



Wir wünschen Ihnen alles Gute für diese Zeit und stehen Ihnen gerne zur Verfügung, wenn Sie weitere Fragen haben sollten oder Unterstützung benötigen.

Kostenloses Brustkrebstelefon: 0800 0 117 112

Unter dieser Nummer bieten wir außerdem immer montags von 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr eine kostenlose ärztliche Telefonsprechstunde an. Hier können Sie sich bei Bedarf eine Zweitmeinung oder weitere Informationen einholen.



Brustkrebs
Deutschland e.V.
Prognose Leben



**Sie haben Fragen oder Anregungen,
vielleicht auch weitere Tipps,
die Ihnen helfen haben?**

**Tipps, die Ihnen bei den Nebenwirkungen
Ihrer Therapie helfen können**

Spendenkonto:
Brustkrebs Deutschland e.V., Stadtparkkasse München
IBAN DE61 7015 0000 1001 1958 23 · BIC SSKMDEMXXX
Der Verein ist beim Amtsgericht München unter der
Nummer VR 18116 seit dem 29.07.2003 eingetragen.
Dieses Infoblatt entstand mit freundlicher Unterstützung der
Klinik und Poliklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
der LMU, München-Großhadern

BrustkrebsD Instagram PrognoseLeben

Brustkrebs Deutschland e.V.
Lise-Meitner-Straße 7
85662 Hohenbrunn (Lks. München)
Telefon: (089) 41 61 98 00
Fax: (089) 41 61 98 01
Website: brustkrebsdeutschland.de
brustkrebsdeutschland.tv
E-Mail: online@brustkrebsdeutschland.de



Lassen Sie vor einer Chemotherapie möglichst Zähne und Zahnfleisch sanieren. Das kann Entzündungen im Mundbereich vorbeugen.

Bei offenen Stellen lokal betäubende Salben verwenden! Sie betäuben die Stelle etwas und wirken einer Entzündung entgegen.

Gegen Übelkeit und Entzündungen: Ingwer (frischen Ingwer – ca. 1 cm – zerdrücken, 0,2 l kochendes Wasser, 10 Min. ziehen lassen, abseihen, trinken).



Bei einer Antikörpertherapie kommt es bei der ersten, manchmal auch noch nach der zweiten Gabe zu grippeähnlichen Symptomen mit erhöhter Temperatur und Gliederschmerzen. Später tritt das normalerweise nicht mehr auf.

Geschlossene Narben mit Arnika oder Ringelblumensalbe leicht massieren, damit die Narbe nicht mit dem Gewebe darunter zusammenwächst und unbeweglich wird. Vorsicht bei Allergien.



Bei der ersten Gabe von Bisphosphonaten (als Infusion) treten häufig für 24–36 Stunden Knochenschmerzen und Schüttelfrost auf (bei späteren Gaben normalerweise nicht mehr).



Während der Bestrahlung auf gute Sauerstoffversorgung achten (Spaziergänge).



Denken Sie mehr an sich, gönnen Sie sich schöne Erlebnisse, z. B. Singen, Tanzen, mit Freunde treffen, ruhige Pausen mit gutem Buch etc., also tun Sie Dinge, die Sie schon immer tun wollten.

Nach Bestrahlungsende bei heißer Brust: 2 x täglich Quark auflegen (ca. 10 Min.), mit Cool Packs kühlen, aber immer in ein Handtuch einwickeln, nicht direkt auf der Haut.



Trinken Sie während der Chemotherapie viel Wasser (2–3 l), da dann Chemoterapierückstände schneller ausgeschwemmt werden.



Gegen Übelkeit kann auch Lavendelöl oder Zitronengrasöl in einer Duftlampe helfen.



Auch eine Brühe kann angenehm sein.

Viel an die frische Luft gehen. Moderater Sport ist möglich.

Vitamine etc.: Selen und Vitamin C nicht zeitgleich einnehmen (ca. 2 Stunden Abstand), aber Vitamin C und E möglich.



Nehmen Sie aus der Hausapotheke kein Aspirin, sondern bei Schmerzen z. B. Paracetamol.

Erhalten Sie ein Taxan (Docetaxel oder Paclitaxel) bei der Chemotherapie? Lackieren Sie Ihre Fingernägel. Das kann dem Verlust der Nägel vorbeugen, verhindert ihn aber auch nicht immer.



Sehr warmes Wasser trinken. Das beruhigt auch den Magen.

Bei wunden Schleimhäuten: Lutschen Sie Halstabletten mit Schmerzmittel.

Nehmen Sie während der Chemotherapie und der sog. Antiemese (Medikamente gegen Übelkeit und Erbrechen) kein Johanniskraut, weil es die Wirksamkeit der Antiemese vermindern kann.

Bei Chemotherapie mit einem „C“ am Tag vorher und am Tag der Chemotherapie 2–3 Backpflaumen gegen die mögliche Verstopfung essen.

Eiswürfel lutschen hilft bei entzündeten Schleimhäuten.



Epirubicin (das E in vielen Chemotherapie-zusammensetzungen) ist eine rote Infusion, die beim ersten Wasserlassen genauso rot wieder herauskommt. Nicht erschrecken!

Eingenommenes Johanniskraut macht die Haut empfindlicher gegen Sonnenlicht, aber auch gegen Strahlen.



NICHT RAUCHEN, es reduziert die Wirkung der Strahlentherapie durch eine schlechtere Sauerstoffversorgung!

Keine Lieblings Speisen essen, da Sie diese sonst später in Ihrem Leben mit der Übelkeit und dem eventuellen Erbrechen während der Chemotherapie verbinden. Essen Sie aber das, worauf Sie Appetit haben.