

Gemeinschaftspraxis (BAG)

Dr. med. Roger Lux

Dr. med. Christina Lux

Fachärzte für Innere Medizin

Akupunktur ◦ Ernährungsmedizin ◦ Hausärztliche Versorgung

Gesundheitszentrum am Lambertiplatz

Lambertiplatz 3, 48653 Coesfeld

Tel.: (0 25 41) 53 88, Fax (0 25 41) 8 73 13, E mail: info@gemeinschaftspraxis-lux.de, www.gemeinschaftspraxis-lux.de

Tipps zum Umgang mit Nebenwirkungen unter einer onkologischen Behandlung

Liebe Patienten,

die folgenden Informationen sind kein Ersatz für eine individuelle und professionelle Beratung und Behandlung. Der Inhalt sollte nicht verwendet werden, um eine eigenständige Behandlung zu beginnen. Bitte besprechen Sie Ihre Nebenwirkungen und die hier aufgeführten Maßnahmen mit uns. Eine homöopathische Behandlung kann immer nur ergänzend sein, sie darf eine zielgerichtete onkologische Behandlung nicht ersetzen.

Müdigkeit / Fatigue:

- Eventuell eine Blutarmut (Hb < 12g/dl) ausgleichen
- Schilddrüsenfunktionsstörungen und evtl. Herzfunktionsstörungen ausschließen
- Soweit möglich leichte körperliche Betätigung und sogar leichten Sport ausüben
- Ausgewogene, mediterrane Ernährung
- Homöopathie: *Carduus marianus* D6 (H) und *Picrorhiza* D6 (H), je 3 Wochen im Wechsel, jeweils 3 mal tgl. 5 Globuli, *Hepeel N* (H), 3 mal tgl. 1 Tbl.

Sodbrennen:

- *Omeprazol* Kaps., 1 mal tgl. 20 mg

Übelkeit / Erbrechen:

- Häufig kleiner Mahlzeiten einnehmen
- Regelmäßig oder bedarfsweise *MCP-Hexal®* Tropfen oder *Vergentan®* Tbl. vor den Mahlzeiten oder zwischendurch
- Eventuell zusätzlich *Omeprazol* 20-40 mg Kaps., 1-2 mal täglich
- Homöopathie: *Nux vomica* D6 (H), 3 mal täglich 5 Globuli

Durchfall:

- Einnahme von *Lopidium Akut®* 2 mg Kaps. nach Bedarf, d.h. nach dem Durchfall, oder evtl. regelmäßig (z.B. 3 mal tgl. 1 Kaps. a 2 mg)
- Ggf. zusätzlich oder alternativ: *Omniflora akut®* Kaps. 3x 1-2 Kaps./ Tag
- Viel trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen
- Elektrolytausgleich: *Elotrans®* Btl. oder selbst gemischt: 3/4 Liter Schwarztee + 1/4 Liter Orangensaft + 2 Esslöffel Zucker + 1 Teelöffel Salz
- Bei anhaltenden Durchfällen (mehr als 4-5 mal tgl.) Untersuchung einer Stuhlprobe zum Ausschluss von Durchfallerregern und Blutentnahme zum Ausschluss von Elektrolytverlusten, die ersetzt werden müssen, z.B. Kalium
- Geriebenen Apfel zu sich nehmen
- Wenn Durchfälle nicht abklingen, evtl. vorübergehende Umstellung (für 1 bis 2 Tage) auf reine Trinknahrung ohne Ballaststoffe (z.B. *Fresubin®*, *Biosorb®*)

- Homöopathie: Uzara Drg. (P), 3-6 mal tgl., Okoubaka D3 (H), 3 mal tgl. 1 Tbl..

Verstopfung:

- Viel trinken: 2-3 Liter pro Tag
- Ausreichend Ballaststoffe in der Ernährung
- Regelmäßige körperliche Bewegung
- evtl. Joghurts und Trockenfrüchte
- Falls nicht ausreichend, evtl. milde Abführmittel, z.B. Lactulose® Sirup 1-2 mal tgl. 15ml, Macrogol® Btl., 1 -2 mal tgl.
- Flohsamenschalen, z.B. Mucofalk® Btl., 1-2 mal tgl.
- Kurzfristige Hilfe: Einlauf mit handwarmen Wasser!, Klistier: Microklist®, Practoklist®

Verstopfung, Blähungen, Völlegefühl oder Durchfall, Sodbrennen:

- Gastricumeel, 3 mal tgl. 1 Tbl. vor dem Essen

Blähungen:

- Z.B. Imogas®, Imogas forte®, 1 bis 3 mal 1-3 Kaps.

Nasenschleimhautreizungen:

- Ölige Nasentropfen: z.B. Coldastop® Nasenöl, mehrmals tgl.
- Dexpanthenolhaltige Nasensalbe: Bepanthen-Nasensalbe®, Nasenspray ratio Panthenol®, mehrmals tgl.

Schleimhautentzündungen Im Mund / Rachen:

- Sorgfältige Mundhygiene nach den Mahlzeiten, evtl. Zahnpasta wechseln
- Zusätzlich desinfizierende Spüllösungen, z.B. Meridol®, Listerine®, Tantum verde®
- Auf weiße Stippchen / Beläge achten (Mundsoor), Amphomoronal- Suspension®, 3-4 mal pro Tag, 1-2 Pipetteninhalte, tgl. nach den Mahlzeiten, im Mund verteilen, dann schlucken
- Mehrfach tgl. Mundspülungen mit Salbeitee
- Zitrusfrüchte und Orangensäfte meiden
- Bei starker Schmerzhaftigkeit zusätzlich Mundspülungen mit speziellen Lösungen, die eine schmerzstillende und entzündungshemmende Wirkung haben, z.B. Subcutin N®-Lsg. mehrfach tgl., Dynexan® Mundgel, mehrfach tgl.
- Salviathymol® Trpf. zum Gurgeln, nach dem Essen und vor dem Schlafengehen
- Myrrhentinktur: z.B. Myrrhentinktur Hettrich®, Aphten mit Tinktur betupfen (Achtung den benutzten Q-Tipp nicht wieder in die Flasche tauchen)
- Homöopathie: Borax D6 (H), 3 mal tgl. 1 Tbl., keine Globuli.

Schleimhautentzündungen der Speiseröhre:

- Ulcogant® Suspension, 2 Btl. morgens nach dem Aufstehen, 2 Btl. vor dem Schlafengehen, Tepilta® Suspension Btl., 3-4 mal tgl.
- Omeprazol 20-40mg Kaps. 1 bis 2 mal tgl. , 30 Min. vor dem Essen

Schleimhautentzündungen des Magens:

- Omeprazol 20-40mg Kaps., 1 bis 2 mal tgl., 30 Min. vor dem Essen
- keinen Alkohol
- Rollkur: 1 Liter Kamillentee + 15 ml Kamillosan®-Tinktur: Morgens nüchtern 2 Tassen trinken, 10 Minuten auf den Rücken legen, einige Schlucke nachtrinken, 10 Min. auf die linke Seite legen, einige Schlucke nachtrinken, 10 Min. auf den Bauch legen, einige

Schlucke nachtrinken, 10 Min. auf die rechte Seite legen, 5 bis 6 Tage lang durchführen

- Traumeel ®(H) Tbl., 3 mal tgl.
- Linusit darmaktiv® Sachets Btl. 10 gr (Spezialleinsamen), um die Schleimhaut zu schützen, 1 bis 2 mal tgl.

Schleimhautentzündungen des Anus / Genitals:

- Babyöl, Bübchen Babyöl®, 1 bis 3 mal tgl. (parfümfrei, nichtreizend), Hygiene
- Tgl. 1 bis 2 mal Sitzbäder mit Kamille
- Entzündungshemmende Creme, 1 bis 3 mal tgl., Hametum® Creme, Desitin® Creme

Hand-Fuß-Syndrom:

dies kann sich äußern in Form von Schmerzen in Händen und/ oder Füßen, ohne dass Veränderungen an der Haut erkennbar sind. Meist kommt es aber zum Abschälen der oberen Hautschichten. Es können sich auch Blasen bilden, die schmerzhaft sind und die die Aktivitäten des alltäglichen Lebens behindern.

- Vorbeugend sollten durch eine Fußpflege Schwielen abgetragen werden, da die Hautveränderungen beim Hand-Fuß-Syndrom am ausgeprägtesten bei dick verschwielter Haut auftreten
- Vorbeugend sollten Patienten die mechanische Belastung von Händen und Füßen vermeiden
- Längere Handtätigkeiten in Wasser vermeiden
- Druck, Wärme und Feuchtigkeit begünstigen die Entstehung von Blasen an den Füßen. Deshalb leichtes, luftdurchlässige Schuhwerk mit weichen Sohlen tragen Strümpfe sollten aus Baumwolle sein, mehrmals tgl. die Strümpfe wechseln
- Regelmäßig die Füße mit einer fetthaltigen Creme einreiben, z.B. Gehwohl® Balsam
- Bei Blasenbildung an den Füßen helfen Schaumstoffpolster, evtl. Schuhe im Orthopädie-Fachgeschäft kaufen, spezielle Einlagen anfertigen lassen, die die schmerzhaften Druckstellen entlasten
- Homöopathie: Beim Abschälen der Haut: Rubisan (P) Creme/ Salbe, NASS Creme (P), bei Blasenbildung: Arnica D6 (H) oder Bellis perennis D6 (H): im Akutfall jede 1/2 Stunde 5 Globuli, höchstens 12 mal am Tag, bei Besserung (spätestens am 2. Tag) 3-5 mal 5 Globuli

Bluthochdruck:

- Bei nicht vorbestehendem Bluthochdruck sollten sie den Blutdruck 2-3 mal pro Woche kontrollieren
- Bei vorbestehendem Bluthochdruck sollten Sie diesen regelmäßig 1 bis 2 mal tgl. messen. Bei starken Schwankungen müssen wir evtl. mit Ihnen eine medikamentöse Anpassung absprechen
- Für die Behandlung gelten dieselben Richtlinien wie bei Bluthochdruck ohne onkologischer Therapie
- Eine medikamentöse Therapie oder Anpassung der medikamentösen Therapie sollte erfolgen, wenn der Blutdruck regelhaft 140-160/ 90-100 überschreitet.
- Bei der Ernährung sollten sie auf eine Kochsalzzufuhr von mehr als 6 gr pro Tag verzichten

Kopfschmerzen:

- Medikamente: am besten Ibuprofen 200-400mg Tbl. pro Tag, bei eingeschränkter Nierenfunktion sollten Sie bitte darauf verzichten. Dann besser Novaminsulfon® 500 mg Tbl. bis zu 4 mal 1 Tbl. pro Tag
- Homöopathie: Gelsemium comp (H), 3-5 mal tgl. 10-20 Trpf.

Muskelschmerzen.

- Blutuntersuchung auf Elektrolytstörung und Erhöhung von Muskelenzymen sinnvoll
- Wenn möglich, ist eine leichte körperliche Aktivität ratsam
- Versuchsweise Magnesium Tbl., z.B. Magnesium Verla®
- Bei starken Beschwerden Novaminsulfon® 500 mg Tbl. oder Tropfen bis zu 4 mal täglich
- Homöopathie: Aconit Schmerzöl® (H) von Wala, äußerlich anwenden, Arnica comp./ Cuprum (H), äußerlich
- Lavendelbäder

Gelenkschmerzen:

- Wenn möglich, ist eine leichte körperliche Aktivität ratsam
- Bedarfsweise Ibuprofen® 200-400 mg Tbl., bis zu 3 mal tgl. oder Novaminsulfon® 500 mg Tbl. oder Tropfen bis zu 4 mal täglich
- Homöopathie: Kytta® Salbe (P), äußerlich, Arnica comp./Apis Salbe® (H) von Weleda, äußerlich, Rhus toxicodendron D6 (h), 3 mal 5 Globuli

Wassereinlagerungen:

Neben Medikamentennebenwirkungen kommen Herz-, Nieren-, Leber- oder Schilddrüsenfunktionsstörungen als Ursache im Frage. Dabei kommt es zum Anschwellen von Füßen, Beinen - selten auch Armen - mit Druck- und Spannungsgefühl. Sofern zugrunde liegenden Erkrankungen ausgeschlossen sind, helfen:

- Diuretika, harntreibende Mittel wie z.B. Furorese® Tbl., Torasemid® Hexal Tbl., die morgens und evtl. mittags eingenommen werden. Manchmal reichen bereits 1-2 Tbl. pro Woche, um den Wasserhaushalt zu regulieren
- Bei der Ernährung sollten sie auf eine Kochsalzzufuhr von mehr als 6 gr pro Tag verzichten
- Beine tagsüber öfter hochlagern
- ggf. Beine wickeln oder Kompressionstrümpfe tragen

Dehydrierung (Austrocknen):

Dehydrierung bedeutet übermäßiger Flüssigkeitsverlust des Körpers. Erkennbar ist diese manchmal durch vermehrten Durst, trockene, faltige Haut. Eine Dehydrierung entsteht manchmal durch vermindertes Trinken, Durchfall, Erbrechen oder starke Wundsekretion.

- Die Maßnahmen zur Regulierung der Dehydrierung sollten Sie mit uns persönlich besprechen

Atemnot:

Atemnot sollte grundsätzlich von uns abgeklärt werden. Ursache können sein:

Vermehrte Flüssigkeitseinlagerungen (Ödeme), Blutarmut (Anämie), reduzierter körperlicher Trainingszustand, Lungen- und Herzfunktionsstörungen.

Relevante Erniedrigung der weißen Blutkörperchen (Leukozyten):

Eine Abnahme der Leukozyten ist vom Patienten klinisch nicht erkennbar. Grundsätzlich sollten mehr als 1000 neutrophile Granulozyten/ μ l Blut vorhanden sein, um vor Infektionen geschützt zu sein. Meist tritt nur eine geringe Erniedrigung der Leukozyten auf, diese ist dann harmlos und bedarf keiner weiteren Therapie.

- Falls jedoch Husten, Fieber, vermehrter Harndrang entstehen sollte, jedoch eine Blutbildkontrolle erfolgen
- Manchmal ist die Einnahme eines Antibiotikums vorbeugend nötig
- Nur selten sind die Leukozyten, speziell die neutrophilen Granulozyten so stark erniedrigt, dass eine Chemotherapie unterbrochen werden muss
- Bei sehr niedrigen Leukozyten ($< 1000/\mu$ l) und gleichzeitigem fieberhaften Infekt erhalten sie dann zusätzlich Spritzen unter die Haut, die die Leukozyten im Blut wieder rasch ansteigen lassen.
- Homöopathie: Esberitox[®] (H), 3 mal tgl. 2 Tbl.

Relevante Erniedrigung der roten Blutkörperchen (Erythrozyten):

Eine Abnahme der roten Blutkörperchen führt zur Blutarmut (Anämie). Symptome der Anämie sind Schwäche, Luftnot, Herzjagen und Blässe. Bei einem Hämoglobin (roter Blutfarbstoff, Hb) unter 12g/dl spricht man von einer Anämie.

- Die Ursachen der Anämie können therapiebedingt und/ oder tumorbedingt sein. Es ist zu prüfen, ob der Eisen-, Vitamin B12- und Folsäure-Haushalt in Ordnung ist. Dies geschieht mit einer Blutuntersuchung
- Blutungen prä-, intra- und postoperativ können zur Blutarmut führen. Magenoperationen können zu Störungen des Vitamin-B12-Haushaltes führen. Ebenso können einseitige Ernährung und Dünndarmoperationen zu einem Eisenmangel führen
- Im Zweifelsfall sind Blutverluste über den Magen- Darmtrakt durch eine Magen- und/ oder Dickdarmspiegelung auszuschließen
- Sofern ein Eisenmangel vorliegt, kann dieser mit Eisentabletten z.B. Hämatoprotect[®] Kaps., die über mehrere Wochen eingenommen werden müssen, ausgeglichen werden. Selten kann Eisen in Form von Infusionen gegeben werden. Neben den Eisenpräparaten in Medikamentenform gibt es auch die Möglichkeit eisenhaltige Säfte wie z.B. Kräuterblut zu trinken. Diese haben jedoch nur eine geringe Eisenkonzentration
- Ein Anheben des Hb-Wertes sollte erfolgen, wenn der Wert bei 10g/dl oder sogar darunter liegt. Bei älteren Patienten (mit z.B. Herz-, Lungenerkrankungen) können bereits Werte unter 12 g/dl Symptome verursachen. Auch dann ist es sinnvoll den Hb-Wert anzuheben
- Bei jungen Patienten und Werten zwischen 10 und 12 g/dl ist im Einzelfall, d.h. abhängig von eventuellen Symptomen zu entscheiden, ob eine Behandlung nötig ist. Häufig führen jedoch Werte bis zu 10,0 g/dl bei jungen Mensch zu keinerlei oder nur leichten Beeinträchtigungen
- Eine Anämie kann einerseits durch Eisengaben, Transfusionen oder Spritzen (Erythropoetin) behandelt werden. Ein Vorteil von Bluttransfusionen ist das sie sofort spürbar wirksam sind
- Eine Behandlung mit Erythropoetin setzt einen guten Eisenspeicher im Körper voraus. Dies sollte vorher durch eine Blutuntersuchung geprüft werden. Erythropoetin wird

entweder wöchentlich oder alle 3 Wochen durch Spritzen (unter die Haut) gegeben.
Der Effekt tritt langsam ein und ist erst nach Wochen spürbar

- Homöopathie: Eisenpräparat z.B. Floradix®Eisen 100 mg forte Tbl. + Ferrum phosphoricum D12, 3 mal tgl. 2 Tbl. zur besseren Aufnahme

Relevante Erniedrigung der Blutplättchen (Thrombozyten):

Eine Abnahme der Blutplättchen führt zu einer sogenannten Thrombozytopenie. Die Thrombozyten können auf Werte bis zu 50/nl abfallen, ohne dass besondere Folgen zu erwarten sind, sofern keine gerinnungshemmende Medikamente wie z.B. Aspirin, Clopidogrel, Heparin oder Marcumar® eingenommen werden. Symptome der Thrombozytopenie sind: Zahnfleisch- und/ oder Nasenbluten, Blut im Urin oder Stuhl und manchmal rote Punktblutungen in der Haut. Wenn keine anderen blutungsfördernden Ursachen vorliegen. führt eine Thrombozytopenie erst ab Werten < 20-30/nl zu ernsthaften Gefährdungen.

- Bei Blutungen und Werten unter 20-30/nl müssen Thrombozyten transfundiert werden (Thrombozytenkonzentrate)
- Bei Nasenbluten sollte Claudenwatte® in die Nasenlöcher eingeführt werden
- Homöopathie: bei Nasen- oder Zahnfleischbluten hilft einmalig Phosphorus D 200 (H), 5 Globuli

Beeinträchtigung der Nierenfunktion:

Eine relevante Nierenfunktionsstörung erkennt man an einer nachlassenden Urinproduktion und deutlichen Wassereinlagerungen (Ödeme) im Körper (Füße, Beine, Flanken). Auch bei stark schäumenden Urin (Eiweiß im Urin) sollte eine Blut- und Urinuntersuchung erfolgen. Danach sollten wir mit Ihnen besprechen, welche weitere medizinische Maßnahmen erforderlich sind.

Homöopathie: Apis D6, 3 mal tgl. 5 Globuli, wenn keine Besserung: Colchicum D6, 3 mal tgl. 5 Globuli.

Schilddrüsenfunktionsstörungen:

Schilddrüsenfunktionsstörungen sind selten Nebenwirkungen einer onkologischen Behandlung. Diese sind für Patienten schwer erkennbar, da sie sich langsam und schleichend entwickeln. Symptome können sein: langsamer Pulsschlag, Schwächegefühl, vermehrte Wassereinlagerung im Körper, trockene kühle Haut und Verstopfungen.

- die Schilddrüsenwerte sollten regelmäßig überprüft werden (TSH)
- bei Hinweisen für eine Unterfunktion sollten Schilddrüsenhormone in Form von Tabletten eingenommen werden
- Eine zusätzliche Jodeinnahme kann sinnvoll sein

Hautausschlag:

Ein Hautausschlag ist relativ selten.

- möglichst rückfettende, ph-neutrale Seifen/ Duschgels verwenden, z.B. Balea Med® Duschgel, Balea Med®Waschlotion
- Hautpflege mit Lotionen z.B. Bodyurea Intensiv Creme-Milk 5 % Urea®
- Bei Juckreiz: Optiderm Lotio®
- Sonneneinwirkung meiden
- Stärkere Schweißneigung durch leichte Baumwollkleidung entgegenwirken

Viel Erfolg wünscht
Das Praxisteam Lux