

Chemotherapie und Nebenwirkungen



**Patienten fragen –
Experten antworten**



Projektteilnehmer:

OA Dr. Christoph Benedicic, Universitätsklinik Graz
Univ.-Prof. Dr. Michael Gnant, F.A.C.S., Universitätsklinik Wien
Univ.-Prof. Dr. Peter Hofmann, Universitätsklinik Graz
OA Dr. Michael Hubalek, Universitätsklinik Innsbruck
Elisabeth Hütterer, Universitätsklinik Wien
Univ.-Doz. OA Dr. Brigitte Mlineritsch, Universitätsklinik Salzburg
Elfriede Schnabl, Frauenselbsthilfe nach Krebs
Univ.-Prof. Dr. Christian F. Singer, Universitätsklinik Wien

Um die Lesbarkeit zu vereinfachen, wird auf die zusätzliche Formulierung der weiblichen Form verzichtet. Wir möchten deshalb darauf hinweisen, dass die ausschließliche Verwendung der männlichen Form explizit als geschlechtsunabhängig verstanden werden soll.

FOCUS PATIENT Ltd.,
Österreich: Kaiser-Franz-Josef-Ring 39/Top 4, 2500 Baden;
United Kingdom: Unit 8, Bridge Street Mills, Union Street,
Macclesfield, Cheshire, SK 11 6QG

Inhalt

Vorwort	1
Chemotherapie – allgemein	3
Ablauf der Chemotherapie	5
Zwischen den Chemotherapie-Zyklen	7
Nebenwirkungen unter der Chemotherapie	9
Ernährung unter Chemotherapie	15
Unterstützende Maßnahmen	18
Nachsorge	20
Selbsthilfeorganisationen	22



Vorwort

Mehr als die Hälfte der befragten Patientinnen mit Chemotherapie wünschen sich mehr Informationen zu Nebenwirkungen, vorbeugenden Maßnahmen, Behandlungsmöglichkeiten und Dauer der Nebenwirkungen. Dies ergab eine von FOCUS PATIENT im Jänner 2013 durchgeführte Umfrage unter 206 Patientinnen. Besonders über Lebensqualität beeinflussende Nebenwirkungen wie Nervenstörungen (an Händen/Füßen) und Depression sind weniger als die Hälfte der Befragten aufgeklärt, obwohl diese Nebenwirkungen, wenn sie auftreten, als besonders schwerwiegend bezeichnet werden.

Als Vorsitzende der Frauenselbsthilfe nach Krebs in Niederösterreich ist es mir ein besonderes Anliegen, dass Betroffene zu den genannten Themenbereichen ausreichend aufgeklärt sind.

Daher haben wir uns entschlossen, nicht nur an der Umfrage teilzunehmen, sondern auch unsere Fragen in die nun vorliegende Broschüre einzubringen, die von ExpertInnen beantwortet werden.

Diese Broschüre soll als Ergänzung zum Arzt-/Patientengespräch für Betroffene bei oder nach einer Chemotherapie eine hilfreiche Aufklärung sein.

Elfriede Schnabl

Vorsitzende der Frauenselbsthilfe nach Krebs
Landesverein Niederösterreich

Chemotherapie – allgemein

▶▶▶ Was ist eine Chemotherapie?

Eine Chemotherapie ist eine Form der medikamentösen Therapie von Krebserkrankungen. Dazu gehören mehr als 50 verschiedene Substanzen, die auch Zytostatika genannt werden. Diese Substanzen wirken vorwiegend auf sich schnellteilende Tumorzellen.

▶▶▶ Kann die Chemotherapie Heilung bewirken?

Ja, eine Chemotherapie kann einerseits eine Heilung bei manchen Krebserkrankungen bewirken, andererseits den Verlauf einer chronischen Krebserkrankung deutlich verzögern und damit die Lebensqualität trotz Nebenwirkungen verbessern.

▶▶▶ Wer sind meine Ansprechpartner?

Die Ansprechpartner der Patienten sind die behandelnden Onkologen, die üblicherweise die Chemotherapie verabreichen.

▶▶▶ Was ist ein Tumorboard?

Ein Tumorboard ist ein interdisziplinär zusammengesetztes Gremium, das die Entscheidungsschritte für Diagnostik und Therapie von Tumorkranken festlegt. Die Patienten sind darüber aufzuklären, dass ihr Fall im Tumorboard besprochen wird und dort interdisziplinär die bestmöglichen Behandlungsalternativen abgeklärt werden.

▶▶▶ Wie lange dauert die Therapie?

Je nach Indikation wird die Chemotherapie meist einige Monate verabreicht.

▶▶▶ Wie wird die Chemotherapie verabreicht?

Die Chemotherapie wird vorwiegend intravenös verabreicht. Es werden aber immer mehr orale Formen entwickelt, da diese Verabreichung von den Patienten bevorzugt wird.

Chemotherapie – allgemein



Was ist ein Port?

Ein Port-a-Cath ist ein vollständig unter die Haut implantiertes venöses Zugangssystem, das jederzeit einen sicheren Zugang zum venösen Gefäßsystem ermöglicht. In etwa 20% muss man mit Komplikationen wie Entzündung, Thrombosen oder technischen Gebrechen rechnen, die eine Explantation unter Umständen notwendig machen.



Univ.-Doz. OA. Dr. Brigitte Mlineritsch

Universitätsklinik für Innere Medizin III,
Salzburg

⌈ Ablauf der Chemotherapie ⌋

▶▶▶ Soll die Chemotherapie ambulant oder stationär erfolgen?

Grundsätzlich ist „organisatorisch“ natürlich eine ambulante Verabreichung wünschenswert. Es muss aber auch gesagt werden, dass eine möglichst „schonende“ Verabreichung wesentlich von der investierten Zeit abhängt – ein ganzer Tag „Vorthherapie“ sowie eine langsame Verabreichung minimiert die Gefahr von unerwünschten Nebenwirkungen.

▶▶▶ Warum wird die Chemotherapie vor einer geplanten Operation gegeben und wann bzw. warum nach einer Operation?

In vielen Fällen kann durch das Vorziehen die Operation vereinfacht bzw. überhaupt erst ermöglicht werden – z. B. Brusterhaltung bei initial großen Tumoren. Nur auf diese Weise ist es an Spitzenzentren gelungen, die Brusterhaltungsrate auf über 90% zu erhöhen.

▶▶▶ Wenn die Chemotherapie ambulant erfolgt, bin ich danach fahrtüchtig?

Im Prinzip ja, aber dieser Aspekt muss in der individuellen Situation mit dem Arzt/der Ärztin besprochen werden.

▶▶▶ Ist die Chemotherapie auch bei Erbrechen wirksam?

Grundsätzlich sollte heute Erbrechen eigentlich gar nicht mehr vorkommen, da diesbezüglich sehr wirksame Medikamente zur Vorbeugung und Behandlung von Übelkeit zur Verfügung stehen.

▶▶▶ Muss ich eine Chemotherapie fertig machen?

Es gibt profunde Daten, dass Chemotherapie bei Unterdosierung und Verkürzung deutlich weniger oder sogar gar nicht wirksam ist. Es gilt der Grundsatz: „Wenn schon Chemo nötig und wirksam, dann bitte möglichst in der vorgesehenen Form, Dosis und Dauer.“

Ablauf der Chemotherapie

▶▶▶ Kann/soll mein(e) PartnerIn zur Chemotherapie mitkommen?

Dies ist individuell zu entscheiden – muss aber nicht sein.

▶▶▶ Welche komplementärmedizinischen Maßnahmen können mich unterstützen?

Viele therapieergänzende Maßnahmen haben vor allem den Vorteil, das Bedürfnis nach „eigenem Beitrag“ zur erfolgreichen Behandlung zu erfüllen. Zu beachten ist, dass solche Methoden immer zusätzlich zur wirksamen Therapie verabreicht werden sollen und niemals anstatt. Fragen Sie Ihren Arzt/Ärztin.

▶▶▶ Was bedeutet palliative Behandlung?

„Palliativ“ beschreibt eine Behandlungssituation, in der „Heilung“ nach menschlichem Ermessen nicht zu erreichen ist. Dies bedeutet aber nur, dass sich die Therapieziele der Behandlung anpassen, Richtung Lebensverlängerung und Lebensqualität.



Univ.-Prof. Dr. Michael Gnant, F.A.C.S.

Professor für Chirurgie

s. Vorstand der Universitätsklinik für Chirurgie Wien

Leiter Brustgesundheitszentrum Wien

Comprehensive Cancer Center MUW/AKH

Medizinische Universität Wien – Universitätsklinik für Chirurgie

Zwischen den Chemotherapie-Zyklen

▶▶▶ Was können Gründe für eine Verschiebung des Chemotherapie-Zyklus sein?

Gründe für eine Verschiebung eines Chemotherapie-Zyklus können vielfältiger Natur sein. Mögliche Ursachen sind beispielsweise das Vorliegen von Infekten (z. B. teils auch nur wenig symptomatische Atemwegsinfekte) oder auch das Vorhandensein eines floriden Herpes labialis („Fieberblasen“). Weiters ist es auch bei ausgeprägten (in erster Linie wiederum durch die laufende Chemotherapie bedingten) Blutbildveränderungen erforderlich, die Chemotherapie zu verschieben.

▶▶▶ Wird sich mein Appetit/Geschmackssinn verändern?

Zum typischen Spektrum möglicher Nebenwirkungen einer Chemotherapie gehören unter anderem Veränderungen des Appetits bzw. des Geschmackssinnes. Dies kann einerseits durch eine direkte, substanzabhängige Wirkung der Chemotherapie verursacht sein, andererseits auch indirekt im Sinne von Entzündungen der Mundschleimhaut, die als mögliche Nebenwirkung der Therapie auftreten können.

▶▶▶ Was können Gründe für das Absetzen der Chemotherapie sein?

Mögliche Gründe für das Absetzen der Chemotherapie können medizinischer Natur sein, beispielsweise das Auftreten von ausgeprägten, therapiebedingten Nebenwirkungen wie durch bestimmte Zytostatika bedingten Nervenschädigungen etc.

Eine Indikation zur Beendigung der Chemotherapie kann sich jedoch auch aus einer subjektiv bzw. objektiv zu ausgeprägten Belastung der Patientin durch die Chemotherapie ergeben, welche die individuelle Lebensqualität, v. a. in der Palliativsituation, zu sehr einschränkt.

Zwischen den Chemotherapie-Zyklen



Welche Kontrolluntersuchungen werden durchgeführt und warum?

Unter einer laufenden Chemotherapie ist es erforderlich, die Patientin regelmäßig in Hinblick auf die medizinische Effizienz der Behandlung zu untersuchen, in erster Linie im Sinne einer Tumorremission („Ansprechen“). Nicht minder Augenmerk gelegt werden sollte jedoch auch auf das Auftreten von möglichen, therapiebedingten Nebenwirkungen, beispielsweise Blutbildveränderungen, Einschränkung von Organfunktionen (Leber, Niere ...), potentiellen Nervenschädigungen etc. Diese Kontrollen erfolgen größtenteils mittels klinischer Untersuchung (einschließlich einer gezielten Anamnese), weiters ggf. durch labormedizinische bzw. bildgebende Untersuchungsmethoden.



OA Dr. Christoph Benedicic

Universitätsklinik für Frauenheilkunde und
Geburtshilfe Graz

Nebenwirkungen unter der Chemotherapie



Welche Nebenwirkungen können bei der Chemotherapie wann und warum auftreten?

- **Haarausfall**

Viele der modernen Chemotherapeutika verursachen einen kompletten Verlust sowohl der Kopf- als auch der Körperbehaarung. Durch den direkten Einfluss der Substanzen auf den Haarfollikel kommt es zu einem Wachstumsstopp des Haares und nachfolgend zum Verlust. Typischerweise beginnt dieser Prozess ungefähr drei Wochen nach der ersten Gabe der Chemotherapie. Sobald die Chemotherapie abgeschlossen ist, beginnen die Haare jedoch auch schon wieder zu wachsen.

- **Übelkeit, Erbrechen**

Nicht alle Zytostatika lösen Erbrechen und Übelkeit aus. Diese Nebenwirkung wird von Betroffenen aber besonders gefürchtet. Die Stärke der Reaktion und der Zeitpunkt des Auftretens hängen von der jeweiligen Substanz ab. Ausgelöst wird diese Symptomatik durch eine direkte Wirkung des Zytostatikums auf besondere Bereiche im Gehirn. Heute erhalten Patienten – falls erforderlich – gleichzeitig mit der Chemotherapie Mittel zur Unterdrückung einer solchen Reaktion. Diese dürfen nicht nur bei Bedarf eingesetzt werden: Vorbeugend wirken sie am besten.

- **Schleimhautprobleme**

Besonders bei höher dosierten Chemotherapien werden auch die Schleimhäute im Mund, im Verdauungstrakt und im Genitalbereich in Mitleidenschaft gezogen. Dies kann zum Beispiel bei der Therapie hochmaligner Lymphome oder akuter Leukämien der Fall sein. Patientinnen, die beispielsweise eine adjuvante Chemotherapie nach einer Brustkrebsoperation erhalten, sind dagegen von ausgeprägten Schleimhautproblemen seltener betroffen. Diese Nebenwirkung wird durch direkte Wirkung der Chemotherapie auf die Schleimhaut verursacht und klingt je nach verwendeter

Nebenwirkungen unter der Chemotherapie

Chemotherapie nach wenigen Tagen wieder ab. Wie häufig mit solchen Entzündungen und Wunden zu rechnen ist, hängt von den verwendeten Zytostatika ab.

- **Nervenstörungen**

Es ist bekannt, dass einige Substanzen (z. B. Taxane) ein gewisses Risiko von Nervenschäden in sich bergen. Sie führen zu Problemen mit dem Tast- und Berührungssinn und auch zu Störungen der Feinmotorik, wenn die Hände betroffen sind, oder Gangunsicherheit, wenn Nervenschäden die Fußsohlen betreffen. Fachsprachlich sind solche Zytostatika neurotoxisch, giftig für die Nerven, die entstehenden Folgen werden als Neuropathie bezeichnet. Diese Symptome treten meist nur temporär auf, können jedoch bei Ignoranz der Beschwerden auch permanent sein.

- **Blutbildveränderungen**

Durch den gewünschten Effekt der Chemotherapie wird leider auch die Bildung von verschiedenen Blutkörperchen beeinflusst. Wie sich die Behandlung auf weiße Blutkörperchen auswirkt, die für die Immunfunktion verantwortlich sind (Leukozyten), wird während einer Chemotherapie engmaschig überwacht. Ist die Immunfunktion stark eingeschränkt, muss die Chemotherapie unter Umständen unterbrochen oder die zeitlichen Abstände zwischen einzelnen Chemotherapie-Zyklen verlängert werden: Die Infektionsgefahr steigt, wenn zu wenige Leukozyten im Blut sind. Die Gefahr für einen starken Abfall dieser Blutkörperchen ist bei den meisten Chemotherapien eine Woche nach Gabe der Therapie am höchsten.

- **Müdigkeit, Erschöpfung (Fatigue), Depression**

Müdigkeit, Erschöpfung und die oft daraus resultierenden depressiven Verstimmungen sind ein häufig beobachtetes Phänomen während der gesamten Dauer der Chemotherapie. Die komplexe Wirkung der Therapie auf den Körper wird für diese Nebenwirkung verantwortlich

gemacht. Nicht nur körperliche Faktoren, auch die Art, wie ein Patient mit der Erkrankung und ihren Folgen umgeht, scheinen eine Rolle zu spielen. Schonung und Ruhe haben sich allerdings ebenfalls als falsche Strategie erwiesen – heute wird Krebspatienten, wenn irgend möglich, zu Sport und Bewegung geraten.

- **Durchfall, Verstopfung**

Insbesondere orale Chemotherapeutika können vermehrt Durchfälle verursachen. Diese Symptomatik kann jedoch rasch verbessert werden. Bei vielen intravenösen Chemotherapeutika kommt es im Gegensatz dazu häufiger zu Verstopfungen. In jeglicher Situation ist eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme extrem wichtig und verbessert die Problematik rasch.

- **Vorzeitige Wechseljahre bei Frauen, eingeschränkte Fruchtbarkeit bei Männern**

Eine Chemotherapie kann bei Frauen die Eierstöcke in ihrer Funktion stark beeinträchtigen. Durch die Wirkung auf sich schnell teilende Zellen wird zum einen die Hormonproduktion gebremst, zum anderen können auch Eizellen geschädigt werden. Eine Vorverlagerung des Klimakteriums um einige Jahre betrifft zum anderen nicht wenige Frauen, die zum Zeitpunkt der Chemotherapie bereits kurz vor den Wechseljahren standen, ohne dies schon wahrzunehmen.

Für männliche wie für weibliche Patienten gilt: Das Risiko einer Störung der Fruchtbarkeit oder des Hormonstoffwechsels durch eine Chemotherapie ist zwar vorhanden, nur die behandelnden Ärzte können jedoch genauere Angaben zur Wahrscheinlichkeit von Problemen und zu vorbeugenden Maßnahmen machen.

Nebenwirkungen unter der Chemotherapie

▶▶▶ Kann ich Nebenwirkungen vorbeugen und wie?

Nachdem Nebenwirkungen individuell sehr unterschiedlich sind, gibt es kein Patentrezept für eine Prophylaxe von Nebenwirkungen. Man weiß allerdings, dass eine positive Einstellung gegenüber der Therapie und regelmäßige körperliche Aktivität die besten vorbeugenden Maßnahmen darstellen.

▶▶▶ Wie werden welche Nebenwirkungen behandelt?

Heutzutage gibt es für die meisten Nebenwirkungen eine symptomatische Behandlung. Insbesondere Übelkeit und Erbrechen können prophylaktisch sehr effektiv behandelt werden, sodass nur mehr einzelne Patientinnen unter dieser Nebenwirkung leiden. Auch dem Abfall von weißen Blutkörperchen und der damit verbundenen Infektanfälligkeit kann mittels einfacher medikamentöser Maßnahmen vorgebeugt werden.

▶▶▶ Ist es wichtig, dass ich mit meinem Arzt/Ärztin alle wahrgenommenen Nebenwirkungen bespreche?

Das Gespräch über Nebenwirkungen mit dem Arzt stellt die wichtigste Maßnahme dar, die zum erfolgreichen Abschluss der Chemotherapie beiträgt. Das Verschweigen von Nebenwirkungen kann auch schwerwiegende Langzeitfolgen nach sich ziehen. Die größte Gefahr sind nicht die Nebenwirkungen an sich, sondern die Unkenntnis der Nebenwirkungen, da fast alle sich bei entsprechender Vorsorge vermeiden bzw. mildern lassen.

▶▶▶ Worauf soll ich besonders achten? (z. B. Fieber messen)

Insbesondere wenige Tage nach einer verabreichten Chemotherapie kann es zu einem Abfall der weißen Blutkörperchen kommen. Kommt es gleichzeitig zu einer Infektion, kann dies zu bedrohlichen Situationen für die betroffenen Frauen führen. Allerdings kündigt sich ein derartiger Zustand meist an.

▶▶▶ Ist die Chemotherapie schmerzhaft?

Die Verabreichung einer Chemotherapie ist im Allgemeinen nicht mit Schmerzen verbunden. Allerdings können bestimmte Nebenwirkungen zu Schmerzen und Unbehagen führen.

▶▶▶ Können Nebenwirkungen auch erst später nach Beendigung der Chemotherapie auftreten?

Prinzipiell treten nach Beendigung der Chemotherapie keine gravierenden Nebenwirkungen mehr auf. Trotzdem muss die Patientin vor Beginn der Chemotherapie über eventuelle Komplikationen von Langzeitnebenwirkungen wie Unfruchtbarkeit oder das gering erhöhte Risiko von Zweitmalignomen aufgeklärt werden.

▶▶▶ Welchen Einfluss kann die Chemotherapie auf meine Lebensqualität haben?

Es ist unumstritten, dass eine Chemotherapie die Lebensqualität beeinflusst. Umso wichtiger ist, dass eine ausführliche Aufklärung der Patientin über die Wirkung und die möglichen Nebenwirkungen der Chemotherapie stattfindet.

▶▶▶ Wieviel Sport und welchen kann ich betreiben?

Sport und Bewegung ist bewiesenermaßen die effektivste Methode, um die häufigsten Nebenwirkungen einer Chemotherapie zu bekämpfen und die Lebensqualität zu erhalten bzw. zu verbessern. Prinzipiell kann man unter Chemotherapie nicht zu viel Sport betreiben. Limitierend sind individuelle körperliche Gegebenheiten. Als effektive Maßnahmen zur Bekämpfung von Nebenwirkungen haben sich Ausdauersportarten – von Spazierengehen bis intensives Radfahren oder Laufen – gezeigt.

Nebenwirkungen unter der Chemotherapie

▶▶▶ Welchen Einfluss kann die Chemotherapie auf die Verhütung haben?

Bei vielen Frauen im gebärfähigen Alter findet während der Chemotherapie aufgrund der Wirkung der Zytostatika auf die Eierstöcke kein Eisprung statt. Trotzdem kann es auch unter dieser Behandlung zu einer Schwangerschaft kommen. Die gängigen Verhütungsmittel werden durch die Chemotherapie nicht beeinflusst. Allerdings ist eine Einnahme der Pille bei Frauen mit Brustkrebs kontraindiziert.

▶▶▶ Beeinflusst die Chemotherapie mein Sexualleben?

Sowohl die Erkrankung selbst als auch die damit verbundenen und erforderlichen Behandlungen können Einflüsse auf das Sexualleben haben. Dabei spielen unmittelbare körperliche Beeinträchtigungen ebenso eine Rolle wie psychische Belastungen und daraus resultierende Hemmungen im Umgang mit der eigenen Sexualität. Obwohl Sexualität für die meisten Menschen einen wichtigen Teil ihres Lebens darstellt, werden Probleme im Sexualleben, die sich aus einer Krebserkrankung ergeben, nur selten in Partnerschaften und kaum jemals mit den behandelnden OnkologInnen besprochen. Ein offener Umgang mit Fragen der Sexualität kann jedoch oftmals zur Überwindung von Hemmungen und zu einem beglückenden Sexualleben trotz der Tumorerkrankung beitragen.



OA Dr. Michael Hubalek

Medizinische Universität Innsbruck
Univ.-Klinik f. Frauenheilkunde
Klinische Abt. für Gynäkologie und Geburtshilfe

Ernährung unter Chemotherapie



▶▶▶ Worauf sollte ich generell achten?

Ihre Ernährung sollte so gewählt werden, dass Sie sich wohl fühlen und durch eine ausreichende Eiweißzufuhr möglichst viel Muskulatur erhalten/aufbauen können. Eine zu geringe Energie- (Kohlenhydrate und Fette) sowie Mikronährstoffzufuhr (Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente) sind genau so schlecht wie eine über den Bedarf hinausgehende. Diätologen sind Experten zum Thema Ernährung. Bei Bedarf sollten Sie einen Termin vereinbaren.

▶▶▶ Was kann ich während einer Chemotherapie essen oder trinken?

Generell sollten Sie auf Johanniskraut, Mistel (Tee, Kapseln, Nahrungsergänzung) und Grapefruit verzichten, da diese einen unerwünschten Einfluss auf die Chemotherapie haben können oder auch die Nebenwirkungen verstärken können. Wenn es keine speziellen Hinweise gibt, dann richten Sie sich nach Ihrem Empfinden und Verträglichkeit.

▶▶▶ Was kann ich bei Appetitlosigkeit tun?

Appetitlosigkeit gehört zu den häufigsten Symptomen, die die Lebensqualität stark reduzieren. Versuchen Sie trotzdem alle 2 Stunden eine Kleinigkeit. Orientieren Sie sich dabei ausschließlich an Ihrem momentanen Empfinden. Viele können Eis, süße Hauptspeisen, Suppen, Obst und leichte Speisen essen. Wenn Sie Fleisch ablehnen, versuchen Sie Ihren Eiweißbedarf über Fisch, Eier, Milchprodukte und Hülsenfrüchte zu decken.

▶▶▶ Welche Nahrungsmittel sind bei Kau-/Schluckbeschwerden empfehlenswert?

Grundsätzlich sollten Sie weiche Speisen mit einem hohen Flüssigkeitsanteil, wie Suppen, Faschiertes, Beilagen mit Saft, Mus, Puddings usw. wählen. Wenn Sie Gewicht verlieren haben und Speisen pürieren, dann geben Sie immer

Ernährung unter Chemotherapie

einen Löffel Öl dazu. Eiweißpulver z. B. aus der Apotheke hilft Ihnen, Ihre Muskulatur zu erhalten. Flüssigkeit oder Nahrung in der Lunge sind gefährlich und im Zweifelsfall müssen Sie abklären, ob Sie sicher schlucken können.

▶▶▶ Welche Nahrungsmittel sind bei Übelkeit/Erbrechen empfehlenswert?

Lassen Sie sich Medikamente verordnen. Versuchen Sie Flüssigkeit (Ingwer- oder Kräutertees, Orangensaft, Cola ...) in kleinen Schlucken zu trinken. Entspannung und tiefe Atmung sind besonders wichtig. Essen Sie nur Kleinigkeiten und holen Sie die fehlenden Kalorien nach, sobald es Ihnen besser geht. Gehen Sie nicht mit leerem Magen zu einer Chemotherapie.

▶▶▶ Welche Nahrungsmittel sind bei Durchfall empfehlenswert?

Vermeiden Sie bei Durchfall große Mengen Gemüse, rohes Obst, Vollkornprodukte, fette Speisen, Milchzucker (Laktose). Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist besonders wichtig. Geeignete Getränke sind z. B. Heidelbeertee (Apotheke), lang gezogener Schwarztee, stark verdünnte Furchtsäfte, Gemüsebrühen, Wasserkakao, Eistee oder Cola mit Schwarztee gemischt. Sie können auch bis zu 5 geschabte Äpfel oder aufgeschlagene, reife Bananen verzehren. Heidelbeermus (Kindergläschen), Karottensuppe, weich gekochter Reis, Weißbrot, Teigwaren, Schokolade mit hohem Kakaoanteil haben ebenfalls eine gute stopfende Wirkung.

▶▶▶ Welche Nahrungsmittel sind bei Geschmacksveränderungen empfehlenswert?

Extrem süße, würzige oder salzige Speisen werden noch intensiver wahrgenommen. Bei metallischem Nachgeschmack wirken bittere Getränke (Tonic Water, Bitter Lemon), Mundspülungen oder Kaugummi lindernd. Auch

die Umstellung von Metallbesteck auf Plastikware kann helfen. Greifen Sie bei Abneigung gegen Fleisch bewusst zu Fisch, Eier, Milchprodukten und Hülsenfrüchten.

▶▶▶ Welche Nahrungsmittel sind bei Völlegefühl/Blähungen empfehlenswert?

Blähungen entstehen durch Ballaststoffe oder durch Nahrungsbestandteile, die nicht vollständig verdaut werden können. Essen Sie langsam und kauen Sie gut. Auch das vermehrte Luftschlucken (Angst, Kaugummi) wirkt sich ungünstig aus. Besonders blähende Lebensmittel sind z. B. Zwiebel, Knoblauch, Kraut, Kohl, Rettich, Gurken, Paprika, Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen), größere Mengen Karfiol, Lauch, Birnen, Zwetschken, Marillen, frisches Brot und Gebäck, Vollkornprodukte. Bei der Speisenzubereitung können Basilikum, Bohnenkraut, Nelken, Thymian, Dille, Anis und Kümmel unterstützend gegen Blähungen eingesetzt werden.

▶▶▶ Welche Nahrungsmittel soll ich vermeiden?

Reduzieren Sie Zucker, verzichten Sie auf Grapefruit, Mistel und Johanniskraut sowie individuelle Unverträglichkeiten.



Elisabeth Hütterer, Diätologin

Univ.-Klinik f. Innere Med. I, Onkologie öi, Wien
www.onkonetz.at

Unterstützende Maßnahmen

▶▶▶ Wie kann mich eine Selbsthilfegruppe unterstützen?

Geteiltes Leid ist halbes Leid – im Kreise Mitbetroffener findet man zum einen rasch Verständnis, zum anderen erhält man Unterstützung durch Erfahrungsaustausch, oft entstehen persönliche Freundschaften und Beziehungen, wo gegenseitiges Stützen und Helfen in schwierigen Situationen zur Tagesordnung gehören. Es macht einen Unterschied, ob ich mit Menschen zusammenkomme, die selbst wissen, was ein Rückfall ist, welche die Begleiterscheinungen einer Chemotherapie sind etc. Dieses Grundverständnis und dieses Getragenwerden durch die Gruppe von gleich Betroffenen stellt für viele eine wertvolle Stütze dar.

▶▶▶ Was kann ich selbst tun?

Das Wichtigste ist, sich aktiv mit der eigenen Krankheit auseinanderzusetzen. Nicht die Verantwortung an andere, auch nicht an Ärzte, abgeben. Sich durchaus auch im Internet mit gängigen Therapieansätzen mit Vor- und Nachteilen auseinandersetzen. Klare Entscheidungen zu treffen und das Leben in einer Art und Weise zu ordnen, die es mir einfacher macht, mit den Belastungen, die sich schon alleine aus der Krebserkrankung heraus ergeben, besser umgehen zu können.

▶▶▶ Chemotherapie

Sich selbst und seinen Körper im Rahmen der Erkrankung und der Therapien, und vor allem während der Chemotherapie, entsprechend zu beobachten – das führt zu einem guten Gespür und Verständnis, inwiefern man sich belasten darf und wo die Grenzen sind. Nicht jede Chemotherapie ist synonym mit Bettlägerigkeit – im Gegenteil, im Rahmen vieler Chemotherapien ist ein mehr oder weniger normales Alltagsleben möglich.

▶▶▶ **Wohin kann ich mich bei psychischen Problemen wenden?**

Die wichtigsten und primären Ansprechpersonen bei psychischen Problemen sind liebende Angehörige, Partner, Freunde. Erst wenn dieses Netz nicht ausreicht bzw. der Schweregrad eines psychischen Problems ein Ausmaß erreicht, das es so nicht mehr bewältigbar ist, kann man sich an professionelle Unterstützung durch den praktischen Arzt, den Nervenarzt oder Psychotherapeuten und klinische Psychologen wenden.

▶▶▶ **Wohin können sich meine Angehörigen bei psychischen Problemen wenden?**

Angehörige sind oft ganz massiv durch die Krebserkrankung eines geliebten Menschen in ihrer Befindlichkeit beeinträchtigt. Oft übersehen sie, dass hier bereits krankheitswertige Entwicklungen in Richtung Depression vorliegen. Bei leichten Formen von psychischen Beeinträchtigungen können entlastende Gespräche mit dem Arzt, dem Psychiater, dem Psychologen oder dem Psychotherapeuten durchaus ausreichend sein. Bei schwerwiegenderen Beeinträchtigungen sollte in jedem Falle eine nervenfachärztliche Abklärung erfolgen.



Univ.-Prof. Dr. Peter Hofmann

Univ.-Klinik für Psychiatrie Graz

「 Nachsorge 」

▶▶▶ Warum ist die Nachsorge für mich wichtig? Welche Untersuchungen werden im Rahmen der Nachsorge durchgeführt?

Während früher bei allen Brustkrebspatientinnen regelmäßig Tumormarkerkontrollen, Leberultraschalluntersuchungen sowie Lungenröntgen verlangt wurden, so wissen wir heute, dass derartige, für Patientinnen oft belastende Untersuchungen bei beschwerdefreien Frauen, deren Krebsprognose aufgrund von tumorbiologischen Eigenschaften als günstig eingeschätzt werden kann, keinen Vorteil bringt – schlimmstenfalls aber Arzt und Patientin verunsichert. Die regelmäßige jährliche Mammographie, eventuell ergänzt durch Brustultraschall und Kernspintomographie bei bestimmten Fragestellungen, ist jedoch zum frühen Erkennen des Krankheitswiederauftretens in der Brust sinnvoll und wichtig.

▶▶▶ Inwieweit sind REHA/Kuraufenthalte günstig?

Prinzipiell stehen Patientinnen mit bösartigen Erkrankungen, die sich gerade einer Behandlung unterzogen hatten, REHA und Kuraufenthalte zur Verfügung. Für viele Betroffene ist dies eine Möglichkeit, neue Kraft zu schöpfen und mit den Nebenwirkungen von Operation und Behandlung besser klarzukommen.

▶▶▶ Wann nach Therapieende beginnt die Nachsorge?

Die Nachsorge beginnt unmittelbar nach der operativen Therapie bzw. nach einer nachfolgenden Strahlen- oder Chemotherapie zunächst im vierteljährlichen Abstand. Sie soll in immer längeren Intervallen lebenslang durchgeführt werden.

▶▶▶ In welchen Abständen erfolgen die Nachsorgeuntersuchungen?

Die Nachsorgeuntersuchungen der Brust (Mammographie, eventuell Ultraschall und MRT) sollen im jährlichen Abstand durchgeführt werden bzw. bei Auftreten von neuen Beschwerden und Brustveränderungen.

▶▶▶ Wie kann ich mein Immunsystem stärken?

Regelmäßige Bewegung, idealerweise Sport zumindest 2 bis 3 x pro Woche, sowie das Anstreben eines Normalgewichtes sind die wichtigsten Möglichkeiten, sein Immunsystem zu stärken. Auch Alkohol sollte nur in Maßen eingenommen werden. Darüber hinaus kann man sich in speziellen Ambulanzen für komplementärmedizinisch gute Ratschläge und Tipps geben lassen.

▶▶▶ Wer ist mein Ansprechpartner nach der Chemotherapie?

Wer an einem zertifizierten Brustzentrum behandelt wurde, erhält nach der Beendigung der Therapie Nachsorgetermine und Ansprechpartner im Zentrum genannt. In kleineren Abteilungen sollte man dies spätestens zum Zeitpunkt der letzten Chemotherapie mit dem betreuenden Arzt besprechen.



Univ.-Prof. Dr. Christian F. Singer, MPH

Professor of Clinical-Translational Gynecological Oncology
Medical University of Vienna
Leiter Zentrum für Familiärer Brust- und Eierstockkrebs
s. Leiter Brustgesundheitszentrum Wien

「Selbsthilfeorganisationen」

Niederösterreich

Frauenselbsthilfe nach Krebs Landesverein Niederösterreich

Vorsitzende: Elfriede Schnabl
Kuperbrunnstraße 25, 3100 St. Pölten
Tel./Fax: 02783/6146

Verein Baden

Kontakt: Mag. Maria Rameder-Paradeiser
Tel.: 0664/173 70 70

Verein Donautal

Kontakt: Paula Raab
Tel.: 07488/76 615

Verein Horn

Kontakt: Hedwig Ecker
Tel.: 02982/35 802

Verein Mödling und Umgebung

Kontakt: Maria Pflaum
Tel.: 02236/24 669

Verein St. Pölten und Umgebung

Kontakt: Elfriede Schnabl
Tel./Fax: 02783 61 46

Verein Waidhofen/Thaya

Kontakt: Waltraud Chadim
Tel.: 02874/671 30

Verein Donautal mit angeschlossenen Selbsthilfegruppen:

Amstetten

Kontakt: Paula Raab
Tel.: 07488/76 615

Krems

Kontakt: Inge Kvcicsala
Tel.: 02822/54 601

Autonome Gruppen

Niederösterreich

Hollabrunn

Kontakt: Martina Schmid
Tel.: 02952/4014

Melk

Kontakt: Margarethe Riesinger
Tel.: 02755/2411

Mistelbach

Kontakt: DGKS Anneliese Arthold
Tel.: 02572/4797

Neunkirchen

Kontakt: Maria Lechner
Tel.: 02629/3400

Scheibbs

Kontakt: Christine Grill
Tel.: 02726/307

Zwettl

Kontakt: Dir. Ernestine Kugler
Tel.: 02822/54 601

Oberösterreich

Kontaktgruppe für brustoperierte Frauen nach Krebs

Kontakt: DGKS Michaela Hühmayr
Frauengesundheitszentrum
Kaiser-Josef-Platz 52/1, 4600 Wels

Selbsthilfeorganisationen

Weitere Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige finden Sie auf den Homepages der Selbsthilfe-Kontaktstellen Ihres jeweiligen Bundeslandes.

Wien

Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS

Tel.: 01/400076944, Fax: 01/40009976944

E-Mail: selbsthilfe@wig.or.at

<http://www.wig.or.at/>

Medizinisches Selbsthilfezentrum Wien

Obere Augartenstraße 26–28, 1020 Wien

Tel.: 01/330 22 15-0, Fax: 01/330 22 15-1

E-Mail: office@medshz.org

<http://www.medshz.org>

Niederösterreich

Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen

Tor zum Landhaus

Wiener Straße 54, Stiege A/2. Stock, 3109 St. Pölten

Tel.: 02742/22 644, Fax: 02742/22 686

<http://www.selbsthilfenoe.at>

Burgenland

Selbsthilfe Dachverband Burgenland

c/o Technologiezentrum Eisenstadt, Haus TechLab

Thomas-A.-Edison-Straße 2, 7000 Eisenstadt

E-Mail: info@dachverband-burgenland.at

<http://www.dachverband-burgenland.at>

Steiermark

Dachverband Selbsthilfe Steiermark

Verein Sozial- und Begegnungszentren

Leechgasse 30, 8010 Graz

Tel.: 0316/68 13 25, Fax: 0316/67 82 60

E-Mail: info@sbz.at

<http://www.selbsthilfesteiermark.at>

Kärnten

Dachverband Selbsthilfe Kärnten

Kempferstraße 23/3, Postfach 108, 9021 Klagenfurt

Tel.: 0463/504 871, Fax: 0463/504 871 24

E-Mail office@selbsthilfe-kaernten.at,

<http://www.selbsthilfe-kaernten.at>

Oberösterreich**Dachverband Selbsthilfe Oberösterreich**

Garnisonstraße 1 a/2. Stock, 4021 Linz, Postfach 61
Tel.: 0732/79 76 66, Fax: DW 14
E-Mail: office@selbsthilfe-ooe.at,
<http://www.selbsthilfe-ooe.at>

Salzburg**Dachverband Selbsthilfe Salzburg**

SGKK - Ebene 01/Zi 128
Engelbert-Weiß-Weg 10, 5021 Salzburg
Tel.: 0662/88 89 1800, Fax: 0662/88 89 1804
E-Mail: selbsthilfe@salzburg.co.at
<http://www.selbsthilfe-salzburg.at>

Tirol**Dachverband Selbsthilfe Tirol**

Innrain 43/Parterre
6020 Innsbruck
Tel.: +43/512 577198, Fax: +43/512 564311
E-Mail: dachverband@selbsthilfe-tirol.at
<http://www.selbsthilfe-tirol.at>

Vorarlberg**Dachverband Selbsthilfe Vorarlberg**

Höchster Straße 30, 6850 Dornbirn
Tel: +43/5572/26374
E-Mail: info@selbsthilfe-vorarlberg.at
<http://www.selbsthilfe-vorarlberg.at>



Impressum:

Herausgeber: FOCUS PATIENT Ltd., Ingeborg Beunders, MAS, MBA;
Zweigniederlassung Österreich: 2500 Baden, Kaiser-Franz-Josef-Ring 39/Top 4;
UK: Unit 8, Bridge Street Mills, Union Street, Macclesfield, Cheshire, SK11 6QG.
Layout: Dr. Mariette Kapeller, Altpölla 12, 3593 Neupölla, mariette@aon.at
1. Auflage: 5000 Exemplare; © 2014: FOCUS PATIENT Ltd.,
www.focuspatient.at

Diese Broschüre, einschließlich aller ihrer Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb des Urhebergesetzes ist ohne Zustimmung von FOCUS PATIENT Ltd. unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Es ist deshalb nicht gestattet, Abbildungen dieser Broschüre zu scannen, in PCs bzw. auf CDs zu speichern oder in PCs/Computern zu verändern oder einzeln oder zusammen mit anderen Bildvorlagen zu manipulieren, es sei denn mit schriftlicher Genehmigung.

Die in dieser Broschüre veröffentlichten Ratschläge sind mit größter Sorgfalt von den Autoren erarbeitet und geprüft worden. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung der Autoren und ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen. Jede gewerbliche Nutzung der Arbeiten und Entwürfe ist nur mit Genehmigung von FOCUS PATIENT Ltd. gestattet. Logos, Produkt- und Firmennamen können eingetragene Warenzeichen oder geschützte Wort-/Bildmarken von Dritten sein und werden hier nur zur Erklärung und zum Vorteil des jeweiligen Rechtsinhabers verwendet, ohne die Absicht, diese Rechte zu verletzen. Das unterstützende Unternehmen hat keinerlei Einfluss auf den Inhalt dieser Broschüre.

Mit freundlicher Unterstützung von:



ratiopharm