

## WAS KÖNNEN SIE FÜR SICH TUN?

Viele unserer Patienten möchten selbst zum bestmöglichen **Erfolg ihrer Therapie** beitragen und auch nach der Therapie für einen anhaltenden Erfolg sorgen.



Ihre Motivation und Einstellung ist die wichtigste Grundlage, um **mit der Erkrankung Krebs umzugehen**. Das Ziel ist trotzdem zu leben, mit dem Krebs oder nach dem Krebs, so gut wie irgend möglich. Unsere Therapien (Chemotherapie, Bestrahlung, Operation) sollen Sie unterstützen, Ihr „Freund“ sein, wenn sie auch manchmal schwer zu ertragen sind.

Mit dieser Information möchten wir Ihnen ein paar **praktische Tipps** für diesen Weg geben. Sollten Sie selbst Anregungen und Ergänzungen haben, teilen Sie uns diese bitte mit. Diese Tipps ersetzen jedoch nicht das Gespräch mit uns.

Lassen Sie vor einer Chemotherapie **Zähne und Zahnfleisch** sanieren. Während der Therapie benutzen Sie eine weiche Zahnbürste und ein mildes, antibakterielles Mundwasser (z.B. Meridol, o.a.).

Bei offenen, schmerzhaften Stellen der **Mundschleimhaut** können Sie über die Praxis eine betäubende Mundspüllösung (Bonner Lösung) oder Hafttabletten gegen Aphten verschrieben bekommen. Manchmal nützt auch schon Spülen mit Salbeitee, Bepanthen-Lösung oder Kamille. Eiswürfel lutschen (Wasser, Säfte, Tees, etc.) kann ebenso helfen.

**Aufgesprungene Lippen** lassen sich gut mit Olivenöl mit einigen Tropfen Zitronensaft pflegen. Ebenso hilft Bepanthen-Nasensalbe. Bei **Nasenbluten** können Sie Bepanthen vorsichtig mit einem Wattestäbchen in die vordere Nasenhöhle streichen.

Schlechter **Geschmack** im Mund lässt sich manchmal durch (zuckerfreien) Kaugummi oder Bonbons erleichtern.

Gegen **Übelkeit** hilft frischer Ingwer, ca. 1 cm Stück zerdrückt und mit 0,2 l kochendem Wasser überbrüht, 10 Min. ziehen lassen, abseihen, trinken. Gegen Übelkeit kann auch ein guter Duft helfen, z.B. Lavendelöl oder Zitronengrasöl in einer Duftlampe. Übelkeit bessert sich bei manchen Patienten durch Essen. Geben Sie diesem „Hunger“ nicht so nach, dass sie massiv zunehmen. Sollte durch Hausmittel keine Besserung erreichbar sein, nehmen Sie bitte frühzeitig die Medikamente gegen Übelkeit, die Sie von uns bekommen haben.

Bei einer **Antikörpertherapie** kommt es manchmal, meist nur bei der Erstgabe, zu grippeähnlichen Beschwerden, sogar mit Fieber. Paracetamol kann helfen. Sagen Sie uns jedenfalls Bescheid.

Bei jedem **Fieber** (1x über 38,5° C, 2x über 38,0° C innerhalb kurzer Zeit) oder Infekt, sowie Durchfällen oder starkem Erbrechen bitten wir Sie uns unbedingt jederzeit zu verständigen.

Bei **Bisphosphonaten** („Knocheninfusion“) treten manchmal Knochenschmerzen auf. Paracetamol hilft meist sehr gut.

Bitte nehmen Sie bei Kopf- oder sonstigen Schmerzen kein **Aspirin (ASS)**, sondern lieber Paracetamol.

Während einer Chemo- und Strahlentherapie raten wir unbedingt von der Einnahme von Antioxidanzien ab (**Vitamin A, E, C, Selen**), da sie möglicherweise den Therapienutzen reduzieren. Ebenso raten wir von Misteln und vielen **naturheilkundlichen Präparaten** ab. Viele dieser Präparate können zu Wechselwirkungen führen, bis hin zu Leber- und Nierenversagen. Seriöse Studien belegen die Wirkungslosigkeit dieser Therapien. Manche bremsen sogar die Wirkung unserer Therapien, Sie würden sich damit also sogar schaden!! Im Zweifel fragen Sie uns bitte zu den von Ihnen gewünschten Präparaten. Auch „Homöopathie“ darf nur unter fachkundiger Anleitung eingenommen werden (siehe auch [www.homoeopathie-haus.de](http://www.homoeopathie-haus.de)).

Verzichten Sie unbedingt auf **Johanniskraut** oder **Grapefruitsaft**. Beide reduzieren die Wirkung der Chemotherapien.

Während, aber auch nach einer Therapie kann Bewegung an der **frischen Luft**, also eine gute Sauerstoffversorgung, für Seele, Körper und Therapieeffekt sehr hilfreich sein.



**Trinken** Sie während einer Chemotherapie viel. Am besten Sie stellen sich morgens 2-3 l zurecht, die bis abends getrunken sein sollten. Dazu zählt aber auch der Kaffee, ein Bier oder die Suppe, was immer Ihnen angenehm ist. Trinken erleichtert Beschwerden wie Verstopfung, Übelkeit, Kopfschmerzen und hilft in diesem Fall sogar der Niere.

Gegen **Verstopfung** können Trockenpflaumen und viele Hausmittel helfen, aber nur, wenn Sie genügend dazu trinken und sich ausreichend bewegen. Nicht jeder sollte faserreiche Nahrungsmittel zu sich nehmen (z.B. nicht bei der Bestrahlung des Enddarmes). Manche Chemotherapien und Opiate gegen Schmerzen führen zu Verstopfung, bei denen Hausmittel nicht mehr genügen. Dann brauchen sie rechtzeitig ein Abführmittel.

Epirubicin, Doxorubicin sind rote Infusionen, die auch den **Urin rot** färben. Mitoxantron ist blau, der Urin wird blau-grün. Ganz normal.

Manche Chemotherapien machen Sie empfindlicher gegenüber **Sonnenlicht**. Entsprechend geschützt (Cremes, Kleidung, Kopfbedeckung) dürfen und sollen Sie sich aber in der Sonne bewegen.

Nach einer Chemotherapie, meist nach etwa 7-10 Tagen, sinkt die Anzahl der weißen Blutkörperchen, wie auch manchmal der roten Blutkörperchen und Blutplättchen. Infekte können sich viel rascher ausbreiten, sie sind empfindlicher gegenüber Infekten von außen. Dennoch stammt die überwiegende Zahl der Infekte aus unserem eigenen Körper, der voller Erreger ist. Sie brauchen also keine Angst vor Infekten haben, Sie müssen sich nicht von der Außenwelt isolieren - was ohnehin nicht geht. Sagen Sie uns einfach schnellstmöglich Bescheid, wenn sich ein Infekt bemerkbar macht.

Entsprechend sind auch **Sauna** und **Baden** meist erlaubt.

Verzichten Sie unbedingt auf das Rauchen, am besten in der ganzen Familie.



Machen sie **Sport** (Walken, Fitness, Spazieren, Wandern, Radln, etc.), was immer Ihnen Freude macht. **Fordern** Sie sich sowohl im Sport, als auch in den Alltagsaufgaben, aber überfordern Sie sich nicht. Das Maß legen Sie fest, nicht wir, nicht Ihre Angehörigen. Aber seien Sie ehrlich mit sich und lassen Sie sich ein bisschen fordern.

Gönnen Sie sich aber genauso auch Pausen. Oft kann ein „Stundenplan“ helfen, **Pausen** und Aktivitäten das rechte Maß zuzuteilen. Alles hat seine Zeit.

**Essen** Sie abwechslungsreich, essen Sie Obst und Gemüse, essen Sie gesund, essen Sie lieber öfter und kleinere Portionen. Es gibt sicher keine Ver- und Gebotslisten. Auch hier müssen Sie finden, was Ihnen während einer Chemotherapie gut tut. Stark blähende oder verstopfende oder scharfe oder fette Speisen werden manchmal nicht mehr vertragen. Dagegen sollen Sie auch weiterhin genießen, auch Ihr Bier, Ihren Wein, die Sahne auf die Torte, allerdings kann sich das Maß des Verträglichen verändern. Von allen Arten einer einseitigen Ernährung oder gar einer Krebsdiät raten wir dringend ab. Sie kann Ihnen massiv schaden.



Prüfen Sie **Alternativtherapien** sehr genau, bevor Sie sich für sie entscheiden. Je mehr Sie selbst für eine Therapie bezahlen sollen, desto suspekter ist sie oft. „Natürliches kann doch nicht schaden“ oder „wenn es nichts nutzt, aber es schadet sicher nicht“ sind leider oft genug falsch. Oft genug wird mit Ihrem Wunsch, etwas für sich zu tun, Geld gemacht.

Entgegen mancher Pressemeldung werden bekannt wirksame Therapien von den Kassen erstattet, unabhängig vom Versicherungsstatus.

Versuchen Sie ein **Normalgewicht** zu erreichen, ganz langsam. Insbesondere nach einer Therapie sollte das langfristige Ziel eine Gewichtsnormalisierung sein.

**Fordern Sie Ihre Umgebung.** Fragen Sie nach, wenn wir Ihnen etwas nicht ausreichend erklärt haben. Nutzen Sie angebotene Hilfe und Unterstützung von Freunden und Nachbarn, fordern Sie sie ein, wenn nötig. Muten Sie sich Ihren Mitmenschen zu. Das Ziel sollte ein möglichst gutes Leben, trotz Krebs und auch manchmal mit Krebs sein.

Uns allen fällt es oft genug schwer über unsere Sorgen zu sprechen. Trotzdem erleichtert es oft miteinander zu **reden**, über Schwieriges wie über Gutes. Ein Partner, Freund, Kind spürt Ihre Sorgen ohnehin, Sie können sie kaum verheimlichen. Wie gut könnte nach einem gemeinsamen sorgenvollen Gespräch dann auch ein gemeinsames Lachen sein.

**Gönnen** Sie sich schöne Erlebnisse. Verschieben Sie nichts, tun Sie Dinge, die sie schon immer tun wollten.

Am **Ende einer Therapie** fallen manche Patienten in ein „Loch“, sie stellen sich vor, nun nichts mehr gegen den Krebs tun zu können. Bestärken Sie sich selbst: „Ich habe jetzt alles getan, was möglich ist. So wie ich jetzt lebe, werde ich versuchen meinen Körper so gut wie möglich zu unterstützen“.

All das oben Gesagte gilt natürlich auch, **wenn Sie es geschafft haben**, wenn Sie die Therapie hinter sich haben. Sport, gesunde Ernährung und die Sorge um die Seele führen vermutlich sogar zu einem Überlebensvorteil. Es bleiben also auch für die Zukunft folgende Ziele:

- Optimalgewicht
- Gemüse, Früchte, Vollkorn
- Verzicht aufs Rauchen
- körperliche Aktivität
- Achten auf die Seele

Kommen Sie regelmäßig zu den Nachsorgen und Kontrollen. Mit jeder guten Nachsorge gewinnen Sie wieder mehr Vertrauen in Ihren Körper.

„Trotzdem Ja zum Leben sagen“ oder „auch dieser Zeit mehr Leben geben“, das wünschen wir Ihnen.

Ihre Dr. Kronawitter und  
Dr. Jung mit Praxisteam

