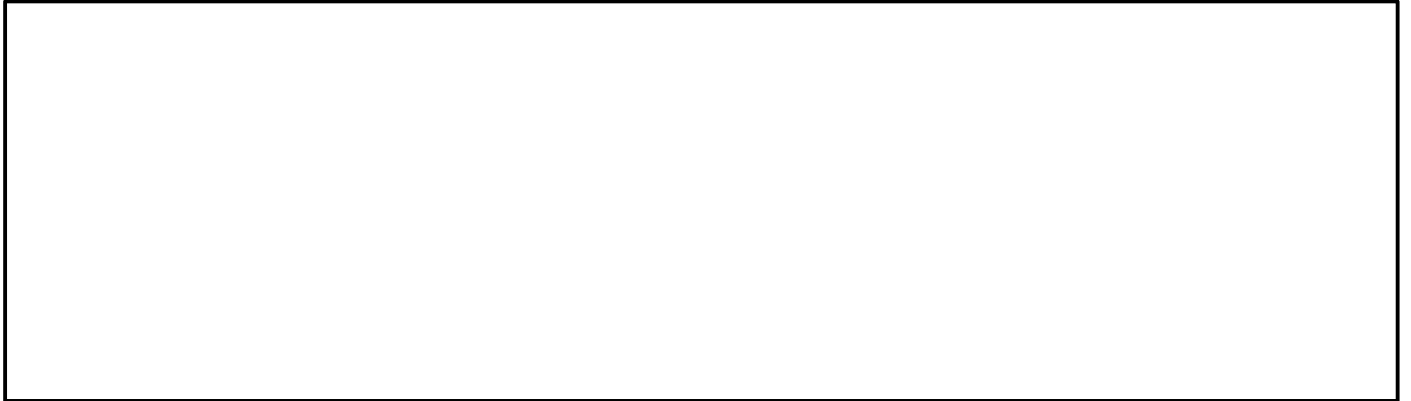


Was kann ich gegen Nebenwirkungen tun?

Vor Beginn der Chemotherapie

Besorgen:

- Weiche Zahnbürste
- Pflegeartikel ohne Duftstoffe



Nach dem Ende der Chemotherapie

Die meisten der Nebenwirkungen bilden sich schnell zurück. Einige Nebenwirkungen brauchen längere Zeit wie etwa Normalisierung des Verdauungssystems und Neuropathie. Nicht die Geduld verlieren! Andere fragen! Bewegung und Sport wirken Wunder!

Quellen

Chemotherapie bei Krebserkrankungen: Was Sie selbst gegen Nebenwirkungen tun können,

Herausgeber: essex pharma GmbH, München

http://www.onkosupport.de/e682/e1296/Krebs_Nebenwirkungsmanagement.pdf

Zubereitungen und Hinweise:

Ingwer

Ingwertee

Eine kleine Menge Ingwer reiben, mit kochendem Wasser überbrühen und etwa 5-10 Minuten ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb abgießen und nach Geschmack mit Zitronensaft, Zucker, Honig oder Stevia hinzufügen.

Man kann auch anderen Tee (schwarzen Tee, Kräutertee) dazugeben.

Anregend: mit schwarzem Tee (5 Minuten ziehen lassen)

Erfrischend: mit Minze (10 Minuten ziehen lassen)

Erkältungstee: mit Süßholz, zerdrückten Pfefferkörnern und Basilikum (10 Minuten ziehen lassen). Nicht zu viel Süßholz nehmen, da Süßholz den Blutdruck erhöhen kann.

Es reicht auch, wenn man den Ingwer kleinschneidet statt ihn zu reiben. Alternative: Beliebigen Tee mit kandiertem Ingwer "süßen".

Ingwer-Nieren-Wickel

3 Esslöffel Ingwerpulver mit heißem Wasser übergießen, mit dem Brei ein Baumwolltuch (Windel, ...) tränken, das Tuch auflegen und 20-30 Minuten einwirken lassen.

Ananas

Eiswürfel aus Ananassaft

Puren Ananassaft in Eiswürfelbereiter füllen und gefrieren lassen.

Hinweis: Ananassaft (nicht gefroren) hat nicht die gleiche Wirkung wie gefrorener Ananassaft.

Olivenöl und andere Öle

Einreiben mit Olivenöl

Pflegt Haut und Nägel

Sehr wirksam: Hände mit Olivenöl einreiben und Latex-Handschuhe darüber anziehen, eine Zeitlang (auch über Nacht) einwirken lassen

Ölziehen

Das Ölziehen ist eine ayurvedische Methode zur Mund- und Zahnpflege.

Vorgehen:

- Zunge reinigen
- Von einem guten Öl (Sesam-, Sonnenblumen-, Oliven- oder Rapsöl) einen Esslöffel (ein Teelöffel reicht vielleicht auch) durch die Zähne ziehen, schlürfen. Über die Dauer gibt es verschiedene Meinungen (von 2 bis 20 Minuten)
- Das Öl ausspucken und den Mund mit warmen Wasser ausspülen.
- Zähne putzen

Teebaumöl

2-4 Tropfen auf einen Kaffeebecher mit warmen Wasser (zum Gurgeln) oder heißem Wasser (zum Inhalieren)

Richtige Ernährung bei Sodbrennen und Reflux

Eiweißreiche Kost

Kleine Portionen mit wenig Kohlenhydraten und Fetten

Kein Alkohol und Nikotin

Unverträglichkeiten:

Unter Tamoxifen

Ginkgo, Yamswurzel,

Bemerkungen

Die tabellarische Übersicht enthält Tipps von Mitarbeiterinnen des Brustzentrums Kiel-Mitte und von Mitpatientinnen. Wir freuen uns, wenn wir weitere Tipps erhalten.