



Diarrhoe

Therapieunterstützende Maßnahmen während einer Brustkrebsbehandlung

Für Patient*innen und Wegbegleiter*innen



Inhaltsverzeichnis

- 4 **Vorwort**
- 6 **Diarrhoe verstehen**
- 10 **Ernährung**
- 12 **Äußere Anwendungen**
- 14 **Pflanzliche Behandlungen**
- 18 **Glossar**
- 20 **Notizen**





Liebe Patient*innen, liebe Wegbegleiter*innen,

die Diagnose fortgeschrittener Brustkrebs ist für Betroffene und ihr Umfeld ein großer Schock. Die Behandlungsoptionen haben sich jedoch in den vergangenen Jahren maßgeblich verbessert und genauso auch die Verträglichkeit vieler Medikationen. Nichtsdestotrotz kann es auch bei wirksamen Therapien zu Nebenwirkungen kommen, die Patient*innen unterschiedlich stark empfinden.

Mit dieser Broschüren-Reihe zu „Therapieunterstützende Maßnahmen während einer Brustkrebsbehandlung“ bieten wir Ihnen eine Hilfestellung im Umgang mit möglichen Begleiterscheinungen. Unsere Autorinnen Frau Dr. Paepke und Frau Dr. Würstlein haben mit Unterstützung von Frau Welter Informationen zu verschiedenen praxisorientierten Hilfestellungen zusammengetragen. Mit den in dieser Broschüre enthaltenen Informationen und Tipps möchten wir Ihnen Ihren Alltag mit fortgeschrittenem Brustkrebs erleichtern.*

Wir wünschen Ihnen alles Gute!

PD Dr. med. Daniela Paepke | PD Dr. med. Rachel Würstlein

Biggi Welter & Ihr Gilead Onkologie Team

i Mit diesem Symbol markierte Fachbegriffe finden Sie in unserem Glossar im vorletzten Abschnitt der Broschüre.

* Bitte beachten Sie, dass die in dieser Broschüre aufgeführten Angaben und Hilfestellungen ausschließlich Informationszwecken dienen und keinen Ersatz für Beratungs- oder Behandlungsleistungen oder Empfehlungen durch eine Ärztin bzw. einen Arzt oder eine sonstige Fachkraft des Gesundheitswesens darstellen. Die Informationen dienen keinesfalls der Selbstdiagnose bzw. der Verschreibung und erheben auch keinen Anspruch auf fachliche Vollständigkeit.

Unsere Autorinnen



PD Dr. med. Daniela Paepke

Frau Dr. Paepke ist leitende Oberärztin in der Frauenklinik am Spital Zollikerberg Zürich. Sie ist Expertin in Anthroposophischer Medizin, Naturheilverfahren und Homöopathie sowie Ernährungsmedizin. Mit ihrer Expertise in komplementärmedizinischer Therapie **i** unterstützt sie ihre Patient*innen begleitend zur klassischen Krebstherapie.



PD Dr. med. Rachel Würstlein

Frau Dr. Würstlein ist leitende Oberärztin am Brustzentrum des LMU Klinikum München. Dort behandelt und betreut sie täglich Brustkrebspatient*innen mit klassischen und supportiven Therapien **i**. Mit großem Engagement setzt sich die Gynäkologin für die Verbesserung der Versorgung ihrer Patient*innen ein.

Mit freundlicher Unterstützung von:



Biggi Welter

Frau Welter erkrankte selbst 2007 an Brustkrebs. Damals hat ihr die Selbsthilfeinitiative mamazone e. V. geholfen. Heute ist sie dort Vorstandsmitglied und leitet außerdem Selbsthilfegruppen und führt Einzelberatungen durch. Für ihr ehrenamtliches Engagement bekam sie 2022 die Auszeichnung „Weißer Engel“ von Bayerns Gesundheitsminister Klaus Holetschek verliehen.



Durchfall bzw. Diarrhoe kann als Nebenwirkung bei Chemotherapie ❶, zielgerichteten Therapien ❶, aber auch bei Immuntherapien ❶ auftreten.¹ Da bei Durchfall viel Flüssigkeit über den Stuhl ausgeschieden wird, ist eine der wichtigsten Maßnahmen, viel zu trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

Wann sprechen Ärzt*innen von Diarrhoe? Wenn Sie mehr als 3-mal täglich einen dünnflüssigen Stuhlgang haben. Dieser geht mitunter mit Bauchschmerzen, Krämpfen, Kreislaufproblemen und Hautreizungen am After einher. Bei blutigem Durchfall melden Sie sich bitte direkt bei Ihrem Behandlungsteam.

Wichtig!

Spätestens bei Durchfall Grad 3, also öfter als 7-mal pro Tag, sollte eine stationäre Versorgung im Krankenhaus in Erwägung gezogen werden.



Doch dem können wir vorbeugen. Schreiben Sie ein Tagebuch und nehmen Sie dieses zur Ihrem nächsten Ärzt*innenbesuch mit. Notieren Sie:

- Wie häufig mussten Sie zur Toilette und welche Konsistenz hatte Ihr Stuhl (dünnflüssig oder fest)?
- Hatten Sie zusätzliche Beschwerden, z. B. Bauchkrämpfe?
- Hatten Sie eine Bedarfsmedikation ❶ und haben Sie diese eingenommen?
- Konnten Sie in der Zeit genügend essen und trinken?
- Wann traten die Symptome auf? Hier bitte u. a. angeben:
 - > Wie Ihr Tagesablauf aussah,
 - > ob Sie Zusammenhänge mit Ihrem Ess- bzw. Trinkverhalten oder mit bestimmten Speisen oder Getränken beobachtet haben,
 - > und wann in Ihrem Therapiezyklus die Symptome auftraten.
- Haben Sie Gewicht verloren?





Leitlinie & onkologische Empfehlungen¹⁻³

Wichtig ist, dass die Ursache geklärt wird – dies können Grunderkrankungen **i**, die Tumorerkrankung selbst, die Tumorthherapie oder Begleitmedikation **i**, aber auch Infektionen sein. Ggf. muss die entsprechende Ursache ebenfalls behandelt werden. Dosis und Abstände der onkologischen Therapien können je nach Verträglichkeit angepasst werden, daher sind die o. g. Informationen im Gespräch mit Ihrem onkologischen Behandlungsteam besonders wichtig.

Die Therapie der Wahl ist der direkte Start mit Loperamid **i** oral bei mehr als 2-mal Durchfall am Tag. Die initiale Einnahme liegt bei 4 mg Loperamid, danach 2 mg alle 4 Stunden bzw. nach jedem

flüssigen Stuhlgang. Die Loperamidosis kann bei Bedarf und nach ärztlicher Rücksprache auf bis zu 16 mg pro Tag erhöht werden.^{1,4} Die im nachfolgenden Kapitel genannten Ernährungsmaßnahmen stellen eine gute Ergänzung zu dieser Behandlung dar.

Als weitere Therapien stehen Medikamente wie Opiumtinktur **i**, Octreotid **i** oder Butylscopolamin **i** zur Verfügung.⁵ Diese sollten jedoch stets nach ärztlicher Absprache und unter Aufsicht Ihrer behandelnden Ärzt*innen eingenommen werden.

Kohletabletten sind ebenfalls eine mögliche Behandlungsoption bei Durchfall.



Da Durchfall in jeder Lebenssituation plötzlich auftreten kann, ist es wichtig, dass Sie die Medikamente immer bei sich haben. Bei mehr als 3 Durchfällen am Tag sprechen Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt, ob eine Pausierung der Krebstherapie bei Ihnen sinnvoll wäre.

Wie bei allen Immuntherapie-assoziierten Therapienebenwirkungen ist auch bei Diarrhoe

unter Medikamenten wie Pembrolizumab **i** oder Atezolizumab **i** die Berücksichtigung der mitgegebenen Informationen und Rückmeldung an das Behandlungsteam wichtig. Zur Behandlung des Durchfalls werden hier Kortikosteroide **i** eingesetzt. Diese können, je nach Ausprägung, Prednisolon **i** (oral oder i. v.) bzw. Infliximab **i** sein.⁵



Gesundes Essen ist eine der wichtigsten Maßnahmen für Ihre Gesundheit in der Zeit der Krebstherapie, aber auch darüber hinaus. Wichtig ist, dass Sie auch während der Zeit der Chemotherapie genügend Flüssigkeit, Nährstoffe und Energie über die Nahrung aufnehmen.⁶ Denn der Schutz der gesunden Zellen, die Energieherstellung und Entgiftung sind auch von der Ernährung abhängig.



Wichtig!

Bei einer bestehenden Diarrhoe ist es wichtig, viel zu trinken! Am besten 2–4 Liter in kleinen Portionen über den Tag verteilt.⁶

Setzen Sie sich jedoch nicht unter Druck, um diese Trinkmenge zu erreichen. Halten Sie Rücksprache mit Ihrer behandelnden Ärztin bzw. Ihrem behandelnden Arzt, welche Trinkmenge sich für Sie individuell eignet.

Insbesondere, wenn Sie von Herz- oder Nierenschwäche betroffen sind, ist diese Rücksprache hochgradig wichtig.



Empfehlungen für Ihre Ernährung bei Durchfall

- Trinken Sie:
 - > Stilles Mineralwasser, bei Bedarf kann dieses mit etwas naturtrübem Apfelsaft gemischt werden
 - > Milde Tees ohne Fruchtsäure, sowie Kräuter- und Rooibos-Tees
 - > Kraftbrühe, um den Salz- und Elektrolythaushalt auszugleichen
 - > 2–3-mal täglich 3–5 Stück getrocknete Heidelbeeren
- Achten Sie darauf:
 - > Nach dem Essen zu entspannen
 - > Lockere Kleidung zu tragen, die den Bauch nicht einengt
- Vermeiden Sie in der Zeit:
 - > Blähende Lebensmittel
 - > Fettreiches Essen
 - > Ballaststoffreiches Essen
 - > Starke Gewürze
 - > Alkohol
 - > Cola
 - > Nikotin
- Essen Sie:
 - > Leicht verdauliche Kost
 - > Geriebene Äpfel, da diese Früchte Pektin enthalten, das die Flüssigkeit im Darm bindet





Mit einer äußeren Anwendung wird ein Heilprozess von außen an den Menschen herangebracht. Über die Haut, das größte menschliche Organ, lässt sich die Wirkung von Heilpflanzenauszügen auf die Organe und den gesamten Organismus entfalten. Sie wirken heilungsfördernd und ihre wohltuende Wirkung wird unmittelbar erlebt.

Zur Anwendung kommen Wickel, Einreibungen, therapeutische Waschungen, (Teil-)Bäder, Kompressen und Salbenlappen.



Baucheinreibung mit Bäuchleinöl

Reiben Sie den Bauch im Uhrzeigersinn sanft mit warmem Bäuchleinöl ein. Legen Sie dann eine warme Wärmflasche auf den Bauch und entspannen Sie so 2-mal täglich für 20 Minuten.

Bitte achten Sie darauf, Verbrennungen zu vermeiden, indem Sie das Öl und die Wärmflasche nicht zu heiß erhitzen bzw. vor dem Einsatz etwas abkühlen lassen.



Sie können die Atmung, Durchblutung, Stoffwechsel sowie die Wärmeverteilung beeinflussen. Und sie können entspannend, angstlösend, schmerzlindernd, aber auch anregend und tonisierend wirken.

Eine herausnehmbare Anleitung für einen **Kamillebauchwickel** finden Sie in unserer Broschüre „Therapieunterstützende Maßnahmen während einer Brustkrebsbehandlung – Übelkeit und Erbrechen“.



Hilfe bei gereizter Haut in der Analregion

Widmen Sie bei Durchfall Ihrem Analbereich besondere Pflege, damit es hier nicht zusätzlich noch zu Schleimhautschäden kommt:

1. Cremens Sie vor dem Stuhlgang den After ein.
2. Säubern Sie nach dem Stuhlgang Ihren Afterbereich mit warmem Wasser.
3. Tropfen oder tupfen Sie den Bereich danach vorsichtig ab.
4. Tragen Sie anschließend erneut eine Salbe oder Creme auf.

In Ihrer Apotheke finden Sie mehrere Salben, die sich hierfür bewährt haben, wie z. B.:

- Hamamelis Salbe
- Geranii aetheroleum / Rosae aetheroleum Salbe
- Mercurialis Salbe





Phytotherapie⁸

Phytotherapie ist die Heilung, Linderung und Vorbeugung von Krankheiten und Beschwerden durch Arzneipflanzen oder deren Teile.

Eine Heilpflanze muss zubereitet werden und vor der Anwendung in die geeignete Form gebracht werden. Pflanzliche Arzneimittel enthalten gemäß Arzneimittelrecht eine ausreichend hohe Menge an Wirkstoffen. Eine Heilpflanze kann z. B. in Form eines Tees, einer Tinktur **1**, Kapsel oder in Form eines ätherischen Öls angewendet werden.



Eine Auswahl verschiedener Tees, die sich bei Durchfall bewährt haben

Teemischung aus Melissenblättern, Kamillenblüten und Heidelbeere

1. Verwenden Sie:
 - > 10 g Melissenblätter
 - > 5 g Kamillenblüten
 - > 20 g getrocknete oder gemörserte Heidelbeeren
2. Gießen Sie die Kräutermischung mit 300 ml heißem Wasser auf.
3. Lassen Sie den Tee 5 Minuten ziehen.
4. Trinken Sie den Tee schluckweise.



Tee aus Pfefferminzblättern und Kamillenblüten

1. Verwenden Sie:
 - > 10 g Pfefferminzblätter
 - > 5 g Kamillenblüten
2. Gießen Sie die Kräutermischung mit 250 ml heißem Wasser auf.
3. Lassen Sie den Tee 3 Minuten ziehen.
4. Trinken Sie den Tee schluckweise.





Schwarzer Tee (Bioqualität)

1. Gießen Sie einen Teebeutel schwarzen Tees mit 200 ml heißem Wasser (80–100 °C) auf.
2. Lassen Sie den Tee eine Minute ziehen.
3. Entfernen Sie den Beutel und trinken Sie den Tee schluckweise.

Pflanzliche Urtinkturen

Urtinkturen sind meist Frischpflanzenpräparate und werden in Tropfenform eingenommen, indem man 2–5 Tropfen in 50 ml Wasser auflöst und dies langsam 1–3-mal täglich trinkt.

Mentha piperita Pfefferminz-Urtinktur

Bei Übelkeit und Erbrechen und krampfartigen Schmerzen im Magen-Darm-Bereich.



Phytotherapeutika

- Ein mögliches pflanzliches Arzneimittel, bestehend aus Myrrhe, Kamille und Kaffeebohle **i**. Bei Diarrhoe 3-mal täglich 4 Tabletten einnehmen.⁹
- Darmschleimhaut- und Immuntherapeutikum, das ein Synbiotikum enthält. Hier kann 1-mal täglich 1 TL eingenommen werden.¹

Vorsicht!

Bei allen Phytotherapeutika **i** muss vor der Einnahme geprüft werden, ob sie mit der schulmedizinischen Therapie interagieren und diese ggf. abschwächen oder verstärken können. Bitte sprechen Sie vor der Einnahme von Phytotherapeutika mit Ihrer Onkologin bzw. Ihrem Onkologen.





Atezolizumab

Antikörper-Präparat, das u. a. zur Behandlung metastasierter Krebserkrankungen eingesetzt wird.

Bedarfsmedikation

Bei Bedarf verabreichte Medikamente.

Begleitmedikation

Auch als Komedikation bezeichnet, steht dieser Begriff für Medikamente, die zusätzlich zur Medikation der Grunderkrankung verabreicht werden.

Butylscopolamin

Arzneistoff, der aufgrund seines Effekts auf das Nervensystem krampflösend und beruhigend auf den Magen-Darm-Trakt wirkt.

Chemotherapie

Behandlung bösartiger Tumoren mit Arzneimitteln, die in den Vermehrungszyklus der Krebszellen eingreifen.

Geranii aetheroleum

Auch bekannt als Geraniumöl. Es wird u. a. als Antidepressivum, Antiseptikum und allgemeines Tonikum eingesetzt.

Grunderkrankung

Bezeichnung für eine „zu Grunde liegende Erkrankung, d. h. eine Erkrankung, die unabhängig von anderen Krankheiten besteht, aber mit Folgeerkrankungen verbunden sein kann. Ein Beispiel ist der metastasierte Brustkrebs als Grunderkrankung und damit verbundene Infektionen oder Depression als mögliche Folgeerkrankungen.

Hamamelis

Allgemeiner bekannt als Zaubernuss. Ein in Mitteleuropa beheimateter sommergrüner Strauch, dessen verschiedene Bestandteile zu verschiedenen Heilmitteln verarbeitet werden können. Zu den wichtigsten Wirkqualitäten zählen entzündungshemmende und antimikrobielle Eigenschaften.

Immuntherapie

Therapien, die das eigene Immunsystem zur Krankheitsbekämpfung einsetzen, indem sie die Funktionsweise des Immunsystems beeinflussen.

Infliximab

Entzündungshemmender und immunsuppressiver Arzneistoff.

Kaffeekohle

Ein aus den Samen verschiedener Kaffeearten gewonnenes Pulver, das zur Behandlung von unspezifischen, akuten Durchfallerkrankungen eingesetzt wird.

Komplementärmedizin

Man versteht darunter vor allem alternative Arzneimittel und Heilverfahren (Homöopathie, Naturheilverfahren, Akupunktur etc.), die ergänzend (komplementär) zur medizinischen Versorgung eingesetzt werden können.

Kortikosteroide bzw. Kortikoide

Steroidhormone, die aus Cholesterin gebildet werden. Sie werden u. a. zur Entzündungshemmung eingesetzt.

Loperamid

Ein synthetisches Opioid, das als Antidiarrhoikum, d. h. zur Behandlung von Durchfall eingesetzt wird.

Mercurialis

Wissenschaftlicher Name für Bingelkraut. Diese Wolfsmilchgewächse werden u. a. als anthroposophische, d. h. auf den geisteswissenschaftlichen Lehren von Rudolf Steiner (1861–1925) basierende, Arzneimittel verwendet. Das Einsatzgebiet erstreckt sich z. B. auf die Behandlung von schlecht heilenden Wunden und Entzündungen.

Octreotid

Wirkstoff, der die Freisetzung bestimmter Hormone hemmt und u. a. zur Behandlung spezifischer Tumore, z. B. des Magen-Darm-Trakts, eingesetzt wird.

Opium

Getrockneter Milchsaft des Schlafmohns. Bei korrekter und ärztlich überwachter Anwendung kann Opium in sehr geringer Dosis eingesetzt werden, um die Darmbewegungen (und somit den Durchfall) zu reduzieren.

Pembrolizumab

Antikörper-Präparat, das u. a. zur Behandlung metastasierter Krebserkrankungen eingesetzt wird.

Phytotherapeutika

Arzneimittel, die aus Pflanzenextrakten hergestellt werden.

Prednisolon

Wirkstoff aus der Gruppe der Steroidhormone, mit einer u. a. entzündungshemmenden und immunsuppressiven Wirkung.

Rosae aetheroleum

Rosenöl. Die Rose wird als Heilpflanze u. a. zur Bekämpfung von Entzündungen eingesetzt.

Supportive Therapie

Unterstützende Therapiemaßnahmen, die sich nicht primär gegen die Tumorerkrankung selbst richten. Es geht um die Linderung oder Verminderung therapiebedingter Nebenwirkungen und krankheitsbedingter Symptome.

Synbiotikum

Eine Kombination aus Darmbakterien und deren Nahrungsgrundlage. So sollen sich „gute“ Bakterien im Darm ansiedeln und „schlechte“ verdrängen.

Tinktur

Ein flüssiger Extrakt aus pflanzlichen oder tierischen Ausgangsstoffen.

Zielgerichtete Therapie

(Krebs-)Therapien, deren Wirkweisen auf der Einflussnahme auf gezielte biochemische Abläufe in (Tumor-)Zellen beruhen.



Meine Notizen







onkopilotin.de

Gilead Sciences GmbH

Fraunhoferstraße 17
82152 Martinsried/München
Deutschland

Tel.: +49 (0) 89 899 8900

Fax: +49 (0) 89 899 89090

