

# Brustkrebs - Was mir geholfen hat

Woran Ärzte nicht denken und was nur Betroffene selbst wissen können

Bearbeitet von  
Ulrike Brandt-Schwarze

1. Auflage 2010. Taschenbuch. 184 S. Paperback  
ISBN 978 3 8304 3688 1  
Format (B x L): 16 x 21,7 cm

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Human-Medizin, Gesundheitswesen > Medizin, Gesundheit: Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beek-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

## Mein Körper

Eine Brustkrebserkrankung und ihre Behandlungen – Operation, Chemo- und/oder Strahlentherapie, eventuell auch eine Antihormontherapie – belasten den ganzen Körper und haben manchmal jahrelange Auswirkungen. Mehr oder weniger stark beeinträchtigen sie die Lebensqualität. Manchmal hat man das Gefühl, den Teufel mit dem Beelzebub auszutreiben. Denken Sie immer daran: Alle Therapien haben ein einziges Ziel – dass Sie leben!

### Mögliche Nebenwirkungen – und was Sie dagegen tun können

Welche Nebenwirkungen bei der Chemo-, Strahlen- oder Antikörpertherapie eintreten, hängt vor allem von der Art und Dosierung Ihrer Medikamente ab (zu den Nebenwirkungen der Antihormontherapie siehe S. 50). Dennoch reagiert jede Frau ganz unterschiedlich darauf. Einige haben eine Reihe von Beschwerden, andere weniger.

#### Haarausfall

Den Verlust der Haare können die meisten Frauen am schwersten ertragen. Deshalb habe ich diesem Thema ein ausführliches eigenes Kapitel (siehe »Hair!«, S. 119) gewidmet.

#### Übelkeit

Manche Frauen reagieren sofort im Anschluss an die Behandlung mit Übelkeit,

bei anderen dauert es zwei oder drei Tage. Einige haben kaum damit zu kämpfen. Ich gehörte zur zweiten Kategorie und wusste genau: Am Mittwoch Chemo – danach sah ich immer etwas fahl und aufgequollen aus, was sich in den nächsten Tagen aber wieder gab – am Samstag und Sonntag Übelkeit. Mit MCP-Tropfen und dem homöopathischen Mittel Nux Vomica (andere Frauen kommen mit anderen Medikamenten gut zurecht, lassen Sie sich beraten und probieren Sie es aus!), bin ich erfolgreich dagegen angegangen, sodass es einigermaßen erträglich war (ich musste nie erbrechen).

*wichtig*

**Achten Sie darauf, dass Sie immer genügend Medikamente gegen Übelkeit zu Hause haben. Lieber auf Vorrat verschreiben lassen! Viele haben auch gute Erfahrungen mit Akupunktur – vor der Behandlung – gemacht.**

Das Ganze hat, jedenfalls nach meiner Erfahrung, auch etwas mit der Psyche zu tun. Mehr als einmal schwand meine Übelkeit, sobald Familie oder Freunde mir eine Abwechslung verschafften. Einmal war mir besonders schlecht, doch ich ließ mich von meiner Tochter zu einem Ausflug überreden, der in einem Gänseessen mit Rotkohl und Klößen endete. Danach war mir erst recht übel, aber das hatte einen erfreulichen Grund und war rasch überstanden.

Wenn Sie wenig Appetit haben oder sich übergeben müssen – viel trinken, um einer Entwässerung vorzubeugen. (Test: Ziehen Sie zwischen Daumen und Zeigefinger einer Hand auf dem anderen Handrücken eine kleine Hautfalte hoch. Wenn diese stehen bleibt, trinken Sie entschieden zu wenig!)

Was Sie noch gegen Übelkeit tun können:

- Gönnen Sie sich Ruhe und machen Sie Entspannungsübungen.
- Sorgen Sie für frische Luft: spazieren gehen, die Räume zu Hause gut durchlüften und die Raumluft befeuchten (Wasserverdunster an den Heizkörper hängen, Raumluftbefeuchter aufstellen).

## TIPP

### Ablenkung

Besorgen Sie sich ein paar DVDs von Filmen, die Sie immer schon sehen wollten oder besonders mögen – zum Ablenken und Aufmuntern, wenn Sie sich mal nicht so gut fühlen.

- Essen Sie lieber mehrere kleine Portionen (leichter Speisen) über den Tag verteilt (für Tipps zur Ernährung siehe auch S. 154).
- Lutschen Sie Ingwerbonbons oder trinken Sie Ingwertee (wer es mag).
- Essen Sie überhaupt nur, wann und worauf Sie Appetit haben.

## Entzündung der Mundschleimhaut, pelzige Zunge und metallischer Geschmack

Alle drei Begleiterscheinungen der Chemotherapie konnte ich mit Mitteln des *Ayurveda* positiv beeinflussen. Laut dieser alten, aus Indien stammenden Heilkunst lagern sich auch bei gesunden Menschen Schlacken und Giftstoffe (*Ama*) als Belag auf der Zunge ab.

Entfernen Sie den Belag vorsichtig (»normalerweise« geschieht das mit einem Zungenschaber oder einem Esslöffel; in der Chemozeit besser spezielle Zahnbürsten mit weichen Gumminoppen oder ein Mulltuch nehmen).

Gurgeln Sie mit Sesamöl (oder mit einem anderen hochwertigen Öl, dessen Geschmack Sie mögen). Ca. zehn Minuten im Mund hin- und herbewegen, durch die Zähne ziehen und gurgeln. Am Ende ist das Öl weißlich geworden, weil es Luftbläschen aufgenommen und *Ama*, also die Schlacken und Giftstoffe, gespeichert hat.

Als wichtiges Mittel zur Verflüssigung von *Ama* empfiehlt der *Ayurveda*, stündlich

eine Tasse heißes Ingwerwasser zu trinken (Wasser mit einigen Scheiben einer frischen Ingwerwurzel ca. zehn Minuten kochen lassen und in eine Thermoskanne füllen; immer wieder in kleinen Schlucken trinken). Es beugt Entzündungen der Mundschleimhaut vor und hilft auch gegen beginnende Übelkeit.

Statt mit alkoholhaltigem Mundwasser bei Entzündungen im Mund besser mit einer Mischung aus Kamillen- und Salbeitee spülen.

Auch Mittel zum Mundspülen oder Einpinseln aus der Apotheke, zum Beispiel Panthenol-Lösungen, lindern Entzündungen der Mundschleimhaut.

## Mundtrockenheit

Was tun, wenn einem die Zunge wie eine Oblate am Gaumen klebt?

- Viel trinken: 1,5–2 Liter Wasser, ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee, Bouillon (es kann auch mal ein Glas Sekt, Wein oder Bier sein).
- Zuckerfreien Kaugummi oder Gummibärchen (gibt's auch zuckerfrei) lutschen. Besser als »scharfkantige« Bonbons, die die empfindliche Mundschleimhaut noch weiter reizen.
- Eisstücke (zum Beispiel auch Würfel aus Tonicwasser oder Joghurt) oder gekühlte Stückchen Wassermelone lutschen.
- Sogenannten künstlichen Speichel (aus der Apotheke) als Lösung oder Spray benutzen.
- Weiche Gerichte mit viel Sauce essen.

wichtig

All diese Beschwerden machen nicht gerade Lust auf eine regelmäßige und ausgiebige Mundhygiene. Und wenn man gegen den Krebs kämpft, hat man anderes im Kopf als seine Zähne. Beide Aspekte führen dazu, dass viele Frauen zeitweise die Mundpflege nicht so wichtig nehmen – auch mir ging das so. Dabei ist sie in dieser Zeit wichtiger denn je, damit Mund, Zähne und Kiefer nicht zu sehr in Mitleidenschaft gezogen werden.

## Osteoporose – wenn die Knochen brüchig werden

Nicht wenige Frauen entwickeln durch die in der Krebsbehandlung eingesetzten Medikamente (Zytostatika und Kortison in der Chemotherapie, Antihormonbehandlung) eine Osteoporose, eine Erkrankung, die die Knochen abbaut und bruchanfällig macht.

Seit den 1980er Jahren gibt es ein wirksames Mittel (als Tabletten, Spritze oder Infusion), um den Knochenschwund aufzuhalten, die Bisphosphonate.

Zu den Möglichkeiten, dem Knochenabbau vorzubeugen, gehören zum Beispiel:

- Bewegung (Joggen, Walken, Treppensteigen)
- Kalziumkiller wie Zigaretten, Alkohol, Kaffee und Cola so weit wie möglich einschränken
- kalziumreich essen: viel Gemüse, nicht zu viele Milchprodukte, getrocknete Feigen oder Aprikosen