



## Allgemeine Hinweise und Empfehlungen:

- Erlernen Sie in einer Gruppe eine Entspannungsmöglichkeit, die Sie auch alleine ausüben können und die Ihnen an schweren Tagen helfen kann. Suchen Sie sich eine Person, mit der Sie über Ihre Situation, Ihre Ängste etc. sprechen können und die diese auch versteht.
- Holen Sie sich jede Unterstützung, die Sie benötigen. Hier kann auch eine spirituelle Begleitung eine große Hilfe sein, die Ihnen Ruhe und Ausgeglichenheit vermittelt.
- Vielleicht kann Sie auch eine Psychoonkologie gut begleiten und unterstützen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über eine palliativmedizinische Begleitung. Da Palliativmediziner bereits ab der Diagnose „metastasierter Brustkrebs“ in die Therapie einbezogen werden können, ist es sinnvoll, sich ein entsprechendes Team zu suchen, das Ihnen bei den verschiedensten Problemen helfen kann oder Ihnen sagt, wo Sie Unterstützung bekommen können.

**Referenz:**

1 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Evaluation+of+the+effect+of+compression+therapy+using+surgical+gloves+on+nano+nanoparticle+albumin-bound+paclitaxel-induced+peripheral+neuropathy%3A+a+phase+II+multicenter+study+by+the+Kamigata+Breast+Cancer+Study+Group>

Eine Kampagne von



## UMGANG MIT NEBENWIRKUNGEN

### WAS ICH SELBST TUN KANN

Bei metastasiertem Brustkrebs gibt es mittlerweile eine große Auswahl an Therapieoptionen, die eine bessere Lebensqualität ermöglichen. Um diese möglichst wenig einzuschränken, sollten auftretende Nebenwirkungen so gering wie möglich gehalten werden. Häufig lassen sich Wechsel- sowie Nebenwirkungen durch ein paar Tricks verhindern, vermindern oder behandeln.



## Neben- und Wechselwirkungen vermeiden

Heutzutage gibt es gerade für die metastasierte Form des Brustkrebses sehr viele verschiedene Therapieoptionen. Ihr Arzt wird mit Ihnen besprechen, welche Therapiemöglichkeiten für Ihre Situation sinnvoll sind. Das Credo hier ist: So viel wie nötig, aber so wenig wie möglich, damit es Ihnen unter der Therapie so gut wie irgend möglich geht. Frauen, speziell Brustkrebspatientinnen, sind bekannt dafür, dass sie gern zusätzlich etwas für sich tun, um unter der Behandlung so wenig Nebenwirkungen wie möglich zu haben und ihren Körper zu stärken.

Wir wollen Ihnen im Folgenden einige Tipps an die Hand geben, um Wechsel- oder Nebenwirkungen zu verhindern, zu vermindern oder zu behandeln. Leider ist es nicht grundsätzlich so, dass ein weniger an Nebenwirkungen gut sein muss, manchmal bedeutet es leider ein weniger an Therapiewirkung.

**Bitte achten Sie daher darauf, dass Sie nichts eigenmächtig tun, was Ihre eigentliche Therapie verändert, also abschwächt oder sogar verstärkt! Bitte halten Sie immer mit Ihrem behandelnden Arzt Rücksprache, häufig kann ein Laie nicht absehen, ob ein Einfluss auf die Therapie gegeben ist.**

## Wechselwirkungen

Viele Vitamine, Nahrungsergänzungsmittel und pflanzliche Mittel werden unter Umständen über dasselbe Enzym wie Medikamente in der Leber verstoffwechselt. Geschieht das, kann es zu unerwünschten Effekten kommen, d. h., der Medikamentenspiegel im Blut kann sich ändern. Da das sehr gefährlich sein kann, sollten Sie das bitte auf jeden Fall vermeiden. Fragen Sie Ihren Arzt, einen Komplementärmediziner und/oder Ihren Apotheker, bevor Sie zu ergänzenden Mitteln greifen.

Die korrekte Einnahme ist wichtig: Beachten Sie bitte immer, wann Sie ein Medikament einnehmen sollen, mit welcher Art von Flüssigkeit (am besten ist immer Wasser – kein Mineralwasser), vor, zu oder nach den Mahlzeiten (Achtung bei bestimmten Nahrungsmitteln) und welcher Zeitabstand bei der Einnahme eingehalten werden sollte. Auch im Beipackzettel Ihres Medikaments sollten Warnhinweise stehen.

**ES KANN HÄUFIG ZU UNERWÜNSCHTEN WECHSELWIRKUNGEN MIT LEBENSMITTELN KOMMEN. FRAGEN SIE ZUR EINNAHME DIESER LEBENSMITTEL BITTE UNBEDINGT IHREN ARZT:**

- Grapefruit, Bitterorangen
- Johanniskraut
- Grüner Tee
- Ginkgo Biloba
- Ginseng
- Echinacin
- Ingwer
- Granatapfel/-saft

Denken Sie auch an Multivitaminsaft oder Marmelade, die diese Stoffe enthalten können.

## Nebenwirkungen

Bei einer antihormonellen Therapie kann es durch die Veränderung der Menge an Hormonen in Ihrem Körper zu verschiedenen Nebenwirkungen kommen. Im Folgenden wollen wir näher darauf eingehen, was Sie selbst dagegen tun können. Bitte fragen Sie Ihren Arzt, ob etwas dagegen spricht.

### HITZEWALLUNGEN:

- Versuchen Sie so oft wie möglich, sich zu bewegen und dabei leicht ins Schwitzen zu kommen.
- Tauchen Sie Ihre Unterarme mehrmals täglich für ein paar Minuten in kaltes Wasser.
- Kleiden Sie sich in mehreren Schichten, dann können Sie sich problemlos an- und ausziehen.

### KNOCHENSCHMERZEN (z. B. durch Hormonentzug)

- Machen Sie regelmäßig Dehnübungen, damit Ihre Sehnen und Muskelansätze sich nicht verkürzen, vermeiden Sie ruckartige Bewegungen.
- Sanftes Krafttraining ist besser als Ausdauertraining. Fangen Sie nach Absprache mit Ihrem Arzt langsam an.
- Bewegen Sie sich möglichst viel, damit kein Steifheitsgefühl aufkommt.
- Fragen Sie Ihren Arzt, ob er Ihnen ein TENS-Gerät (transkutane – über die Haut – elektrische Nervenstimulation) verschreiben kann, sonst gehen Sie bitte zu einer Schmerzambulanz.

### TAUBHEIT IN FINGERN UND FÜSSEN (z. B. durch Chemotherapie)

- Bei metastasiertem Brustkrebs wird häufig eine Chemotherapie mit einem Taxan gegeben, das sind Stoffe, die das Zellwachstum bzw. die Zellteilung hemmen. Hierbei kann es zu Kribbeln in Fingern und/oder Füßen kommen, später sogar zu Schmerzen und im ungünstigsten Fall zur Gefühllosigkeit. Die Ursache hierfür sind Schädigungen der Nerven.

- Tragen Sie kurz vor, während und nachdem die Chemo läuft, Einmalhandschuhe, die eine Nummer zu klein sind (bei sehr kleinen Händen bitte zwei übereinander tragen, damit sie eng sind). Die Kompression verringert die Durchblutung in den Händen. So gelangt weniger chemischer Wirkstoff in die Finger und die dortigen Nerven werden weniger geschädigt.<sup>1</sup> Eine weitere Möglichkeit sind Kühllhandschuhe und -schuhe. Hier entsteht ein ähnlicher Effekt.



- Kaufen Sie sich Quarzsand oder trockene Erbsen, geben Sie diese in eine Schüssel und bewegen Sie Hände und Füße darin, um einen Reiz auszuüben.
- Legen Sie zwei bis drei Handtücher übereinander oder nehmen Sie ein mind. 5 cm dickes Stück Schaumstoff und balancieren Sie mehrmals am Tag darauf, zum Beispiel beim Zähneputzen, damit die Muskulatur in den Füßen aktiviert wird.

### ÜBELKEIT UND ERBRECHEN

Es gibt heute sehr viele verschiedene Medikamente gegen Übelkeit und Erbrechen, so dass diese Nebenwirkung vergleichsweise selten auftritt. So können Sie selbst dagegen aktiv werden:

- Ein Aufguss mit Ingwer (1 Stück, ca. 1 cm groß, kleinhacken oder reiben und mit kochendem Wasser in einem Becher übergießen, ca. 10 Minuten ziehen lassen und kalt oder warm trinken) hilft sehr häufig, jedoch: Bitte auf keinen Fall Ingwer zusammen mit dem Wirkstoff Aprepitant nehmen. Dieses Antiemetikum kann dann nicht wirken.
- Sie können es auch mit dem „Sea-Band“ aus der Apotheke versuchen, welches einen Akupressurpunkt am Handgelenk stimuliert und dadurch gegen Übelkeit und Erbrechen hilft.