



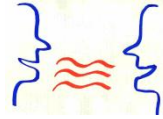


## **Liebe Patienten, liebe Angehörige**

Die folgende Broschüre soll Ihnen in der Zeit der Chemotherapie weitere Informationen vermitteln.

Das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Fachpersonal wird jedoch nicht ersetzt, sondern nur ergänzt. Sprechen Sie uns an –  
Wir helfen gerne weiter.

Außerdem werden die häufigsten Nebenwirkungen, die auftreten **können**, aber nicht zwingend bei **Ihrer** Chemotherapie auftreten **müssen**, angesprochen und Maßnahmen zur Vorbeugung bzw. zur Linderung empfohlen.



## **Selbsthilfegruppen und Psychoonkologen**

Durch Ihre Erkrankung 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 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.

In der Lungenklinik sind beide Möglichkeiten vorhanden. Bitte sprechen Sie uns an. Wir helfen gerne weiter.

## Die Ernährung

Sie brauchen keine speziellen  
Nahrungsergänzungen oder  
Vitamine / Spurenelemente.

Eine ausgewogene Mischkost mit  
Lebensmittel der Saison ist auch während einer  
Chemotherapie vollkommen ausreichend, um sich  
gesund zu ernähren. Damit Ihnen dieses gelingt,  
haben wir einige Tipps für Sie.

Außerdem verfügt die onkol. Ambulanz über  
eine Ernährungsberatung 1 x / Woche.

Termin bitte an der Anmeldung erfragen.



# Der Lebensmittelkreis



1. Kohlenhydratreiche Getreideprodukte liefern viel Energie und bilden die Grundlage der Ernährung.
2. Gemüse sind die 2. Säule der Ernährung und sollen in gleicher Menge wie Kohlenhydrate gegessen werden. Sie liefern neben Kohlenhydrate zusätzlich Vitamine und Mineralien. Die Pflanzenfasern sind natürliche Ballaststoffe.
3. Obst ist reich an Vitaminen, Mineralstoffe und Spurenelemente.
4. Eiweiße, Fette und Kalzium sind in Milchprodukten enthalten.
5. Proteine (Eiweiße) finden sich in Fisch und Fleisch. Fisch hat zusätzlich wertvolle Fettsäuren.
6. Den letzten Anteil einer gesunden Ernährung sollen die reinen Fette ausmachen. z.B. Tierfett wie Butter und Pflanzenöle.
7. Zusätzlich sollen 1.5 – 2 l Wasser tägl. getrunken werden.

## Tipps rund um die Ernährung

Natürlich sollte die Ernährung ausgewogen und somit gesund sein.

Hat aber Ihr Körper manchmal nur Verlangen nach Eiscreme oder Süßigkeiten geben Sie ihm diese Nahrungsmittel – sie enthalten mit Sicherheit gerade die Bestandteile, die für Ihren Körper im Augenblick wichtig sind.



Sie können mit Gemüse, Obst und Fleisch warten, bis es Ihnen wieder besser geht.

### **Mit anderen Worten:**

Kämpfen Sie bei den Bemühungen um die richtige Ernährung nicht gegen die natürlichen Reaktionen Ihres Körpers an.

Es wäre ein völlig entmutigender Kampf, der Ihnen die Lust am Essen nehmen würde.

Erlauben Sie sich all die Flexibilität, die Sie nötig haben.

## Essen Sie, was Sie wollen und wann Sie wollen

- Beginnen Sie den Tag **immer** mit einem Frühstück.
- Viele kleine Portionen sind oft besser verträglich. Halten Sie sich nicht an feste Zeiten mit üblichen Nahrungsmitteln.
- Wenn Sie Fleisch und Pastete zum Frühstück mögen, und Brötchen mit Marmelade oder Cornflakes zum Abendbrot – dem steht nichts im Wege. Jede Methode, die Sie finden, um sich richtig und ausreichend zu ernähren, ist für Sie gut.
- Essen und trinken Sie auch **nachts** – immer dann, wenn der Appetit/Durst da ist.



## Temperatur des Essens

- Häufig schmecken warme Gerichte besser, wenn Sie nur lauwarm und nicht heiß, zu sich genommen werden. Probieren Sie aus, welche Temperatur für Sie die richtige ist.

## Gerüche

- Vermeiden Sie stark riechende und gewürzte Speisen. Sollten Sie aber gerade hierauf Appetit haben;
  - **nur zu - Ausnahmen bestätigen die Regel.**

## Folgen Sie Ihrem spontanen Appetit

- Lassen Sie sich bekochen (Familienmitglied) oder kochen Sie selbst auf Vorrat und frieren Sie viele verschiedene Gerichte in kleinen Mengen ein. So können Sie eine Auswahl an den anstrengenden Tagen der Chemotherapie treffen.



## Metallgeschmack

- Benutzen Sie Plastikbesteck.
- Spülen Sie den Mund vor den Mahlzeiten mit einer leichten Kochsalzlösung um. Dadurch wird der Metallgeschmack oft minimiert.

# Tipps für den Therapietag



## Vor der Chemotherapie:

- Bitte frühstücken Sie, auch während laufender Therapie können mitgebrachte Speisen gegessen werden.
- Essen und trinken Sie vor jeder Therapie etwas anderes, um die Ausbildung eines Brechreflexes auf bestimmte Lebensmittel zu vermeiden.



## Nach der Chemotherapie:

- Trinken Sie nach jeder Chemotherapie viel, damit der Körper die giftigen Nebenprodukte der Chemotherapie über die Nieren ausscheiden kann. Empfehlenswert sind mind. 6 – 8 Gläser Wasser, Tee oder stark verdünnte Saftschorlen.
- Ruhen Sie sich aus. Vielleicht haben Sie Lust zu lesen, Musik zu hören oder einen kleinen Spaziergang zu machen. Alles ist erlaubt - nur körperliche Arbeit sollten Sie meiden.



- Am Therapietag sind leicht bekömmliche Mahlzeiten zu bevorzugen. Kartoffelbrei, Nudeln, Quarkspeisen, Suppen, Apfelmus und Bananen werden allgemein gut vertragen.



- Meiden Sie am Therapietag fette, salzige oder stark gewürzte Speisen.
- Nach dem Essen sollten Sie sich hinlegen und dabei den Oberkörper leicht erhöht lagern (dickes oder zweites Kissen).
- Nehmen Sie die verordneten Medikamente nach Plan.



## Appetitlosigkeit / Gewichtsverlust

Ein leichter Gewichtsverlust ist häufig zu erwarten, allerdings können Sie mit einigen Tricks dagegen wirken.

- Regelmäßige, kleine Spaziergänge an der frischen Luft regen den Appetit an.
- Trinken Sie direkt vor und während der Mahlzeit nur wenig.
- Appetitanregende Getränke sind z.B. Obstsäfte, pikante Gemüsesäfte und Milchmixgetränke.
- Auch ein Aperitif wirkt appetitanregend.
- Unter appetitanregenden Nahrungsmitteln fallen z.B. rote Bete wie auch Cornichons.



- Essen Sie gehaltvolle Zwischenmahlzeiten z.B. Sahnejoghurt und Sahnequark.

- Wenn Sie nicht wissen, was Sie essen sollen und keinen Appetit verspüren versuchen Sie es mit Gläschenkost (Kindernahrung).
- Hervorragende Kalorienspender sind Nüsse/Mandeln in allen Varianten oder Studentenfutter. Geben Sie Sahne an alle Soßen, einen Stich Butter ins Gemüse und Suppen, bevorzugen Sie fettreiche Käsesorten.



- Außerdem berichten einige Selbstbetroffene, das Milchshakes und/oder Speiseeis zum festen Ritual geworden sind.



Keine Angst, wenn nichts hilft und Sie immer weiter an Gewicht verlieren – informieren Sie uns. Es gibt hochkalorische Trinkkost in verschiedenen Geschmacksrichtungen, die Ihnen in dieser Zeit helfen können. Trotzdem ist es **sehr wichtig**, dass Sie immer wieder versuchen, Nahrung aufzunehmen. Sie sollten sich **nicht** auf die Trinkkost "verlassen."

# Geschmacksstörungen

Geschmacksstörungen treten häufig als Nebenwirkung während einer Chemotherapie auf. Auch bei Bestrahlung des Kopf-/Hals- und Brustbereichs treten häufiger Geschmacksstörungen auf.

Der Geschmacksverlust wirkt sich ungünstig auf den Appetit und die Nahrungsaufnahme aus.

Die Folge davon ist unerwünschter Gewichtsverlust.

Bitteres schmeckt meist bitterer als es tatsächlich ist und Süßes weniger süß. Es ist wichtig zu wissen, dass Geschmacksstörungen, ausgelöst durch eine Chemotherapie bzw. Bestrahlung, nicht von Dauer sondern nur **vorübergehender** Natur sind.

- Auch wenn Sie keine Lust auf Essen verspüren – der Appetit kommt beim Essen.
- Sehr süße und sehr bittere Zutaten vermeiden.
- Die Mahlzeiten appetitlich anrichten, denn das Auge isst mit. Schaffen Sie eine schöne Atmosphäre.



- Spülen Sie unmittelbar vor den Mahlzeiten den Mund mit einer leichten Salzlösung aus. Diese Maßnahme hilft gegen Metallgeschmack und andere, unangenehme Geschmacksveränderungen.



- Bewährt hat sich das Anregen von Speichelfluss z.B. mit leicht bitteren Getränken oder auch Kaugummi und Bonbons mit Zitronengeschmack.
- Das Essen mit Plastikbesteck ist bei Metallgeschmack eine gute Alternative, um dieses Problem zu minimieren.



- Bei Aversion gegen Fleisch und Wurst sollte man verstärkt Fisch, Milchprodukte und Eier verzehren.





## Hautpflege

Während einer Chemotherapie wird die Haut oft empfindlich, trocken-rissig oder auch schuppig-juckend.

Durch den natürlichen Drang zu kratzen, setzen Sie sich selbst kleinste, kaum sichtbare Hautverletzungen.

Durch diese kleinen Hautdefekte können Krankheitserreger in den Körper dringen und bei Menschen mit reduzierter Immunlage zu Infektionen führen. Um dieses Risiko stark zu vermindern, reichen wenige, täglich Maßnahmen aus.

- Halten Sie die Fingernägel kurz und sauber.
- Sollten Sie sich im Schlaf viel kratzen, tragen Sie zum Schutz leichte Baumwollhandschuhe.
- Duschen Sie täglich nicht zu heiß und nur kurz, da heißes Wasser die Haut zusätzlich austrocknet.
- Bitte benutzen Sie ph-neutrale, alkohol- und parfümfreie Seifen.
- Trocknen Sie sich nach dem Duschen gut ab, und cremen anschließend die Haut mit einer Lotion ein.
- Wechseln Sie Ihre Handtücher/Waschlappen häufig (am besten täglich) aus.



# LABOR

## Was nun – meine Laborwerte sind schlecht

Durch eine Behandlung mit Zytostatika und/oder Strahlen sollen die bösartigen Zellen abgetötet werden. Dabei werden jedoch auch immer gesunde Zellen mehr oder weniger stark geschädigt. Dazu zählen u.a. die **weißen Blutkörperchen**, sog. Leukozyten und die **Blutplättchen** sog. Thrombozyten.

Die Leukozyten dienen zur Abwehr von Krankheitserregern und schützen unseren Körper vor Infektionen. Dieser natürliche Schutz leidet unter einer Chemotherapie bzw. Bestrahlung.

Die Thrombozyten stehen im Zusammenhang mit der Blutgerinnung. Bei sehr starker Erniedrigung ist die Blutungsneigung erhöht.

Damit die Gefahr einer Infektion und einer Blutungsneigung für Sie so gering wie möglich gehalten werden kann, muss durch regelmäßige Blutuntersuchungen u.a. die Anzahl der Leukozyten und Thrombozyten kontrolliert werden.

Relativ häufig kommt es zu einer starken Erniedrigung der Leukozyten, sodass die Therapie für einen kurzen Zeitraum (meist 1 Woche) verschoben werden muss. Diese Maßnahme hat **keinen** Einfluss auf Ihren Therapieerfolg.

### Also – nicht erschrecken –

Wir als Fachpersonal rechnen bei **jedem** Patienten mit dieser "unfreiwilligen" Chemo – Pause



## Schluckbeschwerden

- Achten Sie auf regelmäßige Mundpflege.  
(siehe Entzündungen im Mund).
- Benutzen Sie kein alkoholhaltiges Mundwasser.
- Trinken Sie viele kalte Getränke in kleinen Schlucken, denn durch kalte Getränke wird der Schmerz gelindert.
- Trinken Sie mit einem Strohhalm.
- Nehmen Sie viele Milchprodukte zu sich, denn Milch schützt die Schleimhaut.
- Essen Sie pürierte Nahrungsmittel und breiige Suppen.
- Machen Sie Gerichte besser gleitfähig, indem Sie sie mit Butter, Sahne, Crèmes, Mayonnaise, Remoulade oder Öl anreichern.
- Verzichten Sie auf säurehaltige, heiße Getränke und scharfe, salzige, saure und heiße Speisen, ebenso wie Nikotin und Alkohol.
- Testen Sie, ob das Neigen des Kopfes nach hinten oder vorne Ihre Schluckbeschwerden lindert.
- Verordnete Schmerzmittel sollten Sie 30 - 60 Minuten vor dem Essen einnehmen.





## Wenn die Mundschleimhaut brennt

- Trotz Schmerzen ist die vorsichtige Reinigung der Zähne mit **weicher** Zahnbürste ein **Muss**.
- Spülungen mit Salbeitee und Lutschen von Salbeibonbons helfen vielen Betroffenen weiter.
- Die Lippen mit Vaseline oder einem Fettstift geschmeidig halten.
- Kühle Getränke/Speisen (häufiges Lutschen von Eiswürfel, Milchshake) helfen Ihnen bei dieser Unpässlichkeit weiter.
- Stark verdünnte Säfte oder andere Getränke können eingefroren werden und bei Bedarf als Eiswürfel gelutscht werden.
- Essen Sie weiche, pürierte Speisen z.B. Pudding, Nudeln, Quarkspeisen, Kartoffelbrei, Joghurt und Suppen.
- Verzichten Sie auf stark säurehaltige Lebensmittel z.B. Zitrusfrüchte und Tomaten. Auch Kohlensäure in Getränken kann das Brennen verstärken. Bevorzugen Sie stilles Wasser.
- Trinken Sie mit einem Strohhalm.





## Vorbeugung von Entzündungen im Mund

Hier einige Informationen zu dem Thema Entzündung im Mund, die auftreten **kann, aber nicht** zwingend bei Ihrer Chemotherapie auftreten muss.

Durch eine Chemotherapie werden schnell wachsende Zellen geschädigt. Dazu gehören auch Haut und Schleimhautzellen (u.a. Mund und Nase).

- Suchen Sie vor der ersten Chemotherapie Ihren Zahnarzt auf, und lassen alle Zähne und die Mundschleimhaut kontrollieren.
- Bitte achten Sie auf gute Mundhygiene mit weicher Zahnbürste. Häufiges Wechseln der Zahnbürste ist sehr zu empfehlen.



- Auch die Zahnzwischenräume sollten vorsichtig mit weichen Zahnsticks gereinigt werden.
- Selbstverständlich sollten Prothesen nach jeder Mahlzeit gereinigt werden.
- Meiden Sie Reizstoffe wie Nikotin, Alkohol, Fruchtsäuren und heiße Getränke.
- Vorsicht bei der Anwendung von Zahnseide. Es könnte zu Verletzung des Zahnfleischs mit Blutung kommen.

## Entzündung im Mund

Bei einer Entzündung werden oft medizinische Tabletten bzw. Salben nötig, die Sie bei uns oder Ihrem Hausarzt erhalten.

- Sollten Sie weiße Beläge auf der Zunge feststellen, sprechen Sie bitte Ihren Arzt an. Es könnte sich um eine Pilzinfektion handeln, die mit Medikamenten therapiert werden muss.
- Beachten Sie alle Punkte unter Vorbeugung von Entzündungen im Mund.
- Gefrorene Ananasstücke oder gefrorener Ananassaft im Mund zergehen lassen helfen gegen Entzündungen sehr gut und werden als angenehm empfunden.



- Das Kauen von Heidelbeeren, die durch ihren Gerbstoffanteil entzündungshemmend wirken, helfen zu Beginn einer Mundschleimhautentzündung.



- Sie erhalten getrocknete Heidelbeeren in der Apotheke. Aber auch frische Heidelbeeren, einfach im Mund ausgiebig zerkaut, helfen gegen Entzündungen.

- Kühle Getränke und Speisen, häufiges Lutschen von Eiswürfel sind empfehlenswert.



- Bevorzugen Sie dickflüssige / pürierte Kost oder auch Kindernahrung (Gläschen).
- Essen Sie viele Milchprodukte! Milch schützt die Schleimhaut.



- Verzichten Sie auf harte Speisen z.B. Brotkrusten, Zwieback, Knäckebrötchen, scharfe, salzige und säurehaltige Speisen wie Tomaten, Zitrusfrüchte und Obstsaft. Vermeiden Sie Nikotin und Alkohol.

## Übelkeit

Moderne Medikamente gegen Übelkeit wirken bei empfohlener Einnahme vorbeugend, sodass die Nebenwirkung Übelkeit nicht mehr der Schrecken jeder Chemotherapie bedeutet.

Sollte jedoch eine Übelkeit auftreten, wirken diese Medikamente lindernd.

Es ist wichtig zu wissen, dass das Erbrechen, ausgelöst durch eine Chemotherapie, **vorübergehender** Natur ist

## Leichte Übelkeit



Sollten Sie unter leichter Übelkeit leiden, können folgende Maßnahmen Linderung verschaffen:

- Nehmen Sie Bitterstoffe zu sich, denn sie wirken lindernd bei Übelkeit z.B. Pfefferminz - Ingwer - oder Enzianwurztee, 3x tägl. eine Tasse.
- Bitterstoffhaltige Lebensmittel sind u.a. Chicorée, Brokkoli, Rosenkohl, Blattsalat und Grapefruit.
- Sollten Sie nur wenige Bitterstoffe über die Nahrung aufnehmen können, bieten sich Bitterstoffe in Tropfenform an (Apotheke, Reformhaus).
- Essen Sie Zwieback oder Toast morgens noch **im** Bett. Tagsüber viele kleine Portionen fördern das Wohlbefinden.

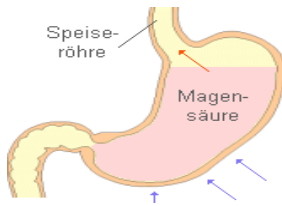


- Anis- Lavendel- oder Minzduft in ihrer Umgebung sorgen für ein angenehmes Raumklima und nehmen einen günstigen Einfluss auf das Brechzentrum im Gehirn.



## Anhaltende Übelkeit

- Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr.
- Trinken Sie häufiger eine Bouillon oder essen Sie Suppen.
- Säurearme Nahrungsmittel sind besser verträglich, da der Magen-Darm-Trakt entlastet wird.  
Versuchen Sie fertige Kindernahrung (Gläschen).
- Essen Sie wenige Salzstangen und trinken **einen** Schluck lauwarme Cola dazu.
- Sollten Sie über einen Zeitraum von 24 Stunden keine Flüssigkeit im Magen behalten können, nehmen Sie Kontakt zu uns oder Ihrem Hausarzt auf.



## Sodbrennen

Sodbrennen hat viele verschiedene Ursachen. Es handelt sich um einen Rückfluss von saurem Magensaft in die Speiseröhre.

Ihr Arzt wird Ihnen sogenannte Säureblocker oder schleimhautschützende Medikamente verordnen.

Sie können folgende Vorsichtsmaßnahmen beachten:

- Nehmen Sie viele kleine Mahlzeiten zu sich.
- Bitte essen Sie langsam und kauen gut.
- Vorsicht bei Kaffee und Süßes wie Schokolade, Honig... und verzichten Sie auf Säfte bzw. Saftschorlen, Alkohol und Nikotin.
- Lagern Sie den Oberkörper im Liegen höher (zweites Kissen).
- Essen Sie kurz vor dem Schlafen gehen nicht mehr.
- Nüsse und Mandeln können die Beschwerden lindern, ebenso wie trockenes Brot.



# Verstopfung



Unter Verstopfung versteht man harte Stuhlentleerungen weniger als 3x in der Woche oft begleitet von Völlegefühl und Blähbauch.

Ballaststoffe wie Weizenkleie oder Leinsamen haben nur bei hoher Trinkmenge (3 Liter) eine verdauungsfördernde Wirkung und sind deshalb bei geringer Trinkmenge **nicht** zu empfehlen.

Mit ein paar Tricks ist die Verdauung schnell wieder in Gang zu bringen.

- Bewegen Sie sich! Körperliche Aktivität wie leichte Gymnastik oder einen Spaziergang sind die besten vorbeugenden Maßnahmen.
- Trinken Sie mind. 2 Liter Flüssigkeit.
- Essen Sie viel Gemüse, Obst, Nüsse und Vollkornprodukte. Sie enthalten natürliche Ballaststoffe.



- Essen Sie in Ruhe. Ausgiebiges Kauen sorgt für eine Entlastung des Magen-Darm-Traktes.
- Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für den Toilettengang und unterdrücken Sie den Stuhldrang nicht.
- Trockenobst z. B. Backpflaumen oder Müsli in Joghurt sind verdauungsfördernde Mittel.

## **Was tun bei hartnäckiger Verstopfung**

Ab dem 4. Tag, wenn Medikamente wie z.B. Macrogol und Laxans keine Wirkung zeigten, empfiehlt es sich ein Mikroklist anzuwenden.

Sollte es danach zu der gewünschten Stuhlentleerung kommen, haben Sie Ihr Ziel erreicht.

Sollte der Erfolg ausbleiben, muss das Mikroklist wiederholt werden.

Außerdem können Sie Kontakt zur onko. Ambulanz oder Ihrem Hausarzt aufnehmen.

# Durchfall



Unter Durchfall versteht man häufige, oft mit krampfartigen Bauchschmerzen verbundene Darmentleerungen mit breiigem oder dünnflüssigem Stuhl.

Unter anderem befreit sich der Körper auf diese Weise von Schadstoffen.

Es ist wichtig zu wissen, dass Durchfall, ausgelöst durch eine Chemotherapie, **vorübergehender** Natur ist.

- Trinken Sie mind. 2 Liter stilles Mineralwasser, Tee oder **stark** verdünnte Apfelsaftschorle, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.
- Gegen den Salzverlust helfen Brühen und Salzstangen.
- Essen Sie in Ruhe und kleine Mengen. Langes und ausgiebiges Kauen sorgen für eine Entlastung des Magen-Darm-Traktes.
- Bevorzugen Sie leichte Kost wie Kartoffelbrei, Toast, Brötchen, Nudeln, fettarme Milchprodukte und Suppen.
- Wenn man **häufig** Speisen mit Muskatnuss würzt, wird die Geschwindigkeit des Transportes im Darm reduziert.



- Vermeiden Sie stark säurehaltige Lebensmittel wie Säfte, kohlensäurehaltige, kalte Getränke, fettreiche Nahrung, Ballaststoffe wie rohes Gemüse, Tomaten, scharfe Gewürze, Süßigkeiten, Alkohol, Nikotin und Kaffee.



- Unter stopfend wirkenden Nahrungsmittel fallen z.B.
  - Heidelbeersaft
  - starker, schwarzer Tee (7 – 8 min. ziehen lassen)
  - Bananen
  - geriebene Äpfel



- Pflegen Sie Ihren Analbereich besonders gut, damit ein "Wundwerden" verhindert wird. Reinigung mit ph - neutralen Seifen und handwarmes Wasser ohne starke Reibung ist empfehlenswert.  
Zum Schutz **und** bei Rötung, Brennen oder Schmerz sollte nach der Reinigung eine Wund- und Heilsalbe verwendet werden.





## **Erschöpfung / Müdigkeit (Fatigue)**

Sehr viele Krebspatienten fühlen sich während oder nach ihrer Erkrankung durch quälende Müdigkeit erheblich in ihrem Tagesablauf beeinträchtigt.

Anders als normale Müdigkeit, etwa am Abend oder nach körperlicher Anstrengung kann Fatigue nicht durch ausreichenden Schlaf überwunden werden. Schlaf wird nicht als erholsam erlebt.

Fatigue ist nichts Ungewöhnliches und wird einige Zeit nach Behandlungsende meist überwunden.

Bei Betroffenen kann die Konzentration und die Aufmerksamkeit eingeschränkt sein, sie haben vielleicht sogar Mühe, Worte zu finden.

Diese Symptome bedeuten nicht automatisch ein Fortschreiten ihrer Tumorerkrankung, und sagen nichts über den Verlauf der Krebserkrankung aus.

Bei dieser Nebenwirkung spielen viele Faktoren eine Rolle, und ganz entscheidend ist es, direkt zu Beginn folgende Tipps zu beherzigen.



## Zur **Vorbeugung der Fatigue**

Teilen Sie die eigenen Kräfte trotz Erschöpfung ein, und planen Sie Sport und Bewegung im Alltag. Durch diese Maßnahme lässt sich der unerwünschte Muskelabbau stark vermindern.

- Sorgen Sie tagsüber für ausreichend Bewegung und Betätigung – nur Ausruhen macht müde.
- Fahren Sie z.B. mit dem Fahrrad, unternehmen Sie kleine Spaziergänge oder machen Sie leichte Gymnastik. Wichtig ist, dass Sie diese Bewegungen regelmäßig **täglich für kurze Zeit** durchführen, und **nicht versuchen**, alles Versäumte 1x in der Woche nachzuholen.



- Bleiben Sie bei Einschlafstörungen nicht im Bett liegen, sondern stehen Sie auf und gehen einer leichten Tätigkeit nach, bis sich wieder ein Gefühl der Müdigkeit einstellt.
- Nutzen Sie das Bett nur zum Schlafen und nicht zum Lesen, Fernsehen usw.

- Beschränken Sie die Schlafdauer tagsüber auf 1 Stunde, auch wenn das Schlafbedürfnis größer erscheint.
- Schrauben Sie die Erwartungen an sich selbst zurück.
- Stehen Sie nach dem Aufwachen sofort auf, auch an den Wochenenden sollten Sie zur gewohnten Zeit das Bett verlassen.
- Versuchen Sie nicht, schlechten Nachtschlaf tagsüber nachzuholen.
- Wenn Sie nachts nicht schlafen können, kann für kurze Zeit ein Schlafmittel eingesetzt werden.
- Nehmen Sie psychoonkologische Hilfe an.

„Also blieb ich zu Hause und schottete mich mehr und mehr ab, bis ich einsam war!“  
erinnert sich eine Patientin.

### **Pflegen Sie private Kontakte!**



## **Schlusswort**

Wir hoffen,  
dass Ihnen diese Informationen  
eine Hilfe sind.

Wir wünschen Ihnen viel Kraft  
und alles Gute für die Zukunft.



Team der onkologischen Ambulanz Lungenklinik



**Kliniken der Stadt Köln gGmbH**

Krankenhaus Merheim

Lungenkrebszentrum

Onkologische Ambulanz Lungenklinik

