

# Nebenwirkungen der Tumortherapie und ihre Behandlung

erstellt am 24.01.2024

Die moderne Medizin hat sehr viele wirksame Therapien gegen Krebs entwickelt. Leider haben sie (fast) alle auch Nebenwirkungen. Manche Patienten vertragen die Therapien sehr gut, andere leiden sehr unter den Nebenwirkungen. Wichtig zu wissen ist: gegen die meisten Nebenwirkungen kann man etwas tun. Ärzte und Patienten können zusammen Nebenwirkungen vermindern und so kann die Lebensqualität deutlich verbessert werden. Welche Möglichkeiten es gibt und was man als Patient dazu wissen sollte, erfahren Sie in diesem [Seminar](#).

## Krebs – Nebenwirkungen der Behandlung

Jede Krebsbehandlung kann Nebenwirkungen auslösen. Das liegt daran, dass sich Krebszellen aus gesunden körpereigenen Zellen entwickeln und damit eine Ähnlichkeit zu körpereigenen Zellen besitzen. Wenn Ärzte den Krebszellen schaden wollen, dann lässt es sich häufig nicht vermeiden, dass gesunde Zellen auch angegriffen werden. Das führt dann zu den Nebenwirkungen. Manche Nebenwirkungen treten dabei häufig auf, andere eher selten. Welche Nebenwirkungen auftreten und wie stark sie sind, kann sich von Mensch zu Mensch unterscheiden. Manche Nebenwirkungen treten durch die Fortschritte der Medizin heute seltener auf als früher.

## Kann man etwas gegen Nebenwirkungen tun?

Ja, gegen viele Nebenwirkungen kann man etwas tun. Teilweise geben Ärzte schon Medikamente prophylaktisch zur Chemotherapie dazu. Andere Nebenwirkungen können erst dann behandelt werden, wenn sie auftreten. Gegen einige können Sie selbst etwas tun.

## Was ist das Ziel der Behandlung von Nebenwirkungen?

Das Ziel ist, Nebenwirkungen zu verhindern oder zumindest die Schwere der Nebenwirkungen zu vermindern und damit die Lebensqualität zu erhöhen. Gerade bei lange andauernden Therapien ist es wichtig, Nebenwirkungen entgegenzuwirken, um dafür zu sorgen, dass sie durchgezogen werden können.

## Wie kann man Nebenwirkungen vermindern?



## Bereiche über die Nebenwirkungen verringert werden können:

1. **Schützende Medikamente:** Es gibt bei vielen Nebenwirkungen die Möglichkeit entweder bereits präventiv oder wenn die Nebenwirkungen auftreten, Medikamente zu geben.
2. **Unterstützung:** Nicht allein sein, jemanden zu haben, der einen zu einem Arzttermin begleitet oder den Sie anrufen können, wenn Sie wieder zu Hause sind, kann ebenfalls beim Umgang mit Nebenwirkungen helfen. Auch Haustiere können Trost spenden und es kann guttun jemanden zu haben, um den Sie sich kümmern können.
3. **Lebensstil, Ernährung und Bewegung:** Die Therapie kostet den Körper Kraft, deswegen ist es wichtig ihn zu stärken und ausreichend mit dem zu versorgen, was er benötigt.  
**Wichtig:** Suchen Sie sich Bewegungsformen aus, die Ihnen Spaß machen und guttun. Seien Sie vorsichtig mit Leistungssport oder Sportarten mit Verletzungsgefahr, ansonsten ist alles sinnvoll, was Sie gerne tun oder ausprobieren wollen. Respektieren Sie, dass es nicht immer so funktionieren wird, wie Sie es gewohnt sind oder Sie gute und schlechte Tage haben. Respektieren Sie genauso bei der Ernährung, dass Sie nicht immer alles vertragen, aber essen Sie ausgewogen und gesund, wenn es möglich ist.
4. **Komplementäre Medizin:** Abgesehen von Ernährung und Bewegung gibt es bestimmte Stoffe, Pflanzen und Therapien, die Ihnen bei Nebenwirkungen helfen können.

## Was hilft bei Übelkeit?

**Schützende Medikamente:** Es gibt Medikamente, die schon parallel zur Chemotherapie gegeben werden können, um Übelkeit vorzubeugen. Weiterhin gibt es prophylaktische Medikamente, die an den Tagen nach der Chemotherapie eingenommen werden können. Daneben gibt es Medikamente, die bei Bedarf gegeben oder als Reservemedikamente eingesetzt werden, wenn die anderen nicht helfen.

**Wichtig:** Melden Sie es Ihrem behandelnden Arzt oder Pflegekräften, wenn die Übelkeit trotz Medikamenteneinnahme noch da ist. Häufig gibt es weitere Medikamente, die eingesetzt werden können oder die Menge des Medikaments kann erhöht werden!

**Unterstützung:** Das Gefühl nicht allein zu sein, jemanden zu haben, mit dem man darüber reden kann, wie es einem geht oder der Ihnen eine Wärmeflasche wärm macht/einen Tee kocht, hilft.

**Ernährung:** Um Übelkeit vorzubeugen oder zu lindern, empfiehlt es sich, nicht mit leerem Magen zur Chemotherapie zu kommen. Es ist sinnvoll davor etwas Leichtes zu essen. Falls bereits Übelkeit auftritt, ist bei starken Gerüchen und schwerem, geschmacksintensiven Essen Vorsicht geboten. Diese bekommen häufig nicht gut. Leiden Sie an einer starken Übelkeit, kann es sinnvoll sein, auf ihr Lieblingsgericht erstmal zu verzichten, um eine mögliche Abneigung dagegen zu vermeiden.

**Bewegung:** In Studien konnte nachgewiesen werden, dass Bewegung während und nach der Therapie helfen kann, besser durch die Therapie zu kommen. Auch bei Übelkeit kann es helfen sich zu bewegen. Wenn Sie jedoch an einer sehr starken Übelkeit leiden, dann ist es sinnvoll diese erst über Medikamente zu verbessern.

**Komplementäre Medizin:** Weiterhin können Entspannungsverfahren helfen. Also dass Sie einmal am Tag prophylaktisch autogenes Training, Yoga, einen ruhigen Spaziergang machen oder sich zu Musik entspannen, einen Bildband anschauen oder meditieren.

Ingwer enthält Stoffe, die das Übelkeitszentrum im Gehirn bremsen. Sie können sich die Pflanze kaufen und etwas davon dem Essen oder Tee beifügen oder direkt einen Ingwer-Tee kochen. Wenn Ihnen Ingwer nicht schmeckt, gibt es auch die Möglichkeit ihn in Kapselform einzunehmen.

Akupressur scheint, der Studienlage nach, als Placebo zu wirken. Wenn Sie es ausprobieren wollen, können Sie ein Akupressur-Armband tragen oder an bestimmten Punkten des Körpers drücken und schauen, was Ihnen persönlich guttut.

### Was hilft bei einer Mundschleimhautentzündung?

Bei einer Mundschleimhautentzündung kann es helfen, den Mund mit einem Aufguss aus Kamille, Salbei oder Pfefferminze auszuspülen.

**Wichtig:** Kamille und Salbei sorgen für einen trockenen Mund. Wenn sich das für Sie nicht gut anfühlt, dann verwenden Sie lieber Pfefferminze.

Sie können die Kräuter auch mischen und als Tee trinken. Achten Sie aber sowohl beim Tee als auch bei anderen Getränken und Speisen darauf, dass diese nicht zu heiß und nicht zu kalt sind. Wenn Sie unterwegs sind, kann auch ein Pfefferminzbonbon Abhilfe schaffen. Verwenden Sie hierbei milde Pfefferminzbonbons. Allgemein schont es Ihre Mundschleimhaut, wenn Sie milde Gerichte essen. Honig kann ebenfalls helfen. Bitte verwenden Sie keinen Manuka-Honig, da dieser zu aggressiv für die angegriffene Mundschleimhaut ist. Manchen Patienten hilft es ein bisschen Speise-Öl im Mund hin und her zu bewegen.

Wenn Sie offene Stellen haben, können Sie ausprobieren, ob es Ihnen hilft Myrrhe dort aufzutragen. Dazu gibt es keine Studien, aber manche Patienten berichten, dass es ihnen gut tut.

### Was hilft bei Durchfall?

Es gibt gute Daten dazu, dass Probiotika und Ballaststoffe bei Durchfall helfen. Um diese zu sich zu nehmen, können Sie beispielsweise jeden Tag etwas Joghurt mit Leinsamen oder Flohsamen essen. Dabei schafft Abwechslung, wenn Sie mal reinen Joghurt verwenden, mal in Kombination mit etwas Honig, Obst oder Zimt. Essen Sie aber auch nicht zu viel Probiotika/Ballaststoffe – in hohen Mengen können diese wiederum abführend wirken. Finden Sie das Maß, das Ihnen gut bekommt. Ansonsten können Sie gekochte Möhren, geriebenen Apfel und Banane essen, um Durchfall entgegenzuwirken. Auch Schokolade kann den Stuhl verfestigen. Essen Sie diese aber bitte in Maßen und mit einem möglichst hohen Kakaoanteil. Ansonsten gibt es ebenfalls Durchfallmedikamente, nach denen Sie Ihren Arzt fragen können.

**Wichtig:** Heilerde zu nehmen, kann während der Therapie gefährlich sein. Sie bindet Medikamente im Darm, wodurch diese nicht in den Körper aufgenommen werden. Also bitte wenden Sie sie nicht parallel zu Medikamententherapien an.

### Was hilft bei Verstopfung?

Bei Verstopfung hilft ebenfalls geriebener Apfel. Mildere Apfelarten sind dabei besser verträglich als saure. Geriebener Apfel hat eine ausgleichende Wirkung: sowohl bei Durchfall als auch bei Verstopfung kann er Beschwerden lindern. Ebenso können Sie bei Verstopfung Ballaststoffe in Ihre Ernährung stärker einbinden. Dabei ist es aber sinnvoll diese mit Flüssigkeit zusammen einzunehmen, damit sie quellen und den Stuhlgang auflockern können. Zudem können Sie sich von Ihrem Arzt Milchzuckerpräparate aufschreiben lassen. Fragen Sie besser nach welche sich eignen, da manche von ihnen Blähungen auslösen.

## Was hilft bei Hitzewallungen?

Es erscheint widersinnig, aber Bewegung bis Sport hilft gegen Hitzewallungen. Auch die Heilpflanze Traubensilberkerze können Sie nehmen, wobei sie ausschließlich bei Frauen untersucht wurde. Hormonabhängige Krebserkrankungen sind kein Ausschlusskriterium für die Traubensilberkerze, da sie keine Phytoöstrogene enthält. Phytoöstrogene sind Pflanzenstoffe, die im Körper ähnlich wie Östrogene, also weibliche Geschlechtshormone, wirken. Salbei in Tee- oder Extrakt-Form scheint in Studien auch Männern nachgewiesen zu helfen. Ansonsten können die weiter oben beschriebenen Entspannungsverfahren nützen.

## Was hilft bei Schlafstörungen?

Wie Sie es vielleicht noch aus Ihrer Kindheit kennen, hilft Bewegung. Alternativ können Sie über Musik, Fantasiereisen, Atemübungen (länger aus- als einatmen), progressive Muskelentspannung oder Meditation Ihrem Körper zu Entspannung verhelfen. Auch gegen Schlafstörungen sind Heilpflanzen bekannt, die Sie nutzen können: Baldrian, Lavendel und Hopfen. Bei Lavendel reicht es, wenn Sie das ätherische Öl über ein Duftsäckchen oder einen Diffusor einatmen. Lassen Sie sich gerne bei einem Apotheker beraten, welches pflanzliche Mittel gegen Schlafstörungen in welcher Dosierung sinnvoll ist. Dazu ist es wichtig zu sagen, dass es kein homöopathisches Mittel sein soll, weil diese keinen in Studien nachgewiesenen Nutzen besitzen.

**Wichtig:** Verwenden Sie Hopfen nicht bei hormonabhängigen Krebserkrankungen, er enthält Phytoöstrogene.

## Was hilft bei Muskel- und Gelenkschmerzen?

Auch hier heißt es wieder Bewegung hilft: bewegen Sie die betroffenen Muskeln- und Gelenke regelmäßig durch. Ansonsten kann es helfen Wärme, zum Beispiel über eine Wärmeflasche oder ein Kirschkernkissen, auf die betroffenen Stellen zu bringen. Bei andauernden Muskel- und Gelenkschmerzen lohnt es sich den Vitamin-D-Status beim Arzt checken zu lassen und wenn ein Mangel festgestellt wird, es einzunehmen. Vitamin D ist wichtig für die Muskelfunktion und die Gesundheit der Knochen und Zähne. Gerade von Oktober bis März ist es durch die geringere Sonneneinstrahlung schwierig den Tagesbedarf an Vitamin D zu erreichen. Deswegen ist es sinnvoll den Status zu überprüfen. Ob Enzympräparate helfen, wissen wir nicht mit Sicherheit. Wenn Sie es ausprobieren wollen, dann ist es sinnvoll reines Bromelain (ein Enzym aus der Ananas) - ohne Selen und andere Zusätze zu verwenden. Fangen Sie mit der auf der Verpackung beschriebenen Dosis an und senken Sie dann langsam die Dosierung.

## Was hilft bei einer Fatigue (chronischen Erschöpfung)?

Tatsächlich helfen auch bei einer Fatigue Bewegung und Sport. Dazu zählen Spazierengehen, Tätigkeiten im Haushalt und natürlich alle Bewegungsformen und Sportarten, die Ihnen Spaß machen und guttun. Mehr Omega-3-reiche Lebensmittel in Ihre Ernährung zu integrieren, ist ebenfalls sinnvoll. Ingwer kann über seine anregende Wirkung der Erschöpfung entgegenwirken, genauso Koffein und Verwandtes, enthalten in: Kaffee, grünem Tee, schwarzem Tee und Mate-Tee. Ansonsten kann Ginseng helfen, aber er ist relativ teuer und benötigt eine hohe Dosis, weshalb es sinnvoll ist, erst die anderen Möglichkeiten auszuprobieren.

**Wichtig:** Nutzen Sie Ginseng nicht bei hormonabhängigen Krebserkrankungen, er enthält Phytoöstrogene.

Mehr dazu im Webinar [Fatigue und was man dagegen tun kann](#).

Dies ist eine Zusammenfassung des Webinars „Nebenwirkungen der Tumorthherapie und ihre Behandlung“ aus der Webinar-Serie der Stiftung Perspektiven. Das aktuelle Programm finden Sie auf der Stiftungs-Website im [Vortrags- und Veranstaltungsportal](#).