

# Patienteninformation zur Chemotherapie



Menschen. Therapien. Perspektiven. [www.stadapharm.de](http://www.stadapharm.de)



**STADAPHARM**  
Menschen. Therapien. Perspektiven.

## Inhalt

|   |    |
|---|----|
| I. Vorwort .....                            | 3  |
| II. Was ist eine Chemotherapie? .....       | 4  |
| III. Nebenwirkungen der Chemotherapie ..... | 6  |
| Übelkeit und Erbrechen .....                | 6  |
| Durchfall und Verstopfung .....             | 8  |
| Blutbildveränderungen .....                 | 9  |
| Veränderungen der Mundschleimhaut .....     | 10 |
| Haarausfall .....                           | 11 |
| Parästhesien (Missempfindungen) .....       | 12 |
| Fatigue (Erschöpfungszustand) .....         | 12 |
| IV. Verwandte Themen .....                  | 13 |
| Sonnenstrahlen .....                        | 13 |
| Ernährung .....                             | 13 |
| Seelische Probleme .....                    | 14 |
| Portsystem .....                            | 15 |
| V. Schlusswort .....                        | 15 |

## Vorwort

### „Informierte Patienten sind die besten Partner“ –

unter diesem Motto möchten wir Sie über die wichtigsten Themen rund um die Behandlung Ihrer Erkrankung informieren.

Sie wurden mit der Tatsache konfrontiert, dass Ihnen eine Chemotherapie bevorsteht. Möglicherweise haben Sie Angst davor. Denn Sie wissen nicht, was auf Sie zukommen wird.

Damit sind Sie nicht allein, viele Betroffene fürchten sich vor einer Chemotherapie. Denn sie kann Nebenwirkungen haben, die ihre Lebensqualität einschränken und ihr äußeres Erscheinungsbild verändern können.

Aber: Eine Chemotherapie kann Leben retten.

Heutzutage ist es möglich, die Nebenwirkungen einer Chemotherapie besser in den Griff zu bekommen als noch vor einiger Zeit.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen umfassende Informationen zu Ihrer bevorstehenden Chemotherapie an die Hand geben und Ihnen beim Umgang mit der Behandlung und deren Nebenwirkungen helfen.

Zunächst erhalten Sie zur Einführung in das Thema einige allgemeine Informationen zur Chemotherapie. Im Anschluss folgen Informationen zu möglichen Nebenwirkungen und wie man sie behandeln kann.

## II. Was ist eine Chemotherapie?

Unter einer Chemotherapie versteht man im Allgemeinen die Behandlung von Krankheiten mithilfe von Medikamenten. Dazu gehört die Behandlung von Infektionskrankheiten, zum Beispiel mit Antibiotika. Bei Krebserkrankungen sind die Medikamente (Chemotherapeutika) gegen die krankheitsverursachenden Zellen (Tumorzellen) gerichtet. Sie können in Form von Tabletten eingenommen werden. Manchmal müssen sie in flüssiger Form über die Venen (intravenöse Infusion) verabreicht werden.

Die Chemotherapie hat im Laufe ihrer Geschichte Millionen von Menschenleben gerettet.

Diese Therapieform wirkt im gesamten Körper (systemische Therapie). Sie ist dann erforderlich, wenn sich eine Krebserkrankung über einen begrenzten Bereich des Körpers hinaus ausgebreitet hat. Dies ist zum Beispiel der Fall, wenn sich Tochtergeschwüre (Metastasen) gebildet haben. Leukämien und maligne Lymphome sind bösartige Erkrankungen des blutbildenden

Systems und der Lymphknoten. Sie betreffen den gesamten Körper. Daher ist zu ihrer Behandlung immer eine Chemotherapie notwendig.

Eine Chemotherapie kann vor oder nach einer Operation oder Strahlentherapie erforderlich sein. In diesen Fällen soll die Chemotherapie den Erfolg der Operation oder Strahlentherapie unterstützen und die Heilungschancen verbessern. Ein Beispiel ist die sogenannte adjuvante Chemotherapie, wenn nach einer Operation die Möglichkeit besteht, dass im Körper weiterhin Tumorzellen vorliegen, die durch bildgebende Verfahren (zum Beispiel Röntgenuntersuchung, Computertomographie (CT)) nicht erkannt werden können.

Chemotherapeutika (Zytostatika) sollen Tumorzellen schädigen und damit ihr Wachstum und ihre Teilung verhindern.

Da sich Tumorzellen in der Regel häufiger als gesunde Körperzellen teilen, schädigt eine Chemotherapie vor allem sie. Jedoch nicht ausschließlich: Chemotherapeutika können auch gesunde Zellen des Körpers schädigen, die sich sehr häufig teilen. Dazu gehören zum Beispiel die Zellen der Haut, der Haare, der Schleimhäute und des Knochenmarks.

Die Chemotherapie ist eine sogenannte Intervallbehandlung. Das bedeutet, dass auf die eigentlichen Behandlungen, also die Gabe der Chemotherapeutika, Pausen folgen. In den Pausen soll der Körper die Möglichkeit haben, Schäden zu reparieren, die durch die Behandlung an gesundem Gewebe verursacht wurden.

Die Abfolge von Behandlung und Behandlungspause wird Zyklus genannt.



### III. Nebenwirkungen der Chemotherapie

Die Schädigung gesunder Zellen ist für viele Nebenwirkungen einer Chemotherapie wie zum Beispiel Haarausfall und Entzündungen der Mundschleimhaut verantwortlich. Sie kann auch eine vermehrte Anfälligkeit gegenüber Infektionen verursachen.

Welche Nebenwirkungen bei einem Patienten auftreten, ist von der Art des eingesetzten Chemotherapeutikums abhängig. Auch wie viel dieser Substanz und wie häufig sie gegeben wird, spielt eine Rolle. Nicht in allen Fällen treten die hier beschriebenen Nebenwirkungen auf, und einige davon können durch geeignete Maßnahmen verhindert oder abgeschwächt werden.

Vorbeugende Maßnahmen können Ihnen helfen, Ihre Chemotherapie so effektiv und verträglich wie möglich zu gestalten. Dazu gehören zum Beispiel die Einnahme von bestimmten Medikamenten, die Vermeidung von Gefahrenquellen und kleine Anpassungen in Ihrem Lebensstil.

Im Folgenden möchten wir Ihnen die wichtigsten Nebenwirkungen erklären.

#### Übelkeit und Erbrechen

Im Laufe einer Chemotherapie kann es dazu kommen, dass Sie sich schwach und unwohl fühlen und sogar erbrechen müssen. Diese Beschwerden

sind je nach Ihrer persönlichen Tagesform und Art der Chemotherapie unterschiedlich. Sie können vor, während oder nach der Gabe von Chemotherapeutika auftreten. Ihre Dauer kann zwischen wenigen Stunden und einigen Tagen schwanken.

Übelkeit und Erbrechen beeinträchtigen Ihr Wohlbefinden. Sie wecken möglicherweise den Wunsch nach einer Pause oder sogar nach einem Abbruch der Behandlung. Dadurch können die Erfolgsaussichten Ihrer Behandlung verringert werden. Vor jedem Behandlungszyklus wird Ihr Arzt Ihnen deshalb Medikamente geben, die der Übelkeit vorbeugen. Für zuhause erhalten Sie möglicherweise Medikamente, die Sie bei Bedarf einnehmen können.

Wenn die Medikamente nicht ausreichen sollten: Teilen Sie es Ihrem Arzt mit. Er verfügt über weitere, wirksame Medikamente.

#### Naturheilmittel

Naturheilmittel, wie zum Beispiel Auszüge aus bestimmten Heilpflanzen, können möglicherweise zur Linderung von Übelkeit beitragen. Sie sind in verschiedenen Formen, zum Beispiel als Tee oder Kapsel zum Einnehmen, erhältlich. Sprechen Sie Ihren behandelnden Arzt auf die Möglichkeit der Einnahme an und entscheiden Sie gemeinsam, ob ein Naturheilmittel für Sie geeignet ist, um zur Verbesserung Ihrer Situation beizutragen.



#### Bei Übelkeit und Erbrechen

- Machen Sie Entspannungsübungen zur allgemeinen Stärkung Ihrer Verfassung.
- Atmen Sie langsam ein und aus, wenn Ihnen übel ist. Es hilft Ihnen, ruhig zu bleiben.
- Vermeiden Sie zucker- und fettreiche Speisen.
- Tragen Sie weite Kleidung, um Ihren Magen nicht einzuschnüren.

## Durchfall und Verstopfung

Durchfall und Verstopfung können durch die Krebserkrankung selbst, durch die Behandlung, die Medikamente, aber auch durch Stress hervorgerufen werden.

Sollten Sie diese Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich bitte umgehend an Ihren Arzt. Er kann Ihnen durch Verordnung wirksamer Medikamente und anderer Maßnahmen in den meisten Fällen schnell helfen.



### Bei Durchfall

- Nehmen Sie viel Flüssigkeit zu sich, vermeiden Sie aber Kaffee, Alkohol und Milch.
- Bevorzugen Sie milde Nahrungsmittel mit geringem Ballaststoffgehalt.

### Bei Verstopfung

- Essen Sie gründlich abgewaschene rohe Früchte und Gemüse sowie Nahrungsmittel mit hohem Ballaststoffgehalt.
- Nehmen Sie ausreichend klare Flüssigkeiten zu sich wie zum Beispiel Wasser.
- Trinken Sie frischen Fruchtsaft (keinen Apfelsaft).
- Bewegen Sie sich ausreichend.

## Blutbildveränderungen

Das Blut enthält unterschiedliche Arten von Zellen. Sie werden im Knochenmark ständig neu gebildet.

### Erythrozyten (rote Blutkörperchen)

transportieren Sauerstoff zu den Geweben im Austausch mit Kohlendioxid.

### Leukozyten (weiße Blutkörperchen)

beseitigen Krankheitserreger und schädliche Substanzen, die in den Körper eingedrungen sind.

### Thrombozyten (Blutplättchen)

stoppen Blutungen, indem sie beschädigte Blutgefäße abdichten.



Viele Chemotherapeutika können die Blutbildung stören. Die verringerte Verfügbarkeit der Blutbestandteile kann zu einer erhöhten Anfälligkeit gegenüber Infektionen, zur Blutarmut sowie einer erhöhten Blutungsneigung führen.

Um Störungen der Blutbildung rechtzeitig zu erkennen und entsprechend reagieren zu können, wird unter der Chemotherapie regelmäßig das Blutbild kontrolliert.

### Vermeiden Sie:

- Tätigkeiten, die zu einer Verletzung der Haut führen können
- Ausdrücken von Hautunreinheiten
- Gartenarbeit ohne schützende Handschuhe
- Teilnahme an Massenveranstaltungen in geschlossenen Räumen
- Kontakt zu Menschen mit Erkältungen oder Infektionen
- Impfungen – es sei denn, Sie wurden von Ihrem Arzt empfohlen

Bei Fieber (Temperaturen > 38 °C), (Reiz-)Husten, Atemnot, Durchfall, Brennen beim Wasserlassen und Veränderungen der Haut oder Mundschleimhaut, Zahnfleisch- oder Nasenbluten sollten Sie Ihren Arzt unverzüglich benachrichtigen.

### Veränderungen der Mundschleimhaut

Wenn die Chemotherapie die schnell wachsenden gesunden Zellen der Mundschleimhaut schädigt oder die Zahl der weißen Blutkörperchen verringert (Leukopenie), kann es zu Entzündungen, Wunden oder offenen Stellen im Mundraum kommen.

### Bei Veränderungen der Mundschleimhaut

- Achten Sie auf eine gute Mundhygiene. Benutzen Sie eine weiche Zahnbürste.
- Gurgeln Sie mit Kamillen- oder Salbeiextrakten. Beide haben eine entzündungshemmende Wirkung.
- Spülungen mit Mundpflegelösungen (rezeptfrei in der Apotheke erhältlich) können die Heilung von Schäden im Mundraum unterstützen.
- Sollte durch die o.g. Maßnahmen keine Besserung auftreten, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

### Haarausfall

Die sogenannten Haarfollikel verankern das Haar in der Kopfhaut. Die Zellen der Haarfollikel gehören zu den teilungsaktivsten Zellen unseres Körpers. Sie können durch Chemotherapeutika geschädigt werden. Die Folge ist Haarausfall. Er setzt etwa drei Wochen nach der ersten Verabreichung von Chemotherapeutika ein. Je nach Medikament und der eingesetzten Menge fällt das Haar teilweise oder komplett aus.

Der Haarausfall ist vorübergehend. Oft beginnen etwa vier Wochen nach dem letzten Chemotherapiezyklus die Haare wieder zu wachsen.

Für Sie ist der Verlust der Haare der Moment, in dem die Krankheit nach

außen sichtbar wird. Das kann sich unter Umständen auf Ihre seelische Verfassung auswirken. Nicht selten kann der Haarausfall zur Selbstisolierung führen. Aber es ist für den Heilungsprozess sehr wichtig, am täglichen Leben teilzunehmen. Damit dies für Sie einfacher ist, kann Ihnen Ihr Arzt eine Qualitätsperücke verschreiben. Um den Übergang vom Haarverlust bis zum Tragen einer Perücke für das Umfeld kaum merkbar zu machen, ist es sinnvoll, dass Sie die Perücke noch vor dem Eintreten des Haarausfalls auswählen. Hochwertige, moderne Perücken sind heute kaum noch von Echthaar zu unterscheiden. Falls Sie keine Perücke tragen möchten, können Sie Ihren Hinterkopf auch durch ein Tuch bedecken.

Immer mehr Patientinnen und Patienten stehen auch zu ihrem Haarausfall und verstecken ihn nicht. Entscheiden

Sie selbst, was für Sie der richtige Weg ist.

### Parästhesien (Missempfindungen)

Einige Chemotherapeutika können das Nervengewebe schädigen. Dadurch kann es zu Kribbeln, Brennen oder Taubheitsgefühlen in den Händen und/oder Füßen kommen. Bitte sagen Sie

Ihrem Arzt, wenn Sie Missempfindungen spüren. Er kann dann auf diese Problematik eingehen.

#### Bei Parästhesien

- Schützen Sie Ihre Hände und Füße vor Kälte durch Tragen warmer Schuhe und Handschuhe.
- Vermeiden Sie Kontakt zu kaltem Wasser.

### Bei Fatigue

Mattheit, Müdigkeit, Kraftlosigkeit: Erschöpfung (Fatigue) ist während der

Chemotherapie keine Seltenheit. Meist kehren die Kräfte nach Abschluss der Behandlung wieder zurück.

#### Bei Fatigue

- Gönnen Sie sich und Ihrem Körper während dieser Zeit etwas mehr Ruhe.
- Verbringen Sie mehr Zeit an der frischen Luft.

## IV. Verwandte Themen

### Sonnenstrahlen

Viele Chemotherapeutika können die Haut gegenüber Sonnenbestrahlung empfindlich machen. Dabei kann es

je nach Stärke der Bestrahlung zu verstärkter Bräunung bis hin zu Entzündungen und sogar Verbrennungen kommen.

#### Sonneneinstrahlung

- Meiden Sie während der Behandlung den Aufenthalt in der prallen Sonne.
- Verwenden Sie Creme oder Lotion mit einem hohen Lichtschutzfaktor.

### Ernährung

Grundsätzlich gilt, dass Sie essen können, was Ihnen schmeckt und worauf Sie gerade Lust haben. Eine spezielle Diätform während einer Chemotherapie gibt es nicht.

Dennoch sollten Sie, wenn möglich, auf eine ausgewogene Ernährung mit Obst, Gemüse und einem ausreichenden Kaloriengehalt, achten. Nehmen Sie außerdem genug Flüssigkeit zu sich, mindestens 1,5 bis 2 Liter täglich.

Oft kommt es jedoch während einer Chemotherapie zu Veränderungen im Geschmackempfinden oder Appetitlosigkeit. Viele Lebensmittel schmecken ungewohnt bitter, salzig oder metallhaltig. Möglich ist auch eine bestimmte Abneigung gegen Lebensmittel, die man zuvor gern gegessen

oder getrunken hat. Während dieser Zeit hilft der Einsatz von Kräutern, Gewürzen und Marinaden. Teilen Sie Ihr Essen auf mehrere kleine Mahlzeiten auf.

Eine Mangelernährung kann zur Abnahme der Muskelkraft, allgemeiner Schwäche, erhöhter Infektanfälligkeit und Gewichtsverlust führen. Deshalb ist es wichtig, sie frühzeitig zu erkennen und ihr entgegenzuwirken. Lassen Sie von Ihrem Arzt Ihren Ernährungszustand einschätzen. Bei Bedarf kann er für Sie eine auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Zusatzernährung zusammenstellen.

## Ernährung

- Wenden Sie sich an einen Ernährungsberater. Er kann Ihnen einen Ernährungsplan erstellen. Fragen Sie Ihren Arzt nach Ansprechpartnern.
- Wenn Sie Probleme haben, etwas zu sich zu nehmen: Versuchen Sie, zumindest ein bisschen zu essen. Auch wenig kann helfen.
- Eine mäßige Gewichtszunahme ist besser als ein Gewichtsverlust. Wenn Sie jedoch stark zunehmen, so sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen.

## Seelische Probleme

Es ist ganz normal, dass bei Ihnen während Ihrer Behandlung ganz unterschiedliche Gefühlsregungen aufkommen. Sie reichen von Verwirrung über Angst bis hin zur Verzweiflung.

Denken Sie daran, dass – unabhängig von einer Krebserkrankung – jeder auch einmal einen schlechten Tag haben kann. Versuchen Sie trotz allem,

eine positive Einstellung zu bewahren. Das wird Ihnen gegen den Krebs helfen.

Ein Gefühl der Angst kann durch schwierige bevorstehende Entscheidungen verursacht sein. Denken Sie daran: Ihr Arzt ist für Sie da, um Ihre Fragen zu beantworten. Er steht Ihnen zur Seite und hilft Ihnen, die für Sie richtigen Entscheidungen zu treffen.

## Bei seelischen Problemen

- Besprechen Sie Ihre Gefühle und Sorgen offen mit Ihrem Arzt. Machen Sie die Dinge nicht mit sich allein aus.
- Bei Bedarf organisiert er für Sie professionelle Beratung bei einem Psychoonkologen.
- Probieren Sie Entspannungstechniken aus.
- Haben Sie keine Angst davor, Medikamente einzunehmen, wenn Ihnen diese verschrieben wurden.

## Portsystem

Insbesondere für Patienten mit schlechten Venenverhältnissen bietet ein Port (intravenöses Port-Katheter-System) eine dauerhafte Möglichkeit (bei korrekter Handhabung über mehrere Jahre) für einen Zugang über die Venen.

Der Port besteht aus der sogenannten Portkammer, die mit einer dicken Membran verschlossen ist. Die Portkammer wird unterhalb des Schlüsselbeins durch eine Operation unter der Haut eingepflanzt. Sie ist über einen Katheter mit einer Vene verbunden.

Wenn die Operationsnarbe verheilt ist, schützt die Haut den Port vor Umwelt-

einflüssen. Über ihn können Medikamente regelmäßig direkt in das Blut verabreicht werden: Die Portkammer ist leicht zu ertasten. Mit einer speziellen Portnadel wird durch die Haut und die Silikonmembran gestochen. Die Silikonmembran hält das aus, ohne undicht zu werden. Ein ständiger Verband über der Kammer ist nicht erforderlich.

Wenn der Port nicht in Benutzung ist, wird das Praxisteam das System ggf. in regelmäßigen Abständen spülen, um einen Verschluss des Ports zu vermeiden.

## V. Schlusswort

In dieser Informationsbroschüre haben Sie erfahren, was Sie von einer Chemotherapie erwarten können. Sie kennen nun die möglichen Nebenwirkungen und was Sie tun können, um ihnen vorzubeugen, um sie zu lindern oder in einigen Fällen möglicherweise ganz zu verhindern.

Uns war es sehr wichtig, Ihnen die Angst von der bevorstehenden Behandlung zu nehmen. Denn Sie

brauchen all Ihre Kraft für Ihre Krebsbehandlung.

Hierbei sind Sie nicht allein: Ihr Arzt und das gesamte Praxisteam wird Sie dabei unterstützen – nutzen sie dieses Angebot und profitieren Sie von der großen Erfahrung.



# Ein Service für Sie von STADAPHARM

Art.-Nr.: 9705058 02/19

STADAPHARM GmbH  
Stadastraße 2–18  
61118 Bad Vilbel

Menschen. Therapien. Perspektiven. [www.stadapharm.de](http://www.stadapharm.de)



**STADAPHARM**  
Menschen. Therapien. Perspektiven.