

Übelkeit als Folge der Chemotherapie?

Muss nicht sein!



Was finde ich wo?

- 4 Einleitung
- 6 Die Wurzel der Übelkeit
- 8 Was bewirkt die Chemotherapie?
- 12 Dem Körper geben, was er braucht
- 20 Getränke mit Energieschub
- 24 Vitamine
- 26 Auch die Seele braucht Nahrung
- 32 Mit Bio-Produkten gesünder essen?
- 36 Selbstheilungspotenziale stärken
- 38 Lebenszeit nutzen
- 40 Lesetipps und Links
- 44 Checkliste für das Arztgespräch

Liebe Patientin, lieber Patient!

Chemo- und Strahlentherapie gehen fast immer mit Übelkeit, Brechreiz und Erbrechen einher. Oft tragen diese Begleiterscheinungen zu einer weiteren Schwächung bei. Das ist einerseits eine ganz normale Reaktion; andererseits braucht Ihr Körper gerade jetzt seine volle Kraft.

Damit Ihr Körper jedoch rasch wieder zu Kräften kommt und den Heilungsprozess optimal unterstützen kann, ist eine ausgewogene Ernährung von größter Wichtigkeit.

Gegen die therapiebedingte Form der Übelkeit gibt es deshalb heute spezielle, hochwirksame Medikamente. Diese helfen Ihnen, Übelkeit und Brechreiz zu überwinden und wieder Appetit zu entwickeln.

Dieser Ratgeber möchte Ihnen eine Hilfe sein und in kompakter Form nützliche Hinweise geben. Wir wünschen Ihnen einen guten Therapieerfolg!



Die Wurzel der Übelkeit.

Vielleicht fragen Sie sich, warum die Krebstherapie Ihnen Übelkeit verursacht. Denn eigentlich soll die Therapie Ihnen doch helfen, gesund zu werden.

Strahlen- und Chemotherapie (Zytostatika) töten Krebszellen ab, belasten aber oft auch gesunde Zellen. Folge: Der Körper reagiert wie auf eine Vergiftung mit Übelkeit, Brechreiz, Erbrechen.

Normale Mittel gegen Übelkeit helfen Ihnen übrigens nicht weiter. Die spezifische Form therapiebedingter Übelkeit muss gezielt durch spezielle Medikamente ausgeschaltet werden.

Ist die therapiebedingte Übelkeit medikamentös überwunden, verschwinden auch Brechreiz und Erbrechen.

Was bewirkt die Chemotherapie?

Krebs ist der Sammelbegriff für Erkrankungen, bei denen das Wachstum von Körperzellen außer Kontrolle gerät. Dieses unkontrollierte und meist sehr rasche Wachstum führt zu Neubildungen, die sich schädigend auf die Funktion der Organe auswirken. Diese Neubildungen nennt man Tumore. Je mehr Organe betroffen sind und desto stärker das einzelne Organ angegriffen ist, desto gefährlicher ist die Erkrankung. Genau der Faktor aber, der die Krankheit so gefährlich macht, liefert den Schlüssel zur Heilung: Das ungehemmte, schnelle Zellwachstum.

Hier setzt die Chemotherapie an: Spezielle Medikamente, sogenannte Zytostatika, greifen die außer Kontrolle geratenen Tumorzellen an, um deren Erneuerungszyklen und Verbreitung zu zerstören. Da die unterschiedlichen Zytostatika auf verschiedene Tumorarten eine sehr spezifische Wirkung haben, werden im Rahmen der Chemotherapie oft verschiedene Substanzen kombiniert. Nicht vermeidbar ist, dass die Zytostatika auch solche gesunden Körperzellen ins Visier nehmen, die sich ebenfalls durch rasches Wachstum auszeichnen: Keimdrüsenzellen, Knochenmarkzellen und Haarwurzeln.

Außerdem wirken Zytostatika auf die Oberflächenzellen der Schleimhäute – über Botenstoffe wie Serotonin führt dies unter Umständen zu Übelkeit und Erbrechen. Diese häufige Begleiterscheinung wird neben dem Haarausfall oft als besonders belastend erlebt; ihr kann jedoch durch speziell gegen die chemotherapeutisch verursachte Übelkeit konzipierte Medikamente wirkungsvoll begegnet werden. Diese Medikamente (Wirkungsgruppe der 5-HT₃-Rezeptorantagonisten) blockieren die Andockstelle des körpereigenen Botenstoffes Serotonin, der Übelkeit und Erbrechen auslöst.

Sich einer Chemotherapie wegen der zu erwartenden Nebenwirkungen nicht zu unterziehen, wäre mit absoluter Sicherheit ein Schritt in die falsche Richtung. Denn zwar verfügt grundsätzlich jeder Mensch über das Potenzial, Erkrankungen aus sich selbst heraus zu heilen. Das gilt allerdings eher für Bagatellerkrankungen und sollte bei einer meist rasch fortschreitenden onkologischen Erkrankung keinesfalls überbewertet werden. Dennoch ist es sinnvoll, die Selbstheilungskräfte etwa durch eine gesunde, ausgewogene Ernährung, onkologisch ausgerichtete Psychotherapie und Entspannungsübungen zu stärken, da im Rahmen einer onkologischen Grunderkrankung selbst Bagatellerkrankungen einen anderen Stellenwert bekommen.

Die Übelkeit
überwinden.



Neue Kräfte
sammeln.

Dem Körper geben, was er braucht.

Eine vollwertige Kost stärkt Körper und Seele und trägt entscheidend zum Therapieerfolg bei. Aber übertreiben Sie es nicht. Die wertvollste Ernährung ist nur dann vollwertig, wenn sie Ihnen gut bekommt.

Spezielle Diäten sind in den wenigsten Fällen bekömmlich. Denn eine Diät, die den Tumor „aushungert“ oder die Erkrankung auf andere Weise heilt, gibt es nicht.



Vertrauen Sie lieber Ihren Ärzten oder den Erfahrungswerten einer der vielen Selbsthilfegruppen (siehe Lesetipps & Links ab Seite 40). Dort wird man Ihnen helfen, herauszufinden, welche Nahrungsmittel gut für Sie sind. Eine ausgewogene Ernährung mit hochwertigen Eiweißen (u. a. in Vollkornprodukten und Kartoffeln), Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineralstoffen und Fetten lassen Sie neue Kräfte tanken. Inwieweit Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sind, wird Ihr Arzt Ihnen sagen können.

Langsam wieder Appetit auf mehr entwickeln.

Ihnen schmeckt es einfach nicht? Ihr Magen fühlt sich an wie zugeschnürt? Dann überlisten Sie Gaumen und Magen.

Essen Sie viele kleine Portionen. Fünf bis sechs pro Tag sind ein guter Richtwert. Naschen Sie zwischendurch eine Banane, reife Erdbeeren oder einen mit Himbeeren angerührten Joghurt.

Tipp:

Achten Sie auf eine schonende Zubereitung der Speisen. Dünsten und Dämpfen sind ideal. Obst ist geschält, zerkleinert oder püriert besonders mild. Und ein bunt gemischter Gemüse- und Obstcocktail ist mit einem Klacks Sahne versehen schon fast eine leichte Zwischenmahlzeit.

Tipp:

Gemüse ist als Saft sehr bekömmlich. Und Vollkornbrot wird verträglicher, wenn es ein paar Tage lagert.

A close-up photograph of a woman with dark hair, wearing a light green top, holding a large head of broccoli in front of her mouth. She is smiling slightly and looking towards the camera. The background is a blurred indoor setting, possibly a kitchen or dining area.

Essen Sie
erfinderisch.

Erlaubt ist, was
Ihnen schmeckt
und Ihr Körper
gut verträgt.

Wasser ist Leben.

Wasser ist Leben – das gilt in besonderer Weise für erkrankte Menschen. Wasser spült Giftstoffe aus dem Körper, hält das Blut dünn, regelt die Körpertemperatur und dient als Transport- und Lösungsmittel für verschiedene Stoffe. Damit der Flüssigkeitshaushalt intakt bleibt, müssen wir täglich 1,5 bis 2 Liter trinken. Vielen Krebspatienten fällt Trinken leichter als Essen. Nutzen Sie das für sich. Doch denken Sie daran, dass Wasser allein zum Leben nicht reicht.



Auf Ihr Wohl: Getränke mit Energieschub.

Ein Glas Bananenmilch liefert einen kräftigen Schub an Vitaminen, Proteinen und Mineralstoffen. Frisch gepresster Möhrensaft mit einem Schuss Olivenöl bester Qualität versorgt Sie mit einer Extraportion Vitamin A und den wertvollen Inhaltsstoffen des Olivenöls. Geballte Energie steckt in spezieller Trinknahrung. Sie ist ein wertvoller Helfer im Kampf gegen Mangelernährung und Untergewicht. Die meisten Hersteller bieten kleine Portionsgrößen an, die Magen und Darm nicht belasten. Neuerdings gibt es die kleinen Kraftpakete sogar schon mit 125 ml Inhalt.



Fragen Sie Ihre Ärzte:

**Eventuell bekommen Sie
Trinknahrung sogar auf
Rezept.**



Rezepttipp:

**Frischer Beeren-
joghurt drink gibt
frische Energie.**

22

Zwei bis drei Hände voll Beeren (zum Beispiel Erdbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren oder Blaubeeren – frisch oder aus dem Gefrierfach) mit 200 ml purem Joghurt und etwas Milch in einen Mixer geben. Fein pürieren und sofort trinken.

23

Kleine Helfer: Vitamine.

Vitamine und Spurenelemente sind die Schutzpolizei in unserem Körper. Den Vitaminen A, E und C sagt man sogar eine gewisse Schutzfunktion zur Vorbeugung bei einigen Krebsarten nach. Doch helfen sie auch bei der Bewältigung einer Krebserkrankung? Auf diese Frage gibt es noch kein allgemeingültiges „Ja“ oder „Nein“. Fest steht aber, dass der Körper im Kampf gegen die Erkrankung jede nur erdenkliche Hilfe gebrauchen kann. Auch die von Vitaminen und Spurenelementen. Achten Sie deshalb darauf, Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, die viele Vitamine und Spuren-



elemente (z. B. frisches Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte) enthalten. Nach dem Motto „viel hilft viel“ auf eigene Faust Vitaminpräparate zu schlucken, ist hingegen keine gute Idee. Zu viel Vitamin C scheidet der Körper nur aus, Vitamin A kann in einer Überdosis sogar schädlich sein.

Sprechen Sie mit Ihren Ärzten. Die können genau feststellen, ob nach einer Operation, einer Chemotherapie oder Bestrahlung ein Vitaminmangel besteht. Ist das der Fall, werden Ihnen die Ärzte genau die Menge empfehlen, die gut für Sie ist.


Auch die
Seele braucht
Nahrung.



Achtung: Positive Wechselwirkungen!

Gesunde Ernährung ist wichtig, aber sie ist nicht alles. Wechselwirkungen zwischen Psyche und Immunsystem sind belegbar: Studien weisen nach, dass Patienten mit positiver Grundstimmung eine höhere Überlebensrate haben als Patienten mit einer pessimistischen Erwartungshaltung. Nachgewiesen ist auch, dass Menschen, die viel lachen, erhöhte Werte von Gamma-Interferon, T-Zellen, Killerzellen und Antikörpern im Blut haben und über eine bessere Immunabwehr verfügen. Mit diesen Wechselwirkungen zwischen Psyche und Körper befasst sich die Psychoneuroimmunologie (PNI).

Auch das in den 70er Jahren für Krebspatienten entwickelte Gesundheitstraining nach Simonton sowie das Bochumer Gesundheitstraining setzen hier an, mit dem Erlernen von Entspannungstechniken, dem Entdecken innerer Kraftquellen sowie der Entwicklung innerer Leitbilder: Die bildhafte Vorstellung von Heilung kann den tatsächlichen Heilungsprozess unterstützen. In vielen Städten wird das Bochumer Gesundheitstraining über Volkshochschulen oder Krebsberatungsstellen angeboten. Nähere Infos erteilt der Heidelberger Krebsinformationsdienst KID (Telefon 06221/410121, www.krebsinformationsdienst.de).

A photograph of two women jogging away from the camera on a dirt path through a forest. They are wearing dark athletic wear. The path is surrounded by green trees and foliage. The image is split into two panels by a vertical line, with red horizontal bars on the left and right sides.

**Positives Denken hilft,
mit Stress-Situationen
besser umzugehen**

**Bewusstes Atmen
lockert Muskeln und
verlangsamt den
Herzschlag**

**Sport baut
Spannungen und
Stresshormone ab**

**Lachen verbessert
die Immunabwehr**

Mit Bio-Produkten gesünder essen?

Unsere Umwelt ist belastet. Auch Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau sind deshalb nicht schadstofffrei, meistens aber schadstoffärmer. Generell ist zwar konventionell erzeugtes Gemüse auf dem Speiseplan immer noch besser als gar kein Gemüse, doch gerade bei konventionell angebautem Feldgemüse kann die Schadstoffbelastung durch Rückstände von Herbiziden oder Pestiziden sehr hoch sein.

Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau enthalten meist auch weniger bedenkliche Zusatzstoffe wie Konservierungs- oder Farbstoffe. Vielleicht lohnt es sich des-

halb, etwas mehr Geld auszugeben. Allerdings sollten Sie dann auf die Herkunft achten – Herkunft aus Bioland- oder Demeter-Anbau garantiert beispielsweise in der Regel einen höheren Qualitätsstandard als das Bio-Siegel der EU.

Wenn der Bioladen Ihnen zu teuer ist: Der Direktkauf beim Biobauern spart Geld gegenüber dem Einkauf im Laden.



Lebensmittel. Mittel zum Leben.

Essen ist mehr als die Versorgung des Körpers mit Vitalstoffen. Essen ist eine Quelle des Genusses, der Lebensfreude, der Lebensqualität. Ist die Übelkeit überwunden, sollten Sie sich Zeit nehmen, Essen und Leben bewusst zu genießen.



Selbsteilungspotenziale stärken!

- Ausgleich von Ruhe und Aktivität
- Ausreichender Schlaf
- Bewegung an frischer Luft
- Richtiges Atmen
- Gesunde, ausgewogene Ernährung
- Verzicht auf Genussgifte



Zeit ist Lebenszeit – Zeit, bewusster zu leben.

Die Frage nach der Lebenserwartung bei Krebserkrankungen ist fatal. Denn selbstverständlich kann der statistische Mittelwert kaum etwas über die individuellen und konkreten Überlebenschancen einer konkreten Person aussagen. Nur eines kann dieser Wert gut: Unsicherheiten verstärken, Angst machen, Mutlosigkeit begünstigen, Depressionen auslösen, positive Denkansätze zerstören. Ganz anders sieht es aus, wenn Sie den Begriff Lebenserwartung ins Aktive wenden. Denn Sie haben etwas viel Besseres vom Leben zu erwarten als nur eine konkrete Zeitspanne, die lediglich ein rechnerischer Durchschnitt ist und individuelle Faktoren kaum berücksichtigt. Und auch das Leben erwartet viel mehr von Ihnen, als diese Zeit einfach abzusitzen. Werden Sie aktiv. Setzen Sie Akzente. Erwarten

Sie etwas – vom Leben und von sich selbst. Aufgrund ganz aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse über die Wechselwirkung zwischen Seele und Körper wird diese positive Erwartungshaltung sich auch mit einiger Sicherheit positiv auf Ihre individuelle Lebenserwartung auswirken. Deshalb: Setzen Sie Ihre positiven Erwartungen um!

- Erwarten Sie viel vom Leben.
- Erwarten Sie auch von sich selbst viel.
- Lassen Sie zu, dass andere etwas von Ihnen erwarten.
- Doch lassen Sie sich nicht unter Druck setzen.
- Den Erwartungshorizont bestimmen Sie allein.

Gut zu wissen: Lesetipps & Links.

Institutionen und Selbsthilfe:

Heidelberger Krebsinformationsdienst KID
www.krebsinformationsdienst.de
Telefon: 0800 / 4 20 30 40

Deutsche Krebsgesellschaft e. V.
www.krebsgesellschaft.de
Telefon: 069 / 63 00 96-0

Deutsche Krebshilfe e. V.
www.krebshilfe.de
Telefon: 0228 / 7 29 90-0

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung
und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
www.nakos.de
Telefon: 030 / 31 01 89 60

Deutsche Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen
www.dag-selbsthilfegruppen.de
Telefon: 0641 / 9 94 56 12

Informationen im Internet:

Informationsnetz für Krebspatienten
und ihre Angehörigen (INKA)
www.inkanet.de

Der Krebs-Kompass
www.krebs-kompass.de

Der krebs-webweiser® des Tumorzentrums
Freiburg am Universitätsklinikum
www.krebs-webweiser.de

Arbeitskreis für
Psychochronische Onkologie
www.dapo-ev.de

Buchtipps:

Irene Kühner, Elisabeth Fischer:
Gesund essen während
der Krebstherapie
Kneipp, Leoben; 15,80 €



Heinz Beier, Christina Klein-Röhr,
Hans-Dieter Hirneth:
Krebs. Hilfe durch richtige
Ernährung und Stärkung
des Immunsystems
Hädecke; 19,90 €



Checkliste: Fragen, die sich stellen

Je gründlicher Sie sich informieren, desto mehr Sicherheit werden Sie gewinnen, das in Ihrer Situation für Sie Richtige zu tun. Keine Angst: Es gibt – gerade auch Ihrem Arzt gegenüber – keine dummen Fragen. Fragen ergeben sich immer aus der individuellen Lebenssituation. Deshalb betrachten Sie die nachfolgend aufgeführten Fragen bitte nur als Hinweise.

- Worauf muss ich vor und während der Therapie achten?
- Kann ich die Wirkung der Therapie durch meine Lebensführung gezielt unterstützen?
- Was sollte ich während der Therapie auf keinen Fall tun?
- Wo gibt es eine spezielle Ernährungsberatung?
- Welche Psychologen in meiner Region können mir bei der Krisenbewältigung helfen?
- Gibt es spezielle Entspannungs- trainings und Gesprächskreise für Menschen wie mich in meiner Region?
- Ist mein Arzt/meine Ärztin über andere Erkrankungen informiert? Welche Wechselwirkungen mit anderen Mitteln können gegebenenfalls auftreten?
- Wie sollte ich mit meiner Erkrankung am Arbeitsplatz umgehen?

Diese Fragen möchte ich meinem Arzt/meiner Ärztin beim nächsten Besuch stellen:





AxioNovo GmbH · Kammerichstraße 39 · 33647 Bielefeld
Tel.: 0521 / 988 35 0 · Fax: 0521 / 988 35 18
info@axionovo.de · www.axionovo.de