwasch Handschuhe.



Veränderungen im Blutbild

Bei einer Untersuchung des Blutbildes wird u. a. bestimmt, wie viel weiße und rote Blutzellen und wie viele Blutplättchen sich im Blut befinden. Jeder dieser Zelltypen hat eine bestimmte Funktion:

- **Rote Blutzellen** transportieren den Sauerstoff im Blut. Eine zu niedrige Anzahl roter Blutzellen führt zu einer Anämie. Diese kann Müdigkeit, Schwäche und Atemnot verursachen.
- **Weiße Blutzellen** helfen bei der Bekämpfung von Infektionen. Wenn die Zahl der weißen Blutzellen sinkt, steigt das Infektionsrisiko.
- **Blutplättchen** wirken bei der Blutgerinnung mit und helfen dadurch Blutungen zu stoppen. Bei Menschen mit einem Blutplättchenmangel kommt es häufiger zu blauen Flecken und Blutungen.

Durch eine Chemotherapie kann die Zahl dieser Blutzellen zurückgehen. Dadurch steigt das Risiko für das Auftreten von Infektionen, blauen Flecken, Blutungen oder einer Anämie. Ihr Onkologieteam wird zur Untersuchung der Blutwerte ein großes Blutbild anfertigen. Ist die Zahl Ihrer Blutzellen zu niedrig, werden Sie entsprechend behandelt.

Tipp

- Informieren Sie Ihr Onkologieteam, wenn eines der folgenden Symptome bei Ihnen auftritt. Es könnte auf eine Infektion hindeuten.
- Körpertemperatur über 38 °C
 - Plötzliches Unwohlsein, auch bei normaler Körpertemperatur

Mit den folgenden Tipps lassen sich die Risiken, die mit einer zu niedrigen Anzahl an Blutzellen einhergehen, reduzieren:

- **Meiden Sie die Nähe von Menschen, die vermutlich an einer Infektion leiden.**
- **Meiden Sie große Menschenansammlungen,** z. B. öffentliche Verkehrsmittel zu Stoßzeiten.
- **Achten Sie auf Ihre Körperhygiene.** Waschen Sie sich regelmäßig die Hände.
- **Benutzen Sie Ihr eigenes Handtuch.** Handtücher mit anderen Familienmitgliedern zu teilen, erhöht das Infektionsrisiko.
- **Vorsicht bei Lebensmitteln.** Um Bakterien abzutöten, müssen sie gewaschen, richtig zubereitet bzw. gekocht werden.
- **Schützen Sie sich vor Schnitt- und Schürfwunden.** Laufen Sie nicht barfuß und tragen Sie z. B. bei der Gartenarbeit Handschuhe.
- **Säubern Sie Schnitt- und Schürfwunden sofort.** Wunden sollten sauber und trocken gehalten werden, bis sie verheilt sind.
- **Üben Sie auf eine Schnittwunde länger Druck aus als üblich.** So können Sie die Blutung stillen.
- **Ruhen Sie sich aus, wenn Sie müde sind.**



Haarausfall

Die Angst vor Haarausfall (Alopezie) kann zweifellos sehr belastend sein. In der Tat gehört der Haarausfall zu den Nebenwirkungen einer Chemotherapie, die den Menschen die größte Sorge bereitet. Doch denken Sie daran, dass nicht jede Chemotherapie Haarausfall verursacht. Ihr Onkologieteam kann Ihnen sagen, ob Haarausfall bei Ihrer Behandlung ein häufiges Problem darstellt.

Haare können überall ausfallen, nicht nur am Kopf. Anfangs macht sich der Haarausfall vielleicht kaum bemerkbar. Vielleicht werden Sie nach dem Duschen mehr Haare im Abfluss finden oder merken, dass die Haare etwas dünner oder stumpf und trocken werden. Bei einigen treten diese Veränderungen erst ein paar Wochen nach der ersten Chemotherapie-Sitzung auf, seltener bereits nach wenigen Tagen.

Wenn Ihnen einige oder alle Haare ausfallen, sollten Sie daran denken, dass sie sehr wahrscheinlich nach Ende der Behandlung wieder nachwachsen. Es kann aber sein, dass sich die Haarfarbe oder die Haarstruktur etwas verändern.



Folgende Tipps können bei Haarausfall helfen:

- **Benutzen Sie ein mildes Shampoo.**
- **Föhnen Sie Ihre Haare nicht zu heiß.**
- **Verwenden Sie keine straff sitzenden Haargummis.** Diese können das Haar schädigen.
- **Entscheiden Sie sich für einen Kurzhaarschnitt.** Kürzeres Haar wirkt voller und hilft Ihnen, sich auf die Veränderung vorzubereiten.
- **Fragen Sie Ihr Onkologieteam nach Kühlhäuben.** Diese können bewirken, dass eine geringere Menge des Medikaments die Haarfollikel auf der Kopfhaut erreicht. Manchmal kann damit der Haarausfall reduziert oder ganz verhindert werden.
- **Pflegen Sie Ihre Kopfhaut mit einer unparfümierten Feuchtigkeitscreme.** Dies hilft bei trockener Haut und Juckreiz. Verwenden Sie keine Öle.

Soll ich eine Kopfbedeckung tragen?

Dies ist allein Ihnen überlassen. Sie sollten das tun, womit Sie sich wohl fühlen. Einige greifen bei Haarausfall zu Kopftüchern, Mützen, Perücken oder Turbanen. Andere verzichten lieber auf eine Kopfbedeckung. Fragen Sie Ihr Onkologieteam, welche Möglichkeiten es gibt.

Wenn Sie sich für eine Perücke entscheiden, sollten Sie diese besorgen, bevor Sie alle Haare verloren haben. So können Sie eine Perücke in Ihrer Haarfarbe finden.

Weitere mögliche Nebenwirkungen einer Chemotherapie

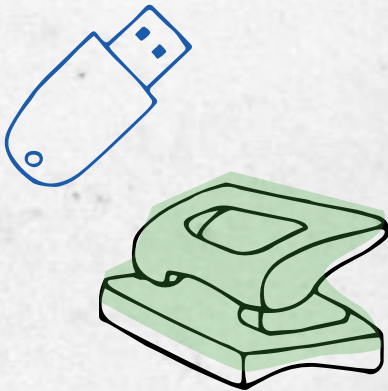
Sie wissen wahrscheinlich, dass eine Chemotherapie noch weitere Nebenwirkungen hervorrufen kann. Dies hängt sehr stark von der Krebserkrankung und der Behandlung ab. Sie sollten über die möglichen Nebenwirkungen Bescheid wissen, damit Sie sie rechtzeitig erkennen und Ihr Onkologieteam darüber informieren können.

Wenn bei Ihnen z. B. folgende Nebenwirkungen auftreten, sprechen Sie bitte mit Ihrem Onkologieteam (oder mit einer anderen medizinischen Fachkraft), damit Ihnen geholfen werden kann:

- *Probleme mit den Augen (z. B. trockene oder juckende Augen)*
- *Hörprobleme*
- *Flüssigkeitsansammlungen, aufgetriebener Leib*
- *Probleme mit dem Gedächtnis und der Konzentration*
- *Taubheit oder Kribbeln in den Händen oder Füßen*
- *Nieren- und Blasenprobleme (häufiges oder schmerzhaftes Wasserlassen)*



Die Chemotherapie in das Leben integrieren



Chemotherapie und Berufsleben

Weiterhin ein normales Leben zu führen, ist wohl eine der größten Herausforderungen einer Chemotherapie.

Manchen stellt sich dabei die Frage, ob Sie Ihren Beruf weiterhin ausüben sollen. Viele arbeiten während der Behandlung in Teil- oder Vollzeit weiter. Andere ziehen sich ganz aus dem Berufsleben zurück. Die Entscheidung ist nicht einfach, denn oft spielen auch finanzielle Aspekte und der Wunsch nach Normalität eine Rolle. Außerdem können Sie vor der Behandlung nicht wissen, wie sich die Chemotherapie auf Sie auswirken wird.

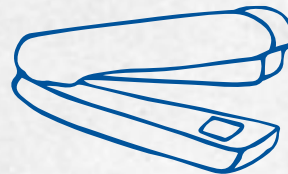
Wenn Sie sich dafür entscheiden, weiterzuarbeiten, ist der nächste Schritt, über ein Gespräch mit dem Arbeitgeber nachzudenken. Den meisten kommen dabei viele Fragen in den Sinn: Soll ich es ihm überhaupt sagen? Wenn ja, was soll ich alles erzählen? Wie wird er reagieren? Welche Rechte habe ich?

Wie viel Sie Ihrem Arbeitgeber sagen, ist allein Ihre Entscheidung. Wenn Sie nicht mit ihm darüber sprechen, kann er Ihnen allerdings auch nicht helfen. Vielleicht fehlt ihm dann das Verständnis, falls Sie Probleme bei der Arbeit bekommen. Wenn Sie Ihren Arbeitgeber informieren, kann er

Ihre Schwierigkeiten besser verstehen und Sie unterstützen, falls Sie Ihre Arbeitspläne kurzfristig ändern müssen.

Suchen Sie zusammen mit Ihrem Arbeitgeber nach sinnvollen Lösungen für die neue Situation. Es könnte sein, dass Sie sich mal frei nehmen müssen oder flexiblere Arbeitszeiten brauchen. Denken Sie daran, dass sich Ihre Bedürfnisse im Laufe der Behandlung vermutlich verändern werden. Ihr Arbeitgeber sollte dies wissen, damit er Ihre Aufgaben entsprechend anpassen oder Sie bei Bedarf freistellen kann.

Fragen Sie Ihr Onkologieteam nach Rat, wenn Sie sich nicht sicher sind, was Sie in Hinblick auf Ihre Arbeit tun sollen.



Dem Alltag entfliehen

In dieser schwierigen Zeit ist es enorm wichtig, auch mal dem Alltag entfliehen und entspannen zu können, z. B. indem Sie einen Tagesausflug oder auch einen längeren Urlaub machen, vielleicht sogar im Ausland. Bei vielen Betroffenen steht die Krebserkrankung den eigenen Reiseplänen nicht im Weg. Eventuell müssen aber bestimmte Vorkehrungen getroffen werden.

In den meisten Fällen können Probleme beim Reisen durch eine gute Planung vermieden werden.

Bevor Sie in Urlaub fahren, sollten Sie und Ihr Onkologieteam unbedingt klären, ob Sie fit genug sind, um zu verreisen. Seien Sie realistisch, wenn es darum geht, was Sie sich alles zumuten können. Lassen Sie sich ausreichend Zeit, um besondere Vorkehrungen treffen zu können.

Denken Sie auch darüber nach, welche Probleme auftreten könnten. So können Sie die Reise besser planen.

Holen Sie unbedingt vorab Informationen über Ihre Reiseziele ein:
Welche Einrichtungen gibt es dort?
Steht dort – falls nötig – eine medizinische Versorgung zur Verfügung?
Was übernimmt die Reiseversicherung?

Wenn Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln reisen, könnten Sie vorab den Anbieter

(z. B. die Fluggesellschaft) kontaktieren und Ihre Situation schildern. Vielleicht kann er bestimmte Vorkehrungen treffen (z. B. früheres Boarding, besondere Mahlzeiten, Bereitstellen eines Rollstuhls).

Ganz wichtig: Informieren Sie Ihr Onkologieteam über Ihre Reisepläne und arbeiten Sie mit ihm zusammen. Es hat die entsprechende Erfahrung, um Sie bei der Planung eines sicheren und entspannten Urlaubs unterstützen zu können.



Weitere Hilfe und Unterstützung

- **Krebsinformationsdienst KID**
Deutsches Krebsforschungszentrum DKFZ
Im Neuenheimer Feld 280
69120 Heidelberg
Tel. 0800 4203040
krebsinformationsdienst@dkfz.de
www.krebsinformationsdienst.de
Servicezeiten: täglich von 8.00 bis 20.00 Uhr

Informationen, praktische Tipps und Hinweise zum Thema „Übelkeit und Erbrechen nach Chemotherapie“:

- **<http://www.erbrechen-chemo.de>**

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich gerne an:

MSD
Infocenter

Tel. 0800 673 673 673
Fax 0800 673 673 329
E-Mail infocenter@msd.de

Informationen zu Risiken und Nebenwirkungen Ihrer Medikamente entnehmen Sie bitte der Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Wir hoffen, dass Sie in dieser Broschüre
nützliche Informationen und Hilfestellungen
für diese schwierige Zeit in Ihrem Leben
gefunden haben. Wir wünschen Ihnen alles
Gute für Ihre Therapie.



© 2016 MSD SHARP & DOHME GMBH
Lindenplatz 1 • 85540 Haar
Alle Rechte vorbehalten
www.msd.de

DE-NON-00198