

Gesund werden  
Gesund bleiben

# Chemotherapie

## Patienteninformation zur Chemotherapie

Klinik für Hämatologie und Internistische  
Onkologie im St. Vincenz-Krankenhaus Limburg



KRANKENHAUSGESELLSCHAFT  
ST. VINCENZ mbH

## Liebe Patientin, lieber Patient,

**Sie sind heute zu uns in das St. Vincenz-Krankenhaus Limburg gekommen**, um eine Chemotherapie zu beginnen. Dies ist für Sie sowohl mit Erwartungen, als auch unter Umständen mit Belastungen verbunden. Um Ihnen dabei einen Teil Ihrer Sorgen zu nehmen, möchten wir Sie über das, was auf Sie zukommen wird, informieren. Dieses Merkblatt will Ihnen helfen, selbst zu einer erfolgreichen Therapie beizutragen.

Der Arzt kann eine für Ihre Krankheitssituation geeignete Therapie auswählen, aber Sie kennen sich und Ihren Körper und können viel dazu beitragen, Nebenwirkungen zu mindern, Kräfte zu sparen und sensibel auf Veränderungen zu reagieren. Es ist gerade nach einer Chemotherapie anschließend zu Hause wichtig, auf bestimmte Dinge zu achten. Sie können somit einen aktiven Beitrag zu einem positiven Therapieverlauf leisten.

Dieses Merkblatt will Ihnen hierbei helfen (es soll und darf aber natürlich nicht das Gespräch mit den Sie behandelnden Ärzten und Pflegekräften ersetzen).

Mit den besten Grüßen  
Ihr

**PD Dr. Thomas Neuhaus**

Chefarzt der Klinik für Hämatologie und Internistische Onkologie



# Inhaltsverzeichnis

Seite 02	Vorwort
04	<b>Was bedeutet Chemotherapie?</b>
05	<b>Wie wird eine Chemotherapie gegeben?</b>
06	<b>Welche Nebenwirkungen können auftreten und worauf soll ich achten?</b>
07	<b>Blutbildveränderungen</b>
08	<b>Haarausfall/kosmetische Probleme</b>
08	<b>Übelkeit, Erbrechen</b>
08	<b>Ernährung</b>
09	<b>Haut- / Schleimhautprobleme</b>
09	<b>Müdigkeit / allgemeine Abgeschlagenheit (Fatigue)</b>
10	<b>Begleitmedikation (z. B. Vitamine, Spurenelemente, Enzyme usw.)</b>
10	<b>Weitere Probleme</b>
11	<b>Seelische Bewältigung</b>



# Was bedeutet Chemotherapie?

**Unter einer Chemotherapie wird im Allgemeinen die medikamentöse Behandlung von bösartigen Erkrankungen verstanden.** Die Präparate, die dabei zur Anwendung kommen, werden als Chemotherapeutika oder Zytostatika bezeichnet. Diese Medikamente bewirken zumeist eine Schädigung der Erbsubstanz, der DNA, im Inneren der Zellen. Diese Schädigung tritt insbesondere dann ein, wenn sich die Zellen teilen, und solche Zellteilungen finden gehäuft in Gewebe statt, das rasch wächst. Da das unkontrollierte Wachstum eines der Besonderheiten von Tumoren darstellt, wirken Chemotherapien bevorzugt auf Krebsgewebe. Nun gibt es im menschlichen Körper auch gesunde Gewebearten, deren Zellen sich vergleichsweise oft teilen, z.B. im Knochenmark, wo die Blutzellen gebildet werden, in der Haarwurzel und in der Schleimhaut. Daher sind dies die Organe, an denen sich Nebenwirkungen am häufigsten abspielen.

**Seit wenigen Jahren gibt es auch Medikamente zur Behandlung einzelner Tumore,** die über andere als die oben geschilderten Wege ihre krebshemmende Wirkung entfalten. Es handelt sich hierbei um bestimmte Eiweiße (so genannte Antikörper), die ganz gezielt die Mechanismen stören, die das Wachstum von Tumorzellen bewirken. In der Regel werden sie zusammen mit den Chemotherapeutika geben, um deren Wirksamkeit zu steigern. Leider sind auch diese modernen Medikamente nicht frei von Nebenwirkungen. Welche dies sind, werden wir mit Ihnen im Einzelfall ausführlich besprechen.



## Wie wird eine Chemotherapie gegeben?

**Zu Beginn werden die behandelnden Ärzte mit Ihnen ein Gespräch über die Notwendigkeit der Behandlung und die möglichen Risiken und Nebenwirkungen führen.** In einem Aufklärungsblatt sind noch mal alle wichtigen Punkte zusammengefasst. Dennoch ist es möglich, dass Sie noch Fragen haben. Deshalb möchten wir Sie ermuntern, nachzufragen. Ärzte und Pflegekräfte sind gerne bereit, Ihre Fragen zu beantworten.

**Nach eventuell noch nötigen Voruntersuchungen werden Sie die Chemotherapie in der Regel in Form von Infusionen erhalten.** Diese wird entweder über eine Infusionsnadel am Arm oder über einen so genannten Port, einen dauerhaften Venenzugang, gegeben. Bei bestimmten Therapien muss ausnahmsweise ein Katheter am Hals gelegt werden. Die Schwestern und Pfleger schauen regelmäßig nach Ihnen, wie Sie die Chemotherapie vertragen und überwachen die Infusionen. Sollten während der Infusion Beschwerden wie beispielsweise Übelkeit oder Veränderungen an der Einstichstelle auftreten, rufen Sie bitte sofort das Pflegepersonal. Nach Abschluss des Zyklus der Chemotherapie wird das weitere Vorgehen mit Ihnen besprochen. Sie erhalten dann einen neuen Termin für den nächsten Zyklus und Informationen, wann zwischenzeitlich welche Kontrollen durchgeführt werden sollten.



# Welche Nebenwirkungen können auftreten und worauf soll ich achten?

**Die meisten Patientinnen und Patienten fürchten die Nebenwirkungen der Chemotherapie.** Es gibt hier viele Vorurteile und daraus resultierende Ängste, darüber hinaus kennen viele von Ihnen Verwandte oder Freunde, die bereits eine Chemotherapie erhalten und womöglich nicht gut vertragen haben. Bevor wir auf Einzelheiten eingehen, ist es wichtig festzustellen, dass

- ▶ Chemotherapie nicht gleich Chemotherapie ist,
- ▶ die neueren Chemotherapeutika weniger Nebenwirkungen verursachen als einige der älteren Präparate,
- ▶ inzwischen moderne und hocheffektive Begleitmedikamente zur Verfügung stehen, die in der Lage sind, die Nebenwirkungen zumeist gut zu beherrschen
- ▶ jeder Mensch anders auf Chemotherapien reagiert.

Im Folgenden sind die häufigsten Nebenwirkungen, die auftreten können, und die mögliche Bedeutung für Sie einzeln dargestellt. **Wichtig ist, dass Sie auf sich und Ihren Körper achten und Ihren Arzt bei den Kontrollen über alle Beschwerden und Veränderungen informieren.**



## Blutbildveränderungen

**Ihr Hausarzt oder Onkologe wird Sie in regelmäßigen Abständen zur Blutentnahme bitten**, um eventuelle Veränderungen des Blutbilds in Folge von Chemotherapie zu erkennen.

### Möglich sind:

- ▶ ein Abfall der roten Blutkörperchen, die den Sauerstoff im Blut transportieren; dies kann zu Müdigkeit, Abgeschlagenheit oder Luftnot führen.
- ▶ ein Abfall der weißen Blutkörperchen, die für die Abwehr im Körper zuständig sind, was zu Infekten, Fieber oder verminderter Wundheilung führen kann.
- ▶ eine Verminderung der Blutplättchen, die für die Gerinnung des Blutes zuständig sind, was zu erhöhter Blutungsneigung führen kann, z. B. Zahnfleisch- oder Nasenbluten oder Hauteinblutungen.



**Gehen Sie bitte regelmäßig zu den erforderlichen Blutentnahmen und informieren Sie Ihren Arzt sowohl hierbei, als auch zwischenzeitlich, wenn eine der oben genannten Symptome auftreten sollte.**

# Haarausfall/Kosmetische Probleme

**Sie wurden vor Beginn der Therapie informiert, ob dass bei Ihnen zur Anwendung gekommene Medikament zu Haarausfall führen wird.** Der Haarverlust tritt meist 10 – 28 Tage nach der Verabreichung der 1. Chemotherapie auf. Erneutes Haarwachstum setzt im Allgemeinen vier bis sechs Wochen nach Abschluss der Chemotherapie wieder ein. Nach ca. drei Monaten können Sie wieder damit rechnen, ohne den eventuell genutzten Haarerersatz auszukommen. Neu gewachsenes Haar kann sich oft in Farbe und Struktur von der ursprünglichen Art des Haares unterscheiden.

Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie Informationen benötigen über Möglichkeiten der Kopfbedeckung, Kontakt zu einem Perückenhersteller oder Beratung beim Verlust von Wimpern und Augenbrauen.

In regelmäßigen Abständen besteht die Möglichkeit der Teilnahme an Kosmetikseminaren für Patientinnen. Hier werden Möglichkeiten des Schminkens z. B. bei Verlust der Augenbrauen oder Wimpern und Hilfe bei der Auswahl einer Kopfbedeckung angeboten. Informationen erhalten Sie in der Ambulanz und auf der Station.

## Übelkeit, Erbrechen

**Durch den Einsatz moderner Medikamente gegen Übelkeit ist dieses Problem im Zusammenhang mit Chemotherapie seltener geworden,** dennoch kann es während oder nach einer Chemotherapie zu Übelkeit und Erbrechen kommen, gelegentlich auch erst zwei bis vier Tage nach der Entlassung. Zögern Sie auch zu Hause nicht, Ihren Arzt aufzusuchen, da es zahlreiche Möglichkeiten gibt, diese Symptome medikamentös zu unterbinden. Zur Vorbeugung von Übelkeit sollten Sie folgendes beachten:

- ▶ meiden Sie intensive Gerüche, z. B. von Blumen, Parfum, Essen etc.;
- ▶ kalte Speisen sind oft verträglicher als heiße Speisen;
- ▶ essen Sie nur Speisen, auf die Sie wirklich Appetit haben;
- ▶ vermeiden Sie große Mahlzeiten, versuchen Sie 5-6 kleine Mahlzeiten tägl. zu essen;
- ▶ Pfefferminz oder saure Drops können appetitanregend sein und die Übelkeit lindern;
- ▶ testen Sie Entspannungsübungen.

## Ernährung

**Eine ausgewogene Ernährung ist gerade während einer Chemotherapie von großer Bedeutung.**

Sie sollten auf eine regelmäßige und ausreichende Kalorienzufuhr achten und auf jeden Fall spezielle Diäten, insbesondere so genannte Krebsdiäten, unbedingt mit Ihrem Arzt abklären. Sprechen Sie uns bitte an, wenn Sie besondere Probleme mit der Ernährung haben, z. B. Durchfall, Verstopfung, Appetitlosigkeit, Veränderungen des Geruch- und Geschmacksempfindens u.a.

Bei grundlegenden Problemen mit der Ernährung, z.B. falls nach Operationen oder Bestrahlungen keine Nahrungsaufnahme mehr möglich ist, werden wir Kontakt aufnehmen mit dem im Haus ansässigen, speziell ausgebildeten Ernährungsteam, das Ihnen dann weiter hilft.

## Haut- / Schleimhautprobleme

**Als Folge der Chemotherapie kann es zu Veränderungen der Haut und insbesondere der Schleimhäute kommen.**

Achten Sie während und nach einer Chemotherapie besonders auf gute Hautpflege, vermeiden Sie trockene Haut, z. B. durch tägliches Eincremen. Achten Sie auf sorgfältige Mundpflege (wir empfehlen fünf bis sechs mal täglich den Mund mit Lavasept® zu spülen). Auch Durchfälle können Ausdruck einer Entzündung der Schleimhäute sein. Achten Sie auf Veränderungen der Haut und Schleimhaut, wie z. B. Juckreiz, Blutungszeichen, Schmerzen oder Veränderungen in der Mundhöhle, Durchfälle, Nasenbluten, Kratzen im Hals oder ähnliches und informieren Sie Ihren behandelnden Arzt hierüber.

# Müdigkeit / allgemeine Abgeschlagenheit (Fatigue)

**Ausgeprägte Müdigkeit tritt oft drei bis vier Tage nach einer Chemotherapie auf und bessert sich bis zum nächsten Behandlungstermin oft wieder.** Jedoch kann es auch im Rahmen der Grunderkrankung oder durch Blutbildveränderungen zu Müdigkeit kommen. Sie sollten nach einer Chemotherapie versuchen, Ihre derzeitige Schwäche und Mattigkeit zu akzeptieren und sich nicht mit Aufgaben zu überfordern, die Ihre Kräfte momentan übersteigen. Im Folgenden finden Sie einige Empfehlungen, die Ihnen helfen können:

- ▶ versuchen Sie, Ihren Tag klar zu strukturieren und Prioritäten zu setzen, damit Sie sehr wichtige Dinge erledigen können und weniger wichtige dafür verschieben oder abgeben;
- ▶ sorgen Sie möglichst für guten Nachtschlaf und versuchen Sie auch tagsüber Ruhepausen einzubauen;
- ▶ achten Sie auf ausgewogene Ernährung und ausreichendes Trinken;
- ▶ versuchen Sie – Ihrer Kraft entsprechend – sich körperlich zu betätigen, z. B. Spaziergänge an der frischen Luft oder leichte Gymnastik;
- ▶ testen Sie Entspannungstechniken.

## Begleitmedikation (z. B. Vitamine, Spurenelemente, Enzyme usw.)

**Eventuell nehmen Sie, sei es auf Anordnung der behandelnden Ärzte oder eines Heilpraktikers,** sei es auf Grund einer Empfehlung von Freunden oder Verwandten, zusätzliche Medikamente, wie z. B. Enzyme, Spurenelemente, Vitaminpräparate o.ä. ein. Hier eine Bitte unserer Seite: Sprechen Sie die Einnahme der o.g. Medikamente mit uns ab, um mögliche Wechselwirkungen mit den Chemotherapien zu vermeiden. Auch im Hinblick auf eine solche Begleitmedikation beraten wir Sie gerne.

## Weitere Probleme

Selten kann es nach einer Chemotherapie auch zu **Missempfindungen (Kribbeln) oder Muskelschwäche kommen**. Auch Konzentrationsschwäche oder seelische Verstimmungen sind möglich. Sollten Sie solche Symptome bemerken und diese sich nicht bessern, suchen Sie Ihren Arzt auf, ebenso bei Symptomen wie Luftnot, Wassereinlagerungen, Blutungszeichen oder extremer Schwäche oder Übelkeit. Ebenso sollten Sie bei neu auftretenden Schmerzen oder unzureichender Schmerztherapie unbedingt Ihren behandelnden Arzt informieren.

## Seelische Bewältigung

Es werden sicherlich manchmal Situationen auftreten, in denen Sie mit der Erkrankung selbst und den Folgen der Chemotherapie hadern oder sich alleine gelassen fühlen. Ihre Behandlung ist schließlich nicht nur für den Körper eine Herausforderung, sie greift häufig auch Ihre Psyche an. Auch hier gibt es Möglichkeiten der Unterstützung, zum Beispiel bei Treffen mit anderen Betroffenen in Selbsthilfegruppen oder im Gespräch mit erfahrenen Psychoonkologen. Die physischen und psychischen Belastungen werden von jedem Patienten anders erlebt; es gibt individuell ganz unterschiedliche Verhaltensweisen, auf die Herausforderungen der Erkrankung zu reagieren. Es kann eine große Hilfe sein, bei dieser individuellen Bewältigung der Krankheit einen professionellen Ansprechpartner zu haben. Wenden Sie sich bitte an uns, wenn Sie nähere Informationen wünschen.

Auf all diese genannten Punkte möchten wir während Ihres Aufenthaltes hier achten und Ihnen dabei helfen, diese selbst zu beobachten und einzuschätzen. Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesem Merkblatt einige Informationen geben konnten, die Ihnen und Ihren Angehörigen auch zu Hause weiterhelfen können und möchten Sie nochmals bitten, Ärzte und Pflegekräfte anzusprechen, wenn Sie weitere Fragen haben.

**Ihr Behandlungsteam Onkologie**



## Bei etwaigen Fragen erreichen Sie uns

- werktags von 8 bis 16 Uhr unter 06431 / 292-4331
- werktags nach 16 Uhr unter 06431 / 292 - 1031
- samstags, sonntags und an Feiertagen unter 06431 / 292 - 1031.



### Krankenhausgesellschaft St. Vincenz mbH

St. Vincenz-Krankenhaus Limburg  
Auf dem Schafsberg • 65549 Limburg

Klinik für Hämatologie  
und Internistische Onkologie

Chefarzt: PD Dr. Thomas Neuhaus  
Sekretariat: (0 64 31) 292-4331

Onkologische Ambulanz: (0 64 31) 292-4335  
Station E Ost: (0 64 31) 292-1031

E-Mail: [info@st-vincenz.de](mailto:info@st-vincenz.de)  
[www.st-vincenz.de](http://www.st-vincenz.de)