



## Übelkeit und Erbrechen

### Therapieunterstützende Maßnahmen während einer Brustkrebsbehandlung

Für Patient\*innen und Wegbegleiter\*innen





## Inhaltsverzeichnis

- 4 **Vorwort**
- 6 **Übelkeit und Erbrechen verstehen**
- 8 **Ernährung**
- 10 **Psychovegetative Entspannung**
- 12 **Pflanzliche Behandlungen**
- 16 **Äußere Anwendungen**
- 18 **Homöopathie**
- 20 **Akupressur**
- 22 **Glossar**
- 26 **Anhänge**
- 32 **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 möglichen 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 Haidinger 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

Renate Haidinger & 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:



### Renate Haidinger

Als Frau Haidinger selbst 2000 an Brustkrebs erkrankte, gab es kaum Informationen zu Brustkrebs und der Behandlung. Deshalb gründete sie 2003 den Verein Brustkrebs Deutschland e. V. als Informationsplattform für valide Informationen rund um das Thema Brustkrebs. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf der Kommunikation zwischen Ärzt\*innen und Patient\*innen sowie Unterstützungsangeboten für Betroffene.



## Übelkeit und Erbrechen verstehen

Bis zu 30 % der Patient\*innen leiden während einer Chemotherapie unter Erbrechen – Übelkeit tritt mit ca. 40–50 % sogar deutlich häufiger auf.<sup>1</sup>

Damit gehören Übelkeit und Erbrechen zu den stärksten belastenden Nebenwirkungen, die bei vielen Krebstherapien auftreten und die Lebensqualität Betroffener spürbar einschränken können. Umso wichtiger ist es, dass Sie mit Ihrer behandelnden Ärztin bzw. Ihrem behandelnden Arzt über das Auftreten dieser Nebenwirkungen sprechen. Denn es gibt heutzutage gute Behandlungsmöglichkeiten sowohl gegen Übelkeit, als auch gegen Erbrechen, die Ihnen helfen können diesen Belastungen entgegenzuwirken und die Wahrscheinlichkeit des Auftretens zu senken.

Eine ausgewählte und auf unserer Erfahrung basierende Übersicht dieser unterstützenden Behandlungsoptionen stellen wir Ihnen in dieser Broschüre vor. Darunter sind auch viele Maßnahmen, die Sie selbst für sich durchführen können.

### Risikoklassifikation

Risiken für Übelkeit und Erbrechen sind neben Art und Ausbreitung des Tumors eigene Vorerkrankungen, das Alter (insbesondere bei jungen Patient\*innen), das Geschlecht (insbesondere bei weiblichen Patientinnen), die Stressresistenz, allgemein aber vor allem die spezifische onkologische Substanz und deren sogenanntes emetogenes, also Übelkeit auslösendes, Potential.

Weil Übelkeit und Erbrechen ein so wichtiges Thema sind, gibt es neben Leitlinien, wie der S3-Leitlinie „Komplementärmedizin in der Behandlung von onkologischen Patient\*innen“, zahlreiche weitere nationale und internationale Quellen für aktuelle Informationen, u. a. die Arbeitsgemeinschaft Supportive Maßnahmen in der Onkologie (AGSMO) der Deutschen Krebsgesellschaft e. V. sowie die Guidelines der Multinational Association of Supportive Care in Cancer (MASCC).<sup>2–8</sup>

### Medikamentöse Behandlungsoptionen

Für jedes neue Medikament wird im Rahmen der Forschung eine Einteilung des Risikos für Übelkeit und Erbrechen getroffen (niedrig, moderat und hoch) sowie eine Risikoeinschätzung für das zeitnahe (direkt am Therapietag) oder verzögerte (an den Folgetagen) Auftreten dieser Nebenwirkungen. Entsprechend diesen Abschätzungen, insbesondere bei Infusionstherapien, achten Ihre Behandler\*innen auf die Vergabe von Begleitmedikationen.

Die wichtigsten Begleitmedikamente, die gegen Übelkeit und Erbrechen im Verlauf einer Krebstherapie eingesetzt werden können, sind:<sup>4–6</sup>

- Serotonin-/5-HT<sub>3</sub>-Rezeptorantagonisten (5-HT<sub>3</sub>-RA) **i**
- Kortikosteroide **i**
- Neurokinin-1-Rezeptorantagonisten (NK1-RA) **i**
- Oxazepine **i**
- Dopamin-Rezeptorantagonisten **i**
- Metoclopramid **i**
- Netupitant und Palonosetron (NEPA) **i**

So gelten beispielsweise die Kombinationstherapien Epirubicin **i** und Cyclophosphamid **i** (EC) oder Platin **i** als hoch emetogen **i** und es erfolgt eine Begleitmedikation mit Dexamethason **i** und mindestens 1–2 weiteren Medikamenten. Diese werden teils in Tabletten- oder Kapselform, teils als Infusion gegeben und auch über mehrere Tage angewendet. Zusätzlich können Psychopharmaka **i**, wie Levomepromazin **i** und Benzodiazepine **i**, helfen.



### Wichtig!

Nehmen Sie die orale Begleitmedikation wie vorgesehen ein und versuchen Sie nicht ohne Rücksprache mit Ihrer behandelnden Onkologin bzw. Ihrem behandelnden Onkologen, diese zu reduzieren. Berichten Sie bei der Wiedervorstellung zur nächsten Therapie über Ihre guten und schlechten Tage des letzten Therapiezyklus **i**. Hier kann ein Therapietagebuch helfen.





Gesundes Essen ist eine der wichtigsten Maßnahmen für Ihre Gesundheit, in der Zeit der Systemtherapie **i**, aber auch darüber hinaus. Wichtig ist, dass Sie auch während der Zeit der Chemotherapie genügend Nährstoffe und Energie über die Nahrung aufnehmen. Denn der Schutz der gesunden Zellen, die Energieherstellung und Entgiftung sind auch von der Ernährung abhängig. Zudem kommt dem Trinken von reichlich ungesüßten Getränken (Wasser, Tee) eine große Rolle zu. Mindestens 1,5 Liter sollten Sie jeden Tag trinken.



### Wichtig!

Achten Sie darauf, dass Sie keine zu heißen oder kalten Getränke zu sich nehmen, da diese die Magenschleimhaut reizen und damit die Symptome noch verstärken können.



### Finden Sie für sich die richtigen Tipps aus unseren folgenden Empfehlungen:

- Essen Sie am Tag der Chemotherapie und solange die Übelkeit anhält leichte Kost.
- Verteilen Sie die Nahrungsaufnahme auf mehrere kleine Mahlzeiten.
- Vermeiden Sie rasches Essen und Trinken.
- Meiden Sie süße und stark fetthaltige Speisen.
- Meiden Sie stark gewürzte und heiße Nahrung.
- Bei Erbrechen helfen trockene Nahrungsmittel, wie Zwieback und Toast.
- Eine gute Mundpflege und das Vermeiden störender Geruchsauslöser sind wichtig bei Erbrechen.
- Bei Übersäuerung **i** können basenreiche Nahrungsmittel **i** wie Haferschleim, pürierte Bananen oder gekochte Kartoffeln helfen.
- Trinken Sie in kleinen Schlucken.
- Gönnen Sie sich eine Entspannung nach dem Essen.
- Vermeiden Sie Ihnen bekannte Auslöser von Übelkeit oder Erbrechen.
- Tragen Sie lockere Kleidung, die den Bauch nicht einengt.
- Nehmen Sie keine Mahlzeiten kurz vor der Chemotherapie ein.





### Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung oder Progressive Muskelrelaxation (PMR) ist ein Entspannungsverfahren, bei der nacheinander Muskelgruppen angespannt und wieder entspannt werden, um dann eine Entspannung zu erzielen.

Studien konnten eine Verbesserung von Übelkeit und Erbrechen durch PMR zeigen.<sup>11</sup>



#### So führen Sie eine PMR durch:

1. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort und setzen oder legen Sie sich bequem hin.
2. Dann spannen Sie gezielt die Muskeln der rechten Hand an, dann den rechten Unterarm und anschließend noch den Oberarm. Halten Sie die Anspannung für 5 Sekunden und dann entspannen Sie den Arm und die Hand wieder für 15 Sekunden. Wichtig dabei ist, dass Sie die Anspannung und die Entspannung bewusst wahrnehmen.
3. Dann gehen Sie über zur linken Hand und zum linken Arm und führen die gleiche Übung durch.
4. So können Sie jeden Muskel Ihrer Skelettmuskulatur **i** anspannen und entspannen. Den Nacken, den Rücken, bis Sie schließlich bei den Füßen angelangt sind.

Weitere Entspannungstechniken umfassen autogenes Training, Meditation, Tai Chi und Quigong. Solche Entspannungsangebote finden Sie u. a. in medizinischen Praxen, aber auch als Reha-Kurse. Informationen zur Kostenübernahme für solche Kurse erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse und Ihren behandelnden Ärzt\*innen.



# Pflanzliche Behandlungen

## Phytotherapie<sup>8, 12</sup>

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 **i**, Kapsel oder in Form eines ätherischen Öls angewendet werden.

### Ingwer

Die Knollenwurzel der Ingwerpflanze aus Südostasien ist den meisten als scharfe und geschmacksintensive Zutat aus der asiatischen Küche bekannt. In der ayurvedischen Medizin ist Ingwer bekannt als eine Pflanze gegen Übelkeit. Die AGO-Mamma und die S3-Leitlinie „Komplementärmedizin in der Behandlung von onkologischen Patient\*innen“ hat für den Einsatz des Ingwers eine „Kann“-Empfehlung ausgesprochen.



### Wichtig!

Wenn Sie Aprepitant **i** einnehmen, vermeiden Sie bitte möglichst den Konsum von Ingwer, da dieser die Wirkung des Medikaments vermindern und zu vermehrter Übelkeit führen kann.<sup>13</sup>



### Ingwertee

- Die Ingwerwurzel sorgfältig waschen.
- 5 cm der Wurzel in kleine Scheiben schneiden oder mit einem Gemüsehobel raspeln.
- Die Ingwerscheiben in eine Teekanne geben und mit 250 ml heißem Wasser übergießen.
- 10 Minuten ziehen lassen.
- Schluckweise trinken.



## Pfefferminze

Die Pfefferminze ist eine der beliebtesten Heilpflanzen, die sich schon durch ihren Duft zu erkennen gibt. Der Geschmack kommt durch die ätherischen Öle. Tee aus Pfefferminzblättern wirkt krampflösend und appetitanregend und ist ein effektives Mittel zur Behandlung von Übelkeit, Brechreiz oder akutem Erbrechen.



### Pfefferminztee

- 2 Stängel frische Pfefferminze gut abwaschen und in eine Teekanne legen.
- Mit 250 ml heißem Wasser übergießen.
- Je nach Geschmack 10–20 Minuten ziehen lassen.
- Schluckweise bis zu 3-mal tägl. trinken.



### Wichtig!

Achten Sie bitte darauf, max. 2–3 Tassen Pfefferminztee pro Tag zu trinken, da die Pflanze auch Magensäure-anregend wirkt und dadurch zu Sodbrennen führen kann.




### Pflanzliche Urinkturen

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

### Mentha piperita – Pfefferminz-Urtinktur

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

### Vorsicht!

Bei allen Phytotherapeutika  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 Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer behandelnden Ärztin.





## Äußere Anwendungen<sup>8</sup>

Mit einer äußeren Anwendung wird ein Heilprozess von außen an den Menschen herangebracht. Über die Haut als dem größten menschlichen Organ lässt sich die Wirkung von Heilpflanzen auszügen 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. Sie können die Atmung, die Durchblutung, den 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 im letzten Abschnitt der Broschüre.



### Öldispersionsbad

Durch ein Öldispersionsgerät werden Wasser und Öl rein mechanisch, ohne Emulgatoren **i**, verwirbelt. Eine besondere Unterwasser-Bürstenmassage, die beim Baden ausgeführt werden kann, fördert die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an. Die feinen Ölpartikel werden von der Haut aufgenommen und die ätherischen Öle gelangen in den Körperkreislauf. Dies wird durch das Zerstäuben des Öls und die Bürstenmassage erreicht.

Die ätherischen Öle werden ebenfalls durch Inhalation aufgenommen. Als Alternative zu einem solchen Gerät können Sie das Öl vor der Anwendung mit 10 ml Sahne verrühren.

Eine herausnehmbare Anleitung für ein **Öldispersionsbad mit Oxalis-Öl** finden Sie im letzten Abschnitt der Broschüre.



### Baucheinreibung mit Melissenöl

Reiben Sie den Bauch im Uhrzeigersinn mit warmem Melissenöl ein. Legen Sie dann eine warme Wärmflasche auf den Bauch.





## „Similia similibus curentur – Ähnliches möge mit Ähnlichem geheilt werden“

Die klassische Homöopathie wurde von dem deutschen Arzt und Apotheker Samuel Hahnemann (1755–1843) begründet. Ihr Ziel ist die Steuerung der körpereigenen Regulation mithilfe einer Arznei, die jedem einzelnen Kranken in seiner individuellen Reaktionsweise entspricht. Das Arzneimittel setzt einen Reiz, der die Heilkraft anregen soll.

Zur Behandlung von Erkrankungen kommen in der Homöopathie mehr als 2.000 unterschiedliche pflanzliche, tierische und mineralische Substanzen zum Einsatz. In einer ausführlichen Anamnese <sup>i</sup> werden neben den vorherrschenden Symptomen, die die Krankheit verursacht, ebenfalls die individuellen Symptome abgefragt. Also, wie der individuelle Mensch seine Symptome erlebt.

Klassisch homöopathische Arzneimittel werden in Form von Globuli <sup>i</sup> oder Tropfen eingenommen. Die Heilmittel werden in potenziert Form gegeben. Der Begriff Potenz = Kraft, soll bedeuten, dass zwar mit jedem Potenzierungsschritt die stoffliche Konzentration abnimmt, aber die den Körper zur Selbstheilung anregende Kraft zunimmt. Die Durchmischung mit einem Trägerstoff (Wasser, Alkohol oder Milchsücker) erfolgt in jeder einzelnen Stufe entweder im Verhältnis 1 + 9 = 10 (D1 – Dezimalskala, D-Potenzen) oder 1 + 99 = 100 (C1 – Zentesimalskala, C-Potenzen).<sup>8</sup>

Ein klassisches homöopathisches Einzelmittel enthält ausschließlich eine arzneilich wirksame Substanz, die nach gesetzlichen Regeln des amtlichen Homöopathischen Arzneibuchs, dem HAB 1, hergestellt wird.



### Homöopathika, die sich bei Übelkeit und Erbrechen bewährt haben

- Nux Vomica Comp. (kann prophylaktisch schon am Tag der Chemotherapie und bis zu 5 Tage nach der Chemotherapie eingenommen werden)
- Gentiana Magen Globuli (bei Übelkeit 3-mal 10 Globuli tägl. einnehmen)





Die Akupressur ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Ein Schlüsselbegriff der TCM ist das Qi, die Lebensenergie. Diese Lebensenergie fließt innerhalb definierter Leitbahnen, den sogenannten Meridianen, durch den ganzen Körper. Zwölf Hauptbahnen laufen demnach durch unseren Körper, von denen die meisten die Funktion eines bestimmten Organsystems beeinflussen. Es gibt z. B. einen Nieren- oder auch Dickdarm-Meridian.

Bei Beschwerden wie Schmerzen, Übelkeit oder Schlafstörungen ist der Qi-Fluss in bestimmten Meridianen gestört. Chronische Erkrankungen werden laut der TCM durch einen Qi-Mangel verursacht.

In der TCM geht man davon aus, dass sich der Qi-Fluss aktiv über Akupunktur- oder Akupressurpunkte beeinflussen lässt. Jeder Meridian besitzt eine Vielzahl solcher Punkte, an denen sich die Qi-Energie konzentriert.

Die Akupressur wirkt über die gleichen Druckpunkte wie die Akupunktur, mit dem Vorteil, dass keine Nadeln zur Anwendung notwendig sind. Das ermöglicht, dass Sie eine Akupressur auch selbstständig durchführen können. Die Grifftechniken können problemlos erlernt werden. Ausgebildete Ärzt\*innen oder Therapeut\*innen können Ihnen vorab genau zeigen welche Akupressurpunkte bei welchen Beschwerden zu massieren sind.

Eine herausnehmbare Anleitung für einen **Akupressurpunkt bei Übelkeit und Erbrechen** finden Sie im letzten Abschnitt der Broschüre.



### Gut zu wissen!

Die S3-Leitlinie „Komplementärmedizin in der Behandlung von onkologischen Patient\*innen“ hat der Durchführung einer Akupressur bei Übelkeit und Erbrechen eine „Kann“-Empfehlung ausgesprochen.<sup>8</sup>





## **(Cis-)Platin**

Das Edelmetall ist Bestandteil einiger Zytostatika. Zum Einsatz kommt hier das sogenannte Cisplatin, das durch seinen Einfluss auf die DNA zu einem gezielten Abtöten von Krebszellen führt.

## **Anamnese**

Eine systematische Befragung, die sich auf den allgemeinen Gesundheitszustand einer Person konzentriert.

## **Aprepitant**

Arzneistoff aus der Gruppe der Neurokinin-1-Rezeptor-Antagonisten, der gegen Übelkeit und Erbrechen bei hoch emetogener Chemotherapie eingesetzt wird.

## **Basenreiche Nahrungsmittel**

Lebensmittel, bei deren Verstoffwechslung im Körper Basen entstehen.

## **Benzodiazepine**

Arzneistoffe, die beruhigend und angstlösend wirken.

## **Cyclophosphamid**

Dieser Wirkstoff wird zur Immunsuppression, d. h. zur gezielten Unterdrückung des Immunsystems, und als Zytostatikum in der Krebstherapie eingesetzt. Sein Einfluss auf die DNA-Bildung führt in der Krebstherapie zum gezielten Abtöten von Krebszellen.

## **Dexamethason**

Dieser Wirkstoff gehört zur Gruppe der Steroidhormone und wirkt entzündungshemmend und immunsuppressiv, d. h. das Immunsystem unterdrückend.

## **Dopamin-Rezeptorantagonisten bzw. Dopamin-Antagonisten**

Medikamente, die die Wirkung des Neurotransmitters Dopamin im Gehirn blockieren oder verringern. Sie werden zur Behandlung psychischer Störungen und gegen Übelkeit und Erbrechen eingesetzt.

## **Emetogen**

Brechreizauslösend

## **Emulgator**

Emulgatoren sind spezialisierte Stoffe, die dazu verwendet werden können, Gemische aus zwei nicht miteinander mischbaren Flüssigkeiten (Emulsionen), z. B. Wasser und Öl, stabil zu halten.

## **Epirubicin**

Eine organische Substanz, die als Zytostatikum gegen Krebs eingesetzt wird. Ihr Einfluss auf die DNA-Bildung führt in der Krebstherapie zum gezielten Abtöten von Krebszellen.

## **Globuli**

Kleine, aus Rohrzucker bestehende Kügelchen, die in der Homöopathie angewendet werden.

## **Komplementärmedizin**

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

## **Kortikosteroide**

Steroidhormone, die in der Nebennierenrinde aus Cholesterin gebildet werden und gegen Übelkeit, aber auch als Schmerztherapie, in Zusammenhang mit Krebsbehandlungen eingesetzt werden können. Darunter fallen z. B. Kortisonpräparate.

## **Levomepromazin**

Dieser Wirkstoff gehört zur Gruppe der Neuroleptika, d. h. Arzneimitteln mit einer antipsychotischen bzw. beruhigenden Wirkung. Er wird u. a. zur Behandlung von Unruhen, Angst- und Schlafstörungen sowie chronischen Schmerzen angewendet.

## **Metoclopramid**

Dieser Wirkstoff zählt zu den Dopamin-Antagonisten und wird zur Behandlung von Erbrechen und anderen den Magen-Darm-Trakt betreffenden Beschwerden eingesetzt.

## **Netupitant und Palonosetron (NEPA)**

Netupitant ist ein Arzneimittel aus der Gruppe der Neurokinin-1-Rezeptorantagonisten. Es wird in Fixkombination mit Palonosetron, einem 5-HT<sub>3</sub>-Rezeptorantagonisten, zur Behandlung von Übelkeit und Erbrechen eingesetzt.

## **Neurokinin-1-Rezeptorantagonisten (NK1-RA)**

Substanzen, mit antiemetischer, d. h. brechreizverhindernder, Wirkung. Sie wirken sich direkt auf die Entstehung des Brechreizes im Gehirn aus und können somit sowohl zur Prävention als auch Behandlung, insbesondere von Erbrechen in Zusammenhang mit Zytostatikatherapien, eingesetzt werden.

## **Neuroleptika**

Arzneistoffe mit einer u. a. antipsychotischen bzw. beruhigenden Wirkung. Sie werden u. a. zur Behandlung von psychischen Erkrankungen, chronischen Schmerzen und Brechreiz eingesetzt.

## **Oxazepine**

Diese Medikamente fallen unter den Oberbegriff der Neuroleptika, d. h. sie zählen zu den Psychopharmaka. Ihre Wirkung beruht u. a. auf der gezielten Verminderung bestimmter Funktionen im Gehirn.





## **Phytotherapeutika**

Arzneimittel, die aus Pflanzenextrakten hergestellt werden.

## **Psychopharmaka**

Medikamente, die sich auf das zentrale Nervensystem auswirken.

## **Serotonin-/5-HT<sub>3</sub>-Rezeptorantagonisten (5-HT<sub>3</sub>-RA)**

Substanzen, die sich auf Serotonin-bedingten Brechreiz auswirken. Sie werden vor allem gegen Erbrechen und Übelkeit eingesetzt, die in Zusammenhang mit einer Behandlung mit Zytostatika entstehen.

## **Skelettmuskulatur**

Dazu zählen Muskeln, die am Skelett fixiert sind bzw. deren Funktion die Bewegung des Körpers umfasst.

## **Supportive Therapie**

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

## **Systemtherapie**

Therapien, deren Wirkung den gesamten Organismus betreffen, z. B. Ernährungs- und Physiotherapien.

## **Therapiezyklus**

Ein definierter Zeitraum, in dem ein Arzneimittel eingenommen wird.

## **Tinktur**

Ein flüssiger Extrakt aus pflanzlichen oder tierischen Ausgangsstoffen.

## **Übersäuerung**

Der Säure-Basen-Haushalt des Körpers ist im Ungleichgewicht, wodurch der pH-Wert des Blutes sinkt. Ursachen dafür können Erkrankungen der Lunge oder Störungen des Stoffwechsels sein.

## **Zytostatika**

Arzneimittelstoffe, die eine schädigende Wirkung auf die Zellteilung haben und damit in der Krebstherapie gezielt Tumorzellen an der Vermehrung hindern.



## Anhänge

Liebe Patient\*innen,  
liebe Wegbegleiter\*innen,

in diesem Abschnitt finden Sie verschiedene praktische Anwendungen der in den vorangegangenen Kapiteln beschriebenen supportiven Therapien. Diese sind so gestaltet, dass Sie sich die Seiten bequem ausdrucken oder entlang der Perforierung aus der Broschüre herausreißen und zur Aufbewahrung oder Erinnerung an einem gut sichtbaren Ort aufhängen können.

Weitere praktische Tipps im Umgang mit möglichen Nebenwirkungen im Rahmen therapeutischer Behandlungen von metastasiertem Brustkrebs finden Sie auf unserer Webseite [www.onkopilotin.de](http://www.onkopilotin.de).



## Kamillenbauchwickel



Der Kamillenbauchwickel wirkt krampflösend, beruhigend und entzündungshemmend.



### Was brauchen Sie an Material

- ½ EL Kamillenblüten zum Zubereiten des Tees
- Ein Wickelset bestehend aus:
  - Einem Außentuch aus Wolle
  - Einem Zwischentuch
  - Einem Innentuch
- Eine Wärmflasche heiß gefüllt & entlüftet
- Eine mittelgroße Schüssel

Wenn Sie eine Allergie gegen eine der in diesem Wickel verwendeten Substanzen haben, dann können Sie den Wickel auch als reinen Warmwickel anwenden, d. h. ohne den Einsatz des Tees. Wenn Sie sich bzgl. einer eventuellen Unverträglichkeit nicht sicher sind, dann besprechen Sie vor einer Anwendung Ihre Bedenken unbedingt mit Ihren behandelnden Ärzt\*innen.





## Öldispersionsbad mit Oxalis-Öl

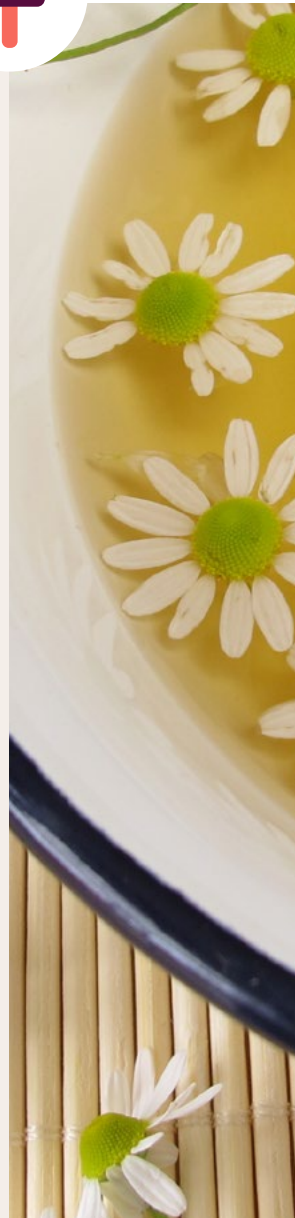
Ein Öldispersionsbad mit Oxalis-Öl hilft bei Krämpfen im Magen-Darm-Bereich, seelischer Überforderung und Schockzuständen und kann auch während einer Chemotherapie mit begleitender Übelkeit mit Darmbeschwerden ein- bis zweimal die Woche durchgeführt werden.

### Was brauchen Sie an Material

- Badewanne
- Öldispersionsgerät (Alternativ kann das Öl mit 10 ml Sahne vermischt werden)
- Massagebürste
- Badethermometer
- 5 ml Oxalis-Öl
- 1 großes Badehandtuch

### Durchführung

1. Legen Sie sich im Bett das Außentuch und das Zwischentuch auf Bauchhöhe schon zurecht, bevor Sie den Tee kochen.
2. Falten Sie das Innentuch auf Bauchgröße und legen Sie es in die Schüssel.
3. Gießen Sie den Kamillentee darüber und wringen Sie das Tuch danach aus.
4. Legen Sie sich jetzt zügig ins Bett auf die vorbereiteten Tücher.
5. Das heiße Tuch wird vorsichtig auf den Bauch gelegt, bis die Hitze vertragen wird.
6. Wickeln Sie das Zwischentuch nun zügig von zwei Seiten um den Bauch.
7. Das Außentuch nun zügig einhüllend folgen lassen.
8. Legen Sie sich die Wärmflasche auf den Bauch und decken Sie sich, einschließlich der Schultern und Füße, mit einer Decke zu.
9. Nach 30 Minuten können Wickel und Wärmflasche entfernt werden.
10. Den Bauch danach wieder mit der Decke zudecken und 30 Minuten nachruhen.





### Durchführung

1. Füllen Sie das Wasser und 5 ml Oxalis-Öl über das Öldispersionsgerät in die Badewanne ein.
2. Steigen Sie erst ins Bad ein, wenn die Wanne voll ist.
3. Die Badetemperatur sollte bei 37,5°C liegen.
4. Die Badedauer sollte ca. 20 Minuten betragen.
5. Beginnen Sie nach 10 Minuten mit der Unterwasserbürstenmassage und führen Sie diese für 10 Minuten durch.
6. Wickeln Sie sich nach dem Bad direkt aus dem Wasser steigend in ein vorgewärmtes großes Badetuch ein. Bitte nicht abtrocknen.
7. Gehen Sie ins Bett und ruhen Sie dort für mind. 30 Minuten nach.

## Folgender Akupressurpunkt hat sich bei Übelkeit und Erbrechen bewährt



Der Perikard 6 (P-6-Punkt), auch Nei-Kuan- oder Neiguan-Punkt genannt, ist einfach zu lokalisieren.



Auf der Innenseite der Handgelenke, 3 Finger breit unter der Handgelenksfalte arm-aufwärts und genau zwischen den beiden Beuge-Sehnen findet sich der Punkt, der mithilfe der Akupressur stimuliert werden kann.

Die Massage dieses Akupressurpunkts wird mit den Fingerkuppen der anderen Hand – mal sanft, mal kraftvoll, kreisend oder drückend über 5 Minuten durchgeführt und hilft bei Chemotherapie-induzierter Übelkeit. Alternativ kann, während der Gabe der Chemotherapie und an den Tagen danach, ein Akupressurband getragen werden.



Akupressurbänder bestehen aus 2 elastischen Bändern (ähnlich Schweißbändern) mit jeweils einer integrierten, kleinen Kunststoffkugel und können auf den P-6-Akupressurpunkten an beiden Handgelenken getragen werden. Solche Bänder erhalten Sie u. a. in Apotheken.











[onkopilotin.de](https://onkopilotin.de)

**Gilead Sciences GmbH**

Fraunhoferstraße 17  
82152 Martinsried/München  
Deutschland

Tel.: +49 (0) 89 899 8900

Fax: +49 (0) 89 899 89090

