



Die Krebsratgeber

Mamma Mia!



Supportive Therapie bei medikamentöser Tumorthherapie

Eine Alltagshilfe für Patientinnen
mit Brustkrebs und gynäkologischen
Tumorerkrankungen



Liebe Leserin, lieber Leser,

als ich vor über 20 Jahren an Krebs erkrankte, war mir nicht bewusst, wie sehr nicht nur die Krankheit selbst, sondern auch ihre Behandlung meinen Alltag verändern würde. Die körperlichen Beschwerden, die emotionalen Schwankungen, die Erschöpfung – all das war im Alltag mit kleinen Kindern mehr als herausfordernd. In dieser Zeit habe ich aber erfahren dürfen, dass es Wege gibt, diese Belastungen zu lindern.

Mittlerweile hatte ich – aufgrund der in der Zwischenzeit aufgetretenen Metastasierung – rund 20 verschiedene Krebsmedikamente in verschiedenen Kombinationen. Jedes dieser Medikamente zeigte Wirkung – und verursachte Nebenwirkungen. Gemeinsam mit meinem Behandlungsteam haben wir immer einen Weg gefunden, selbst die stärksten Nebenwirkungen so zu kontrollieren, dass ich unter jeder Therapie eine gute Lebensqualität hatte.

Viele Maßnahmen, von denen ich heute profitiere, kannte ich bei meiner ersten Erkrankung nicht. So ist die Idee für diesen Ratgeber entstanden. Ich bin unendlich dankbar, mit Prof. Dr. med. Rachel Würstlein, leitende Oberärztin am Brustzentrum und den onkologischen Tageskliniken dem LMU Klinikum München, sowie Dr. rer. nat. Petra Ortner, Apothekerin und Medizinjournalistin, zwei ausgewiesene Expertinnen der Supportivmedizin gefunden zu haben, deren Wissen und Erfahrungsschatz wir in diesem Ratgeber zusammengestellt haben.

Ich hoffe, dass Ihnen diese Übersicht hilft, fundierte Entscheidungen zu treffen. Wir erläutern verständlich, welche supportiven Möglichkeiten heute zur Verfügung stehen, wie sie wirken und wann sie sinnvoll eingesetzt werden können. Wir wissen, dass jeder Krankheitsverlauf individuell ist. Deshalb zeigen wir unterschiedliche Optionen auf, die zum Gespräch mit dem Behandlungsteam anregen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen alles Gute. Ein kleiner Tipp noch, bevor Sie in die Lektüre einsteigen: Sagen Sie Ihrem Behandlungsteam, wenn Sie Beschwerden haben. Nur dann können sie Ihnen helfen.

Ich grüße Sie ganz herzlich!

Ihre Eva Schumacher-Wulf

Chefredakteurin Mamma Mia! Die Krebsmagazine

Editorial

Dieser Ratgeber ist allen Frauen gewidmet, die sich einer medikamentösen Tumorbehandlung unterziehen. Die Therapie ist ein Einschnitt in das normale Leben und kann den Alltag sehr beeinträchtigen. Wir möchten mit Fakten, Ratschlägen und praxiserprobten Tipps dazu beitragen, dass Sie möglichst gut durch Ihre Therapie kommen. Unser Dank gilt den Experten und Expertinnen und den vielen Patientinnen, die uns dabei geholfen haben, die Informationen und Tipps zusammenzutragen.

Januar 2026



Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie selbst oder eine Ihnen nahestehende Person sind an Brustkrebs oder einem gynäkologischen Tumor erkrankt, und es ist eine medikamentöse Tumorthherapie bei Ihnen geplant. Nun möchten Sie gerne wissen, mit welchen Nebenwirkungen Sie rechnen müssen und welche Möglichkeiten es gibt, um die Behandlung zu unterstützen und verträglicher zu machen. Die gute Nachricht ist: Es gibt dafür eine Vielzahl von Maßnahmen, die Ihren Ärzten zur Verfügung stehen – von vorbeugend oder bei Bedarf gegebenen Medikamenten über Bewegungs- und Ernährungskonzepte bis hin zur psychotherapeutischen Unterstützung. Bevor bei Ihnen eine Behandlung eingeleitet wird, erstellen Ihre Ärzte ein sogenanntes supportives (unterstützendes) Behandlungskonzept, um mögliche Nebenwirkungen der Therapie zu verhindern, zu vermindern oder zu lindern.

Gemeinsam haben wir für Sie diesen Ratgeber verfasst. Er basiert auf den langjährigen Erfahrungen einer therapeutisch tätigen Ärztin, einer Apothekerin und Medizinjournalistin sowie einer Brustkrebspatientin.

Wir gehen praxisnah und in laienverständlicher Sprache auf mögliche Nebenwirkungen bei medikamentösen Tumorthapien und die vielen Aspekte und Möglichkeiten der Supportivtherapie ein. Dabei kommen einerseits generelle Maßnahmen wie Infektionsmanagement und Vorbeugung von belastenden Nebenwirkungen oder Risiken zur Sprache, zum anderen erklären wir spezielle Nebenwirkungen einzelner Substanzen oder Substanzgruppen. Außerdem geben wir Empfehlungen, wie Sie sich als Betroffene darauf einstellen können und was Sie selbst dazu beitragen können, dass die Tumorthherapie möglichst komplikationsarm verläuft. Neben medizinischen Hinweisen geben wir praktische Tipps und erläutern, wie man auch als medizinischer Laie eine beginnende Behandlungsnebenwirkung erkennen kann und was dann zu tun ist. Die beschriebenen Maßnahmen und Tipps erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzen nicht den Austausch mit Ihrem Arzt und dem Behandlungsteam.

Ein Wort vorweg: Bitte sprechen Sie alles, was Sie selbst zur Unterstützung Ihrer Therapie unternehmen – insbesondere eine Nahrungsergänzung oder freiverkäufliche Medikamente – mit Ihren behandelnden Ärzten und dem Behandlungsteam ab, damit es nicht zu Wechselwirkungen mit Ihrer Antitumorthherapie kommt. Manche Stoffe können deren Wirksamkeit oder Verträglichkeit beeinträchtigen. Nutzen Sie Studienmöglichkeiten oder neue Optionen der Therapiebegleitung. Eine gute, offene Kommunikation zwischen Betroffenen und Angehörigen einerseits und dem Behandlungsteam auf der anderen Seite ist die Grundvoraussetzung für eine wirksame und verträgliche Therapie.

Wir wünschen Ihnen eine interessante und hilfreiche Lektüre und Mut und Zuversicht für Ihren Weg.

Dr. rer. nat. Petra Ortner

Apothekerin und Medizinjournalistin, München,
Beirätin Arbeitsgemeinschaft Supportive Maßnahmen
in der Onkologie der Deutschen Krebsgesellschaft (AGSMO)

Prof. Dr. med. Rachel Würstlein

Leitende Oberärztin, Brustzentrum, Tagesklinik, Studienzentrale,
LMU Klinikum, München,
Beirätin Arbeitsgemeinschaft Supportive Maßnahmen in der Onkologie
der Deutschen Krebsgesellschaft (AGSMO)



Gendergerechte Sprache

Für eine bessere Lesbarkeit haben wir bei den genannten Berufsgruppen wie Ärzte, Apotheker usw. auf das Gendern verzichtet und benutzen das generische Maskulinum, wenngleich wir wissen, dass dies nicht bei allen Menschen auf Gegenliebe stößt. Es sind hier immer jeweils alle Geschlechter eingeschlossen, sofern nicht explizit ein bestimmtes Geschlecht gemeint ist. Diese Broschüre beschäftigt sich in erster Linie mit Erkrankungen der Frau, so dass wir immer von Patientinnen sprechen. Die Empfehlungen in diesem Ratgeber sind jedoch auch für Männer mit Brustkrebs hilfreich.



03 Editorial

04 Vorwort

1. Was bedeutet „supportive Therapie“?

08 Supportive Therapie im Kontext der Krebsbehandlung

2. Allgemeine Empfehlungen

10 Einführung/Das Team

12 Vor Behandlungsbeginn

16 Während der Therapie

18 Gesunde Lebensweise

22 Integrative (komplementär-medizinische) Therapie

24 Psychotherapie und sozial-medizinische Unterstützung

3. Medikamentöse Tumorthherapie

26 Medikamentöse Tumorthherapie

4. Nebenwirkungen und supportive Maßnahmen

30 Nebenwirkungen und supportive Maßnahmen

34 Supportive Maßnahmen bei spezifischen Beschwerden

34 Blutbildveränderungen (Infektionen, Blutarmut, Blutgerinnungsstörungen)

40 Nebenwirkungen am Magen-Darm-Trakt

46 Nebenwirkungen an Haut, Haaren und Nägeln

53 Schleimhautentzündungen (Stomatitis und Mukositis)

53 Infusionsreaktionen

54 Nebenwirkungen am Hormonsystem (Endokrinopathien)

55 Nebenwirkungen an Herz, Leber, Lunge, Niere

58 Thrombosen (Blutgerinnsel)

60 Muskelprobleme

61 Nerven- und Empfindungsstörungen (Neurotoxizität)

62 Nebenwirkungen an Ohr und Auge

63 Knochenkomplikationen und Osteoporose

66 Erschöpfung (Fatigue) und Schlafstörungen

68 Nebenwirkungen durch Hormonentzug

5. Wirkung und Nebenwirkungen

70 Wirkung und Nebenwirkungen on Medikamenten

70 Chemotherapie mit Zytostatika

74 Antihormontherapie

75 Zielgerichtete Therapien

77 Anti-HER2-Medikamente

78 Antikörper-Wirkstoff-Konjugate (ADCs)

80 PARP-Inhibitoren

81 Immun-Checkpoint-Inhibitoren (ICI)

82 Spezielle Nebenwirkungen bei medikamentöser Therapie und gleichzeitiger Bestrahlung

Anhang

84 Wichtige Adressen