

Teil 1 - Verhaltensempfehlungen nach der Rehabilitation

Vermeiden der Hauptrisikofaktoren für Krebs / Herz-Kreislaufkrankungen

- **Rauchen, Alkohol, Übergewicht, Stress, körperliche Inaktivität**

Auch nach einer Krebserkrankung hat das Gesundheitsverhalten einen großen Einfluss auf eine erneute Krebserkrankung oder ein Wiederauftreten (Rezidiv)

Kombination aus moderater und intensiver körperlicher Aktivität

Unterstützen Sie Ihren Körper durch konsequente eigene Aktivitäten, die den Therapieerfolg deutlich positiv beeinflussen können:

Moderate Aktivität 150 Min/Woche

Grobe Orientierung: Puls 50-70% des Maximalpulses (220-Lebensalter)

Beispiele: Spazieren, Gartenarbeit, Aufräumen, Fahrrad gemütlich, etc.

und intensive Übungen 2-3x 30 Min

Puls im Belastungsbereich 70-80% des Maximalpuls

Beispiele: Intensives Spazieren, Nordic Walking, Fahrrad sportlich, Tennis, Schwimmen, Kraftübungen

Aber: Hören Sie auf Ihren Körper, setzen Sie sich Grenzen

Ambulanter Reha-Sport kann auf Kosten der Rentenversicherung / Krankenkasse verordnet werden

Effizient sind min. 2 Trainingstage pro Woche, auch bei therapiebedingter verminderter

Leistungsfähigkeit, denn ein paar Minuten regelmäßig sind bereits sinnvoll und gut für den Körper



Entspannung

Autogenes Training - Fortführung Progressive Muskelentspannung (PMR)

Yoga, Qigong

Aromamassagen

Nehmen Sie auch regelmäßige Krebsvorsorgeuntersuchungen wahr

- Hautkrebsscreening ab dem 35. Lebensjahr
Darmkrebsscreening ab dem 50. Lebensjahr alle 10 Jahre
Brustkrebsscreening vom 50.-70. Lebensjahr alle 2 Jahre

Fragen Sie Ihren behandelnden Arzt nach Impfeempfehlungen

- Insbesondere Grippe-, Corona und Pneumokokken (Erreger von Lungenentzündungen) sind für die meisten Krebspatienten empfohlen - siehe Leitlinie <https://www.onkopedia.com/de/onkopedia/guidelines/impfungen-bei-tumorpatienten/@@guideline/html/index.html>
- Besonders wichtig für Patienten nach Lungenkrebs oder stammzelltransplantierte Patienten
- Herpes Zostervirus: Empfohlen für Personen ab einem Alter von 50 Jahren mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung, sonst ab 60 Jahre
- Vorsicht bei Lebendimpfungen (Mumps/Masern/Röteln) und immunsupprimierten Patienten

Achten Sie auf Ihren Vitamin D- Haushalt

Wichtig für die Knochengesundheit und Stärkung des Immunsystems
Gegebenenfalls kontrollieren lassen - Fragen Sie Ihren behandelnden Arzt

Die Angst

Angst ist ein normales Gefühl - Sie brauchen sich davor nicht zu schämen
Schaffen Sie Vertrauen zu Ihrem Behandlungsteam - bilden Sie sich weiter
Nutzen Sie professionelle Unterstützungen wie Beratungsstellen, psychoonkologische Dienste, Selbsthilfegruppen

- Angehörige, Freunde, Partner und Familie sind wichtig. Sorgen Sie sich nicht allein. Besprechen Sie Ihre Ängste, lassen Sie sich bei Untersuchungen begleiten.

Schaffen Sie Lebensfreude

Treffen mit Familie/Freunden
Reaktivierung ihrer Hobbys
Kulturelle Veranstaltungen etc.
Setzen Sie sich neue Lebensziele



Beziehen Sie ihre nahen Angehörigen nach ihrem Empfinden mit ein

Angehörige haben ähnliche Ängste und Sorgen wie Sie
Versuchen Sie daher soweit wie möglich offen mit ihren Beschwerden umzugehen
Nur das gemeinsame Wissen verhindert Missverständnisse und baut ein gegenseitiges
Vertrauensverhältnis auf
Bitten Sie die im Haushalt lebenden Angehörigen sich an der gesunden Lebensweise zu beteiligen

Sozialdienst.

Während der Reha-Maßnahme können wir Sie mit unserem hausinternen Sozialdienst für die Zeit nach der Reha-Maßnahmen u.a. zu folgenden Themen beraten:

Wie geht es beruflich weiter?

- Betriebliches Eingliederungsmanagement (**BEM**)
- stufenweise Wiedereingliederung
- Umschulung
- Hilfsmittel
- Rentenempfehlung - Aussteuerung

Pflegedienst

- Hilfestellung der Grundversorgung des Alltags
- Behandlungspflege
- Wöchentlicher Einkauf, Friseur, usw.

Homecare

- Schnittstelle zwischen Pflegeleistung und ärztlichen Therapien
- Beratung und Versorgung von allen therapie relevanten Produkten
- Heimernährung
- Heim-Sauerstofftherapie
- Heim-Infusionstherapien/Antibiotikatherapien

Spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV)

- aufwändige Pflege, Symptommanagement, Notfallmanagement, Krisenintervention,
- Angehörigenschulung und Ausstattung mit notwendigen Geräten und Verbrauchsmaterialien bei unheilbaren Erkrankungen
- Rund um die Uhr Versorgung möglich

Frühzeitige über Vorsorgevollmacht/Patientenverfügung nachdenken

Beratung zu Wiederholung einer Rehabilitationsmaßnahme

- 0 Notwendige Begründung: Aus gesundheitlichen Gründen erforderliche Leistungen

Viele Anträge werden erst nach der Rehabilitation bearbeitet und bedürfen teilweise weiterer Informationen -> Psychosoziale und psychoonkologische Beratungsstellen der Landeskrebsgesellschaften können Ihnen dabei behilflich sein

Versorgungsamt (in Landratsamt eingegliedert)

- 0 Einrichtung für Antrag eines Schwerbehindertenausweises

Integrationsamt

- Begleitenden Hilfe im Arbeitsleben für Menschen mit sogenannten schweren Behinderungen



Psychosoziale und psychoonkologische Beratungsstellen

- Sächsische Krebsgesellschaft:
Sächsische Krebsgesellschaft e.V.,
Schlobigplatz 23
08056 Zwickau
info@skg-ev.de

Allgemeine Beratungsstellen

- Deutsche Krebshilfe - www.krebshilfe.de
 - o Härtefonds für finanzielle Einmalzuwendung
- Krebsinformationsdienst - www.krebsinformationsdienst.de
- Reha-Sport-Beratung:
Angebot der Deutschen Rentenversicherung - www.nachderreha.de

Teilnahme an Selbsthilfegruppen zum Erfahrungsaustausch

- www.krebs-selbthilfe.info
(Verzeichnis der Selbsthilfegruppen in Sachsen)

Regelmäßige Nachsorge bzw. Weiterbehandlung Ihrer Erkrankung

- Wichtig ist ein regelmäßiger Besuch beim Facharzt oder Onkologen
 - Frühzeitiges Erkennen von Wiederauftreten der Krebserkrankung
 - unerwünschten Folgen der Krebsterapie
- Kümmern Sie sich rechtzeitig um Ihre Folgetermine - idealerweise nach Abschluss der Primärtherapie
- Gibt es Leitlinienempfehlungen für die Nachsorgetermine - informieren Sie sich
- Lassen Sie sich einen Nachsorgekalender von Ihrem behandelnden Arzt ausstellen

Ernährungsempfehlung bei Krebserkrankungen

Ein guter Ernährungszustand bedeutet einen günstigeren Krankheitsverlauf und eine bessere Lebensqualität für den Patienten.

Nutzen von Krebsdiäten ist wissenschaftlich nicht belegt - Gefahr der Unterversorgung und des Untergewichts (Kachexie / Wasting)

Hören Sie auch auf Ihren Körper - Er sagt Ihnen was er an Nahrung braucht

Halten Sie ihr Gewicht stabil im Normbereich

möglichst ausgewogene, bunte und abwechslungsreiche Ernährung

Optimal: 2 Portionen Obst und 3 Gemüse am Tag

Ballaststoffreich - Kann Blähungen verursachen

Haben Sie Spaß am Essen - Genießen Sie - Gönnen Sie sich auch etwas

Essen Sie langsam, kauen Sie gut und genießen Sie Ihr Essen.

Manche Menschen / Erkrankungen brauchen mehrere kleinere Mahlzeiten

frische statt verarbeitete Lebensmittel. Vorteil: kein versteckter Zucker und Fette, Salz und unnötige Zusatzstoffe.

Nutzen Sie die Vielfalt frischer Kräuter und Gewürze

Trinken Sie viel ungesüßte Flüssigkeiten - Mindestens 1,5 -2 Liter / Tag



Liegen keine Krankheits- bzw. therapieassoziierten Probleme vor, so gelten auch für den Krebspatienten die 10 Regeln der deutschen Gesellschaft für Ernährung

Vielseitig essen

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt. Es gibt keine „gesunden“, „ungesunden“ oder gar „verbotenen“ Lebensmittel. Auf die Menge, Auswahl und Kombination kommt es an.

Getreideprodukte- mehrmals am Tag

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballaststoffe (Stärken das Sättigungsgefühl und die Darmflora) und sekundäre Pflanzenstoffe.

Gemüse und Obst - Nimm „5“ am Tag...

Genießen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch nur kurz gegart oder auch als Direktsaft ohne zugesetzten Zucker idealerweise zu jeder Hauptmahlzeit und auch als Zwischenmahlzeit:

Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen (z.B. Carotinoiden, Flavonoiden) versorgt.

Täglich Milch und Milchprodukte, einmal in der Woche Fisch, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z.B. Calcium in Milch, Jod, Selen, und Omega-3-Fettsäuren in Seefisch. Fleisch ist wegen des hohen Beitrags an verfügbarem Eisen und an den Vitaminen B1, B6 und B12 vorteilhaft. Mengen von 300- 600g Fleisch und Wurst (bitte wenig gepökelt oder pro Woche reichen hierfür aus. Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen z. B. fettarmer Schinken, kalter Braten, Wild und Geflügel und Milchprodukten.

Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fettreiche Speisen schmecken zumeist besonders gut. Zuviel Nahrungsfett führt zu starker Gewichtserhöhung und fördert langfristig die Entstehung von Herz- Kreislauf- Krankheiten und Krebs. Halten Sie darum das Nahrungsfett in Grenzen. 70- 90g Fett, möglichst pflanzlicher Herkunft, liefern ausreichend lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren und fettlösliche Vitamine z. B. Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Nussöl, Fisch, Avocado und runden den Geschmack der Speisen ab. Achten Sie auf das unsichtbare Fett in manchen Fleischerzeugnissen und Süßwaren, in Milchprodukten und in Gebäck.

Zucker und Salz in Maßen

Genießen Sie Zucker und mit Zuckerzusatz hergestellte Lebensmittel bzw. Getränke, z. B. hat eine Flasche Orangensaft nahezu genauso viel Zucker wie eine Flasche Cola, nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Verwenden Sie auf jeden Fall jodiertes Speisesalz.

Reichlich Flüssigkeit

Wasser ist absolut lebensnotwendig. Trinken Sie mindestens 1,5 - 2 Liter, vor allem Wasser und ungesüßte Säfte Flüssigkeit jeden Tag. Alkoholische Getränke sollen nur gelegentlich und dann in kleinen Mengen konsumiert werden.

Schmackhaft und schonend zubereiten

Garen Sie die jeweiligen Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett - das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen z. B. Vorsicht bei scharfen Anbraten, Verbrennen möglichst vermeiden.

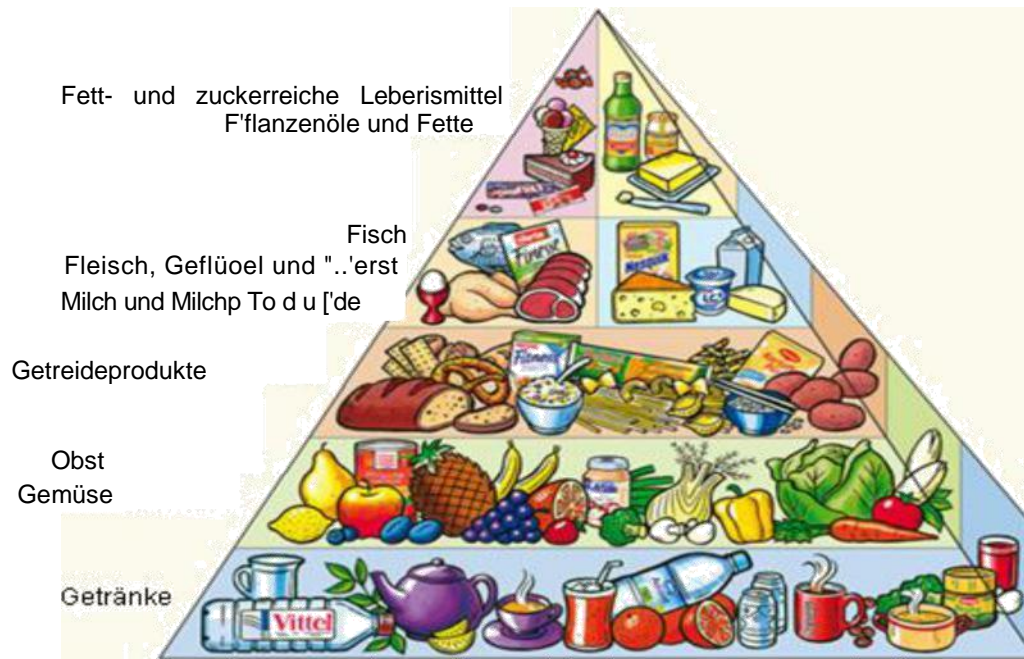
Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen

Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Auch das Auge isst mit. Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Besonders wichtig ist sorgfältiges Kauen, denn die Verdauung beginnt bereits im Mund. Erstens wird die Nahrung mechanisch verkleinert, was weniger Arbeit für den restlichen Verdauungstrakt bedeutet. Zweitens beginnt auch die chemische Zerkleinerung schon in der Mundhöhle, da im Speichel Enzyme (Amylase, Lipase) enthalten sind. So kann man seinen restlichen Verdauungstrakt aktiv schonen bzw. entlasten.

Achten Sie auf Ihr Wunschgewicht und bleiben Sie in Bewegung

Täglich ca. 30 Minuten Bewegung und zwei bis drei Mal Sport die Woche wenn möglich, ein fester Wiegetag die Woche unter gleichen Bedingungen (Gleiche Kleidung und Tageszeit), Geduld: Sowohl Abnehmen, als auch Zunehmen braucht seine Zeit.

Ernährungspyramide



Bei Ernährungsproblemen (krankheits- oder therapiebedingt) können folgende Tipps helfen:

Ernährungstipps bei Übelkeit:

- Essen Sie schon vor dem Aufstehen trockenes Gebäck (Knäckebrot, Toastbrot, Kekse, etc.)
- Meiden Sie intensive Essensgerüche
- Trinken Sie oft; aber immer zwischen den Mahlzeiten, um den Magen nicht zu schnell zu füllen
- Eine Mischung aus Pfefferminz- und Kamillentee kann Linderung verschaffen
- Getränke sollten kalt sein und das Essen abgekühlt
- Gut geeignet sind Kaltschalen, Sorbets (Wassereis) und trockenes Gebäck zwischendurch
- Vorsichtig eine dünne Scheibe Ingwer zerkauen, Achtung scharf, Fasern bitte nicht schlucken.

Ernährungstipps bei Schluckstörungen:

- Problematisch können je nach Schluckstörung „dünne Flüssigkeiten, Mischkonsistenzen (Suppen mit Einlage), trockene, faserige und klebrige (trockener Kuchen) Speisen sein
- Konsistenzangepasste Ernährung (Einsatz von Andickungsmitteln)
- Kühle und kalte Speisen wirken bei Schluckschmerzen lindernd
- Der Einsatz von Lokalanästhetika (Mundspüllösung mit Lidocain) kann hilfreich sein
- Aufrechte Körperhaltung beim Essen.
- Auf eine ausreichende Flüssigkeitsmenge ist streng zu achten, da die Gefahr der Austrocknung wegen der Schluckstörung besonders hoch ist
- Beim Essen genügend Soße oder Ähnliches verwenden

Ernährungstipps bei Bestrahlung (Mukositis = Schleimhautentzündung/Magen/ Darm/ Mund):

- Milde, konsistenzangepasste Ernährung
- Keine säurehaltigen Speisen z.B. saure Gurken und Getränke (z.B. Fruchtsäfte)
- Kein rohes Obst (außer Melonen) und Gemüse
- Hochprozentiger Alkohol und Kaffee sind ungeeignet
- Regelmäßiges Mundspülen, Öl ziehen oder Mundspülung mit Kokosöl, mit Salbei- und Kamillentee/-auszug, spezielle Spültees oder Salzwasser (250 ml Wasser und 1 TL Salz) wirken sich günstiger aus

Eiswürfel (aus frisch gepresstem Ananassaft) wirken sich aufgrund ihres Inhaltsstoffes Bromelin positiv auf die geschädigte Schleimhaut aus

Trinknahrung (z.B. Fresubine®, Fortimel® oder Resource®) aus der Apotheke oder Sanitätshaus liefern viele wichtige Nährstoffe in konzentrierter Form (kleinem Volumen)

Neben der Trinknahrung gibt es auch kalorienreiche Suppen, Cremes oder Joghurts und besonders kalorienreiche Produkte (5kca1/ml)

Tipps bei Mundtrockenheit:

Pfefferminz-, Salbei- oder Zitronentee (keine Kamille) regen den Speichelfluss an
Schluckweise über den Tag verteilt, besonders zu den Mahlzeiten, trinken

Häufiges Mundspülen z.B. auch mit Salzwasser (1 TL Salz auf 1 Liter Wasser)

Ein Stück Butter oder ein Löffel Öl (Tipp: Mandelöl) eine Minute lutschen und anschließend ausspucken.

Dies pflegt die Schleimhäute und löst Belege. Anschließende Mundhygiene nicht vergessen

Gut geeignet sind wasserhaltige Lebensmittel wie Sauermilch, Joghurt und Früchte

Trockene Nahrungsmittel eignen sich schlechter und müssen mit viel Flüssigkeit aufgenommen werden

Scharfe Gewürze und Alkohol trocknen den Mund zusätzlich aus

Einige Nahrungsmittel (z.B. Bananen) führen bei zähem Schleim zu einer weiteren Verschleimung

Das Lutschen von zuckerfreien Bonbons oder das kauen von Kaugummi vermittelt ein angenehmes Gefühl

im Mund; ebenso Eisstücke aus Tonic Water, Fruchtsäften, Joghurt und Zusatznahrungen sowie Wassereis

Speichelersatzpräparate könne hilfreich sein (ggf. Rücksprache mit behandelndem Arzt)

Ernährungstipps bei Geschmacksstörungen:

Lebensmittel in kleinen Mengen ausprobieren, alles, was sich der Betroffene als schmackhaft vorstellen kann

Kalte Speisen und Lebensmittel sind geruchsärmer und daher besser akzeptiert

Bei Fleisch und Fisch kommt es häufig zu Aversionen, sie können mit Fruchtsaft, Sojasoße oder Wein mariniert werden. Wer kein Fleisch mag kann mit Milchprodukten, Eiern und Tofu gut versorgt werden

Frische Kräuter, Kräutersalz, Knoblauch und Zwiebeln (Pulver zum Streuen ist besser verträglich) können helfen, wenn das Essen fade erscheint

Das Lutschen von Bonbons oder Kauen von Kaugummi kann den schlechten Geschmack im Mund verbessern

Wichtig ist außerdem, viel zu trinken. Der Genuss bitterer Getränke wie Bitter Lemon oder Tonic Water kann den metallischen Mundgeschmack dämpfen

Mundspülungen mit (Salz-) Wasser, Kamillen- (austrocknend) oder Salbeitee (abschwellend) sind ebenso günstig

Wenn Gerichte abwechslungsreich durch verschiedene Farben, Formen oder Beschaffenheit angerichtet sind, kann dies ein Anreiz zum Essen sein

Trinknahrung (z.B. Fresubine®, Fortimel® oder Resource®) aus der Apotheke oder Sanitätshaus liefern viele wichtige Nährstoffe in konzentrierter Form (kleinem Volumen)

Neben der Trinknahrung gibt es auch kalorienreiche Suppen, Cremes oder Joghurts und besonders kalorienreiche Produkte (5kca1/ml)

Tipps bei Chemotherapie:

Neben einer Mukositis kommt es meist zur Appetitlosigkeit und Erbrechen

Viele kleine Mahlzeiten einnehmen, die ansprechend angerichtet und individuell gewürzt sind

Als Appetizer kann ein Aperitif oder Spaziergang wirksam sein (ggf. Rücksprache mit dem behandelnden Arzt)

Essen in einer angenehmen Atmosphäre bzw. Essen in Gesellschaft, durch die Ablenkung isst man eventuell mehr beziehungsweise denkt nicht nur über die Nahrungsaufnahme nach
Abwechslungsreicher Speiseplan mit Speisen, die wenig Kauarbeit erfordern

Speisen tiefgekühlt bzw. vorrätig haben, die sich schnell zubereiten lassen
Stellen Sie kleine Schalen („Knabberteller“) mit Essen bereit, welches zum Zugreifen „verführt“
Zu jeder Tages- und Nachtzeit darf gegessen werden
Durch Erbrechen und Durchfall verlorene gegangene Flüssigkeit und Salze müssen ersetzt werden
Trinknahrung oder auch kalorienreiche Suppen, Cremes oder Joghurts (z.B. Fresubine®, Fortimel® oder Resource®)
Essen Sie bei Durchfällen wenig frisches Obst, keine blähenden Gemüse und Salate. Zerdrückte Banane und geriebener Apfel und Möhren sind oft günstig. Bevorzugen Sie Getreidebreie aus Hafer („schleimt“ den Verdauungstrakt sehr gut aus und beruhigt), Weizen und Reis, Knäckebrot, ungesüßten Vollkornzwieback, Magerquark, trockene Käsesorten
Anreicherung der Nahrung mit löslichen Ballaststoffen
Bei Verstopfung sollte das Essen reich an Ballaststoffen sein (Obst mit Schale essen etc.)
Trinken Sie reichlich 2,5 - 3 Liter am Tag
Mucofalk bzw. indische Flohsamenschalen bei Problemen mit dem Stuhlgang, zur Stuhlregulierung, sowohl bei Durchfall als auch bei Verstopfungen sehr hilfreich

Ernährungstipps bei Untergewicht:

Legen Sie sich Lebensmittelvorräte an, damit Sie genügend im Haus haben, wenn Sie plötzlich Appetit auf etwas Bestimmtes bekommen.

Decken Sie zu den Hauptmahlzeiten den Tisch so schön es geht

Essen Sie vollwertige Stärkeprodukte (Naturreis, Hülsenfrüchte etc.)

Bauen Sie Gemüse und Obst möglichst in jede Mahlzeit ein

Ihr Essen sollte etwas fettreicher sein jedoch kein Fast Food und stark verarbeitete Lebensmittel, gewünscht ist das Zunehmen durch gesunde Fette; verwenden Sie mehr Butter, Sahne, fette Käse, kaltgepresste Pflanzenöle und -Margarine, Nüsse und Ölsamen (Sesam, Sonnenblumenkerne und andere)

Essen Sie häufig Fettfische: Hering, Makrele, Thunfisch, Lachs

Bereiten Sie Speisen aus Milch, Sauermilch, Käse, Eiern, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Nüssen, Ölsamen, Tofu zu, das sichert eine gute Eiweißversorgung

Trinknahrung (z.B. Fresubine®, Fortimel® oder Resource®) aus der Apotheke oder Sanitätshaus liefern viele wichtige Nährstoffe in konzentrierter Form (kleinem Volumen)

Neben der Trinknahrung gibt es auch kalorienreiche Suppen, Cremes oder Joghurts und besonders kalorienreiche Produkte (5kca1/ml)

Bitte beachten Sie: Keine Ernährungsempfehlung hat eine Chance auf einen Langzeiterfolg, wenn der Alkohol- und Tabakkonsum nicht eingeschränkt bzw. beendet wird.



Teil 2 - Besondere Therapieempfehlungen

Müdigkeit / Fatigue

- Symptome: Leistungsminderung, Schwäche, Kraftlosigkeit, erhöhte Schlafbedürfnis, Verminderung Motivation und Konzentrationsstörungen

Ursachen: Tumorleiden aktiv, therapiebedingte Müdigkeit, Knochenmarkerkrankungen, gestörte seelische Krankheitsverarbeitung, Eisen-/Vitaminmangel

Die Therapie einer Fatigue sollte möglichst frühzeitig und nachhaltig eingeleitet werden

Ziel ist es den Teufelskreis aus Müdigkeit, Bewegungsmangel und schneller Erschöpfung zu durchbrechen
Bewegung, Stressabbau und Entspannung sind nach aktueller wissenschaftlicher Untersuchung die wesentlichen Therapiepfeiler

Strukturieren Sie ihren Tag, reduzieren Sie Energieraubende Aktivitäten

Schaffen Sie sich Freiräume für Sport und Entspannung

Sport: Aerobe Trainingsformen mit 60-80% des Maximalpulses (220 - Lebensalter)

Regelmäßiger Sport an der frischen Luft, kleine Entwicklungsschritte, bleibe Sie dran

Entspannung/Stressabbau:

Autogenes Training (PMR), Yoga, Qigong, Aromamassagen, Waldbaden, Ablenkung von der Erkrankung, Führen eines Energietagebuches

Koffeinreiche Nahrungsmittel (Tee, Kaffee, Guarana)

Erhöhte Trinkmenge >2 Liter pro Tag

Schlafhygiene (Essen nach 18 Uhr vermeiden, fester Rhythmus, Temperatur <20°, Zimmer abdunkeln, optimale Bettqualität, Einschlafrituale, nicht unter Druck setzen)

Schlaftee: 30g Melissenblätter, 25g Hopfenzapfen, 30g Baldrian, 15g Lavendel - 1 TL pro Tasse - 10 Min ziehen lassen

Gönnen Sie sich durchaus einen Mittagsschlaf

- Einschlafhilfen, wie Meditationsmusik, Meeresrauschen, Naturgeräusche oder ähnliches können hilfreich sein

Nervenstörung (Polyneuropathie)

- Bewegen Sie sich viel - Laufen Sie viel barfuß, aber achten Sie darauf, dass Sie sich die Füße nicht verletzen!
- Bequemes Schuhwerk

Noppenbälle, Hand-/Fußbäder (Hirse/Kirschkern)

Vibrationstraining (Rüttelplatte) - Fitnessstudio oder Physiotherapie

Vibrationsmassage durch elektrische Zahnbürste (nicht den Bürstenkopf sondern das Endstück verwenden)

Ambulante Verordnung von Physiotherapie

Sensomotorisches Training

2-/4-Zellenbad

Ernährung: Vitaminsubstitution bei Mangel (B1, B6, B12)

Bei Schmerzen: Einreibungen mit Latschenkiefer, Arnika oder Hanföl

Mund-/Rachenschleimhaut Beschwerden

- Regelmäßige Mundhygiene (morgens, abends, und nach jeder Mahlzeit)
In den ersten Tagen nach Chemo-Gaben Mund häufig ausspülen
Weiche Zahnbürste (jeden Monat wechseln) und milde, fluoridfreie Zahnpasta verwenden
Keine elektrische Zahnbürste - Verletzungsgefahr
Vorsichtige Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide und Bürstchen
Anwendung von Mundspüllösungen ohne Alkohol, z. B. Meridol, Listerine
Rauchen und Alkohol vermeiden
Scharfe, säurehaltige und sehr heiße Getränke und Speisen meiden; ebenso scharfkantige, sehr trockene und bröselige Speisen
Bei weißen Stippen/ Belägen sprechen Sie Ihr Behandlungsteam bitte an
Kamille-Salbeitee-Gemisch: 1/2 Teelöffel Kamillentee, 1/ Teelöffel Salbeitee mit 150ml kochendem Wasser aufgießen und 3-4 Minuten ziehen lassen
Mundtrockenheit - Pfefferminz-/Zitronentee, zuckerfreie Bonbons, Salbei, Sprays mit künstlichem Speichel;
Vermeidung von scharfen Gewürzen, Vollmilch

Lymphödeme

- Intensive Hautpflege (erst abends) um Einrisse und Verletzungen sowie Infektionen zu vermeiden
Auf der betroffenen Körperseite keine schweren Lasten wie Gepäck oder schwere Einkaufstaschen tragen
Taschen und Schultertaschen stets auf der gesunden Seite tragen
Alles, was einschnürt, vermeiden
Bei der Nagelpflege Verletzungen vermeiden, die Nagelhaut nicht beschädigen, keine künstlichen Fingernägel wegen der Infektionsgefahr
Keine einschnürenden beziehungsweise zu engen BHs und Slips tragen
Muskelaktivierungs- und Muskelaufbauübungen sind dringend zu empfehlen (Hand zu Faust formen und Arm anspannen, 3-4 Sekunden halten und 7- bis 10-mal wiederholen)
Kompressionstherapie mit Kompressionsstrumpf bzw. Lymphdrainage nach Rücksprache mit Ihrem Arzt
Schonung des Armes ist zu vermeiden
Saunabesuche nicht streng kontraindiziert, aber langsames Herantasten - niedrige Temperatur und kurze Saunagänge unter Beobachtung des Lymphödems

Magen-Darm-Beschwerden

- **Blähungen/ Krämpfe**
Kräutertees, Kamille, Fenchel, Pfefferminze, Kümmel, Anis
Zusatz von Rosmarin, Ingwer, und Zimt beruhigen den Magen zusätzlich
Rollmassagen im Uhrzeigersinn gegebenenfalls mit Kümmelöl
Medikamente zur Minderung der Oberflächenspannung wie z.B. Lefax®

Durchfall

Essen Sie wenig frisches Obst, keine blähenden Gemüse und Salate.

Zerdrückte Banane und geriebener Apfel und Möhren sind oft günstig.

Bevorzugen Sie Getreidebreie aus Hafer („schleimt“ den Verdauungstrakt sehr gut aus und beruhigt), Weizen und Reis, Knäckebrot, ungesüßten Vollkornzwieback, Magerquark, trockene Käsesorten, Reisbrei, NudelTrinken Sie viel - Wasser, gesüßten Tee

Achten Sie auf ausreichende Elektrolyte (salzreiche Nahrung, Elektolytzusätze)

Anreicherung der Nahrung mit löslichen Ballaststoffen

Mucofalk bzw. indische Flohsamenschalen bei Problemen mit dem Stuhlgang, zur Stuhlregulierung, sowohl bei Durchfall als auch bei Verstopfungen sehr hilfreich

Bei Verstopfungen (Obstipation)

Achten Sie auf eine ausreichende Trinkmenge über 2-3l am Tag

Bewegen Sie sich viel um den Darm zu aktivieren

Bei Verstopfung sollte das Essen reich an Ballaststoffen sein (Salate, Obst mit Schale, Trockenfrüchte, Pflaumen, etc.)

Mucofalk bzw. indische Flohsamenschalen bei Problemen mit dem Stuhlgang, zur Stuhlregulierung, sowohl bei Durchfall als auch bei Verstopfungen sehr hilfreich

Sollten die Maßnahmen nicht ausreichen, fragen Sie ihren Arzt nach Laxantien

Teil 3 - Besondere Empfehlungen nach Krankheiten

Teil 3.1 - Urologische Erkrankungen

Prostatatumor

- Inkontinenz
 - ambulantes Beckenbodentraining, üben Sie regelmäßig min. 3 x / Woche
 - bei Beschwerdepersistenz über Biofeedback beraten lassen
 - Belastbarkeit postoperative 10-15kg in den ersten 3 Monaten; anschließend Vollbelastung bei Beschwerdefreiheit möglich; Sportarten mit Belastung des Beckenbodens in den der 3 Monaten nicht zu empfehlen (z.B. Fahrradfahren Ausnahme Liegefahrrad)
- Impotenz / Erektile Dysfunktion
 - Behandlung ggf. weiterer Ursachen bzw. Vorbeugung, z.B. bei Diabetes
 - psychiatrisch-psychologische Therapie, falls entsprechende Genese (z.B. Depression nach Krebserkrankung)
 - medikamentöse Therapie — Phosphodiesterasehemmer (PDE-5-Hemmer)

Orale Pharmaka zur Therapie der erektilen Dysfunktion im Vergleich Substanz

	Wirkort	Dosis	HWZ	Wirkdauer	Effektivität	Nebenwirkungen	Wirkeintritt
Avanafil	peripher	50-200 mg	6-17 h	6 h	bis 59%	Kopfschmerz, Flush	nach 15-30 min
Sildenafil	peripher	25-100 mg	ca. 4 h	ca. 4 h	bis 80%	Kopfschmerz, Dyspepsie, Flush	nach 25 min
Vardenafil	peripher	10-20 mg	4,4-4,8 h	ca. 4 h	bis 80%	Kopfschmerz, Dyspepsie, Flush	nach 25-60 min
Tadalafil	peripher	10-20 mg	17,5 h	24-36 h	bis 80%	Kopfschmerz, Dyspepsie, Flush	nach 30 min

- Vor der Verordnung der PDE-5-Hemmer sollte eine kardiologische Risikoabklärung erfolgen. Insbesondere bei Herz-Patienten ist Vorsicht geboten. Medikamenteninteraktionen beachten.
- Vakuumtherapie
- Vorstellung beim Urologen zur Planung Nachsorge und Besprechung des Tumorboard-Beschlusses
 - Gegebenenfalls adjuvante Bestrahlung
 - Gegebenenfalls adjuvante Hormonenzugsbehandlung
 - Regelmäßige Tumormarkerkontrollen

Kontaktaufnahme zu Selbsthilfegruppen: <https://prostatakrebs-bps.de/gruppensuche/> ; www.impotenz-selbsthilfe.de

Informationsmaterial:

Leitlinie Diagnostik und Therapie der erektilen Dysfunktion, Entwicklungsstufe : S1 (Deutsche Gesellschaft für Neurologie)

https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/030-1121_S1_Erektile_Dysfunktion_Diagnostik_Therapie_2018-05.pdf

Leitlinie Prostatakarzinom der DGHO

www.onkopedia.com/de/onkopedia/guidelines/prostatakarzinom/@@guideline/html/index.html

Nierenzelltumor (Nierenzellkarzinom)

- ggf. nephrologische Mitbetreuung bei erhöhten Retentionsparametern

Regelmäßige Kontrollen mit ggf. Blutdrucktagebuch
o Optimierung der Blutdruckwerte in Normbereich (<140/90 mmHg)

Bei Diabetes mellitus - Regelmäßige Blutzuckerkontrollen und ggf. Optimierung der Diabetes-Therapie

- Trinkleistung 1,5-2l

Belastbarkeit postoperative 10-15kg in den ersten 3 Monaten; anschließend Vollbelastung bei Beschwerdefreiheit möglich

- Informationsmaterial:

Die in der ausgegebenen Broschüre (Die blauen Ratgeber) der Deutschen Krebshilfe enthaltenen Adressen zu verschiedenen Fragestellungen sind alle empfehlenswert.

- https://www.onkopedia.com/de/onkopedia/guidelines/nierenzellkarzinom-hypernephrom/@_@guideline/html/index.html



Hodentumor

- Nach Chemotherapie gehäuftes Risiko für Zweitmalignome
Engmaschige Mitbetreuung durch Onkologen empfohlen

Insbesondere nach Chemotherapie erhöhtes Risiko für Polyneuropathie
Siehe Hinweise „Polyneuropathie“

Ggf. Hormonsubstitution mit Testosteron-Gel falls Hormonentzug-Symptome

Diagnostik und Therapieverordnung über Urologen

Frage nach Hodenprothese mit ambulanten Urologen besprechen

- Informationsmaterial:

Die in der ausgegebenen Broschüre (Die blauen Ratgeber) der Deutschen Krebshilfe enthaltenen Adressen zu verschiedenen Fragestellungen sind alle empfehlenswert.

- https://www.onkopedia.com/de/onkopedia/guidelines/keimzelltumoren-des-mannes/@_@guideline/html/index.html

Niereninsuffizienz (NI)

- Weiterbetreuung bzw. Anbindung an nephrologische Praxis / Zentrum
- Regelmäßige Blutdruckkontrollen mit ggf. Blutdrucktagebuch
Optimierung der Blutdruckwerte in Normbereich (<140/90 mmHg)

Regelmäßige Blutzuckerkontrollen und ggf. Optimierung der Diabetes-Therapie

Trinkmenge - Diese sollten Sie unbedingt mit Ihrem Arzt besprechen, manchmal ist eine Einschränkung erforderlich (a.e. Dialysepatienten), manchmal auch reichliche Zufuhr (a.e. chron. Niereninsuffizienz)

Was sollten Sie wissen und beachten, wenn folgende Werte erhöht sind:

Kalium: Kalium ist vor allem in Obst, Gemüse, Kartoffeln, Kakao, Schokolade und Nüssen enthalten. Begrenzen Sie die Zufuhr dieser Nahrungsmittel, denn ein zu hoher Kaliumspiegel gefährdet besonders das Herz (langsamer Puls).

Phosphat: Falls bei Ihnen ein erhöhter Phosphatspiegel vorliegt, sollten Sie phosphatreiche Nahrungsmittel (v.a. Milch, Milchprodukte, Käse, Eier) nur in kleinen Mengen zuführen. **Natrium:** Verzicht auf das Nachsalzen. Meiden Sie ferner salzreiche Speisen. **Eiweiß:** Liegt bei Ihnen eine chronische Nierenschwäche vor (v.a. Diabetiker), sollten Sie die Eiweißzufuhr einschränken, um einen weiteren Funktionsverlust zu verhindern oder zu verlangsamen. Erfolgt bei Ihnen bereits eine Dialysebehandlung, ist meist eine reichliche Eiweißzufuhr notwendig. Dies können Sie besonders über Fleisch, Fisch oder Eierspeisen erreichen.

Ggf. frühzeitige Anbindung an ein Dialysezentrum

Informationsmaterial:

<https://www.degam.de/degam-leitlinien-379.html>

Harnblasentumor (Urothelkarzinom) - Zystektomie

- Bei vorliegender inkontinenter Ableitung
Eigenständiges Erlernen der Stomaversorgung
ggf. hausärztlicher (häuslicher) Pflegedienst

Bei vorliegender kontinenter Ableitung
Selbstkatheterismus (ISK) sicher erlernen und handhaben

bei Chemotherapie und Polyneuropathie
Siehe Hinweise „Polyneuropathie“

engmaschige Kontrolle Nierenwerte, Elektrolyte, BGA, Sonographie-Kontrollen

Fortführung des ambulanten Beckenbodentraining bei Neoblasen

bei Vorliegen von Harnleiterkathetern - Entfernung im ambulanten Setting prüfen

Bitte zeitnah Urin-Status/-Kontrollen, da die Harnleiterschienen zu vermehrten Infektionen führen können

Informationsmaterial:

Die in der ausgegebenen Broschüre (Die blauen Ratgeber) der Deutschen Krebshilfe enthaltenen Adressen zu verschiedenen Fragestellungen sind alle empfehlenswert.

- <https://www.onkopedia.com/de/onkopedia/guidelines/blasenkarzinom-urothelkarzinom/@@guideline/html/index.html>

Teil 3.2 - Hämatologische / onkologische Erkrankungen

HNO-Tumore

- Essen
 - Verbesserung der oralen Nahrungsaufnahme ist ein wesentliches Ziel
 - Gehäuft kleinere Mahlzeiten
 - Siehe „Ernährungstipps bei Untergewicht“
 - Logopädie (bei Sprech- und Schluckstörungen)
 - weitere Behandlung nach Entlassung aus Reha. notwendig,
 - Verordnung über HNO-Arzt oder Hausarzt möglich
 - Wechsel der Trachealkanüle und Verbandswechsel der parenteralen Ernährung über PEG wenn vorhanden
 - Kann selbstständig erlernt oder durch Pflegedienst durchgeführt werden
 - Organisation der häuslichen Versorgung nach Entlassungstermin
 - Der Pflegedienst muss informiert sein. Dies kann durch unseren hauseigenen Sozialdienst für Sie organisiert werden.
 - Lymphödem
 - Weitere Verordnung von Lymphdrainage (MLD) bei gutem Effekt 2- bis 3-mal/ Woche möglich
 - Verordnung erfolgt meist über HNO-Arzt oder Hausarzt
 - Vorliegen Beweglichkeitseinschränkung der Arme (Accessoriusparese)
 - Weitere Einzelkrankengymnastik zur Gelenkmobilisation
 - Verordnung über HNO-Arzt oder Hausarzt möglich
 - Zahärztliche Vorstellung mind. halbjährlich , insbesondere nach Bestrahlung
 - Informationsmaterial:
 - Die in der ausgegebenen Broschüre (Die blauen Ratgeber) der Deutschen Krebshilfe enthaltenen Adressen zu verschiedenen Fragestellungen sind empfehlenswert.
 - Leitlinie bei HNO-Tumoren:
 - <https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/leitlinien/mundhoehlenkarzinom/>

Lungenkrebs (Bronchialkarzinom)

- Verbesserung der Luftnot
 - durch inhalative Medikation oder Ausdauertraining -> Steigerung der Leistungsfähigkeit
 - weitere Medikationsoptimierung und Fortsetzen der Inhalationen und des Ausdauertrainings
 - Sistieren von Nikotin / Tabak - entscheidender Faktor - Besuchen Sie Nichtraucherseminare
 - Führen Sie regelmäßige Atemübungen durch
 - Teilnahme Lungensportgruppe (www.lungensport.org)
- Narbenschmerzen im OP- Bereich
 - ggf. Fortsetzung der Reiz-Strombehandlung (TENS)
 - Optimierung der Schmerzmedikation (siehe Symptom Schmerzen)
 - Keine zu frühe Überbeanspruchung der Narbenregion durch körperliche Überaktivität
- bei Chemotherapie und Polyneuropathie
 - Siehe Hinweise „Polyneuropathie“
- weitere Therapie
 - adjuvante Chemotherapie, Bestrahlung oder Nachsorge
 - Denken Sie daran rechtzeitig Termine zu vereinbaren
 - Über Nachsorgepläne können aus Leitlinien oder im Nachsorgeheft informiert werden

Informationsmaterial:

Die in der ausgegebenen Broschüre (Die blauen Ratgeber) der Deutschen Krebshilfe enthaltenen Adressen zu verschiedenen Fragestellungen sind empfehlenswert.

Leitlinie zu nicht-kleinzelligen und kleinzelligen Lungenkrebs der DGHO:

- https://www.onkopedia.com/de/onkopedia/guidelines/lungenkarzinom-nicht-kleinzellig-nscic/@_@guideline/html/index.html
- https://www.onkopedia.com/de/onkopedia/guidelines/lungenkarzinom-kleinzellig-scic/@_@guideline/html/index.html

Hämatologische Erkrankungen (Leukämie, Knochenmark, Lymphom, Myelom)

- Das Hauptrisiko aller hämatologischen Erkrankungen ist das erhöhte Infektionsrisiko, durch die Erkrankungs- und/oder therapiebedingte Schwächung des Immunsystems
 - Infektionsvermeidung
 - Meidung großer Menschenansammlung insbesondere nach Knochenmarktransplantation oder hochdosierter Chemotherapie
 - Einhaltung der prophylaktischen Hygienemaßnahmen
 - Keimarme Ernährung nach Knochenmarktransplantation (in den ersten 3 Monaten)
 - Bei gehäuft Antibiotikahaltigen Infekten sind Immunglobulin-Infusionen möglich, fragen Sie Ihren behandelnden Arzt
 - Messen Sie regelmäßig Temperaturen wenn Sie sich nicht gesund fühlen
 - Nehmen Sie frühzeitig Kontakt mit ihrem behandelnden Arzt auf

Impfempfehlung https://www.onkopedia.com/de/onkopedia/guidelines/impfungen-bei-tumorpatienten/@_@guideline/html/index.html

- Regelmäßige hämatologische Verlaufskontrollen und regelmäßige Blutbild-Kontrollen
- Nachsorge zur frühen Erkennung von möglicherweise durch Therapien ausgelösten Folgeerkrankungen
- regelmäßig Sport und Bewegung zur Stärkung des Immunsystems und Wiedererlangung der körperlichen Leistungsfähigkeit

Teil 3.3 - Gynäkologische Erkrankungen

Empfehlungen für Patientinnen und Patienten nach Brustkrebserkrankung (oder nach Mammacarcinom)

- Selbständige Fortführung der hier in der „Mammagymnastik“ erlernten Übungen

regelmäßig Sport und Bewegung

ggf. wurde Reha-Sport rezeptiert, besonders gut geeignet Schwimmen, Nordic Walking, Crosstrainer, da hierbei der Lymphabfluss gefördert wird

Zur Vermeidung oder Linderung eines Lymphödems im Bereich der Brust und Brustwand:

Hitze, Druck, Scheuern im Narbenbereich meiden

auf optimalen Sitz von BH und evtl. vorhandenen Epithesen achten

keine einschnürenden Kleidungsstücke (BH-Träger, Bügel-BH, Umhänge-Taschen, Ringe, Armbanduhren)

nach Entfernung von wenigen Wächterlymphknoten bestehen kaum Einschränkungen der Belastbarkeit des betroffenen Armes in Beruf und Alltag.

Hitze, Verletzung und Überlastung sollten dennoch vermieden werden

Mit der Anzahl der entfernten Lymphknoten in der Achselhöhle steigt jedoch das Risiko eines Lymphödems (Schwellung, derbe Haut, manchmal auch Rötung/Entzündung) im betroffenen Arm. Dies kann auch nach mehreren Jahren noch auftreten.

Zum Schutz sollten Sie folgendes beachten:

Hitze, Kälte, Verletzungsgefahr, Überlastung und ruckartige/reißende Bewegungen und längeres Pendeln des betroffenen Armes meiden; am betroffenen Arm keine Injektion, keine Blutentnahme und keine Blutdruckmessung

Auf regelmäßige Entspannung achten, z.B. PMR nach Jacobson oder Yoga fortführen oder andere Entspannungsverfahren

Tumornachsorgeuntersuchungen wie geplant wahrnehmen

Je nach Gewebedichte - Mammographie, -sonographie oder -MRT

Selbstuntersuchung der Brust alle 4 Wochen - beidseitig (!!!)

Vermeiden oder reduzieren von Übergewicht

bei Chemotherapie und Polyneuropathie

Siehe Hinweise „Polyneuropathie“

Antihormontherapie für mindestens 5 Jahre

Schweißausbrüche, Hitzewallungen und Herzklopfen

Bei geringen Beschwerden ist ein Therapieversuch mit Salbei, Traubensilberkerze oder weiteren pflanzlichen Präparaten möglich (Cimicifuga racemosa, Sambucus comp. Globuli, Rotklee). Wählen Sie die für Sie passende Option aus. Zudem können Sie Lavendelwaschungen anwenden. Alternativ: 1 Esslöffel Apfelessig auf 1 Glas >Wasser, 2x täglich langsam trinken. Bei weiter bestehenden Beschwerden wenden Sie sich an Ihren Frauenarzt/ Ihre Frauenärztin.

Libidostörungen, Scheidentrockenheit und Schmerzen beim Verkehr

Luststörungen können viele Ursachen haben und sollten durch professionelle psychotherapeutische Hilfe verarbeitet werden. Einschränkungen der Libido als Folge vaginaler Trockenheit und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr gehören typischerweise ins gynäkologische Fachgebiet. Bei den meisten Brustkrebspatienten kommt der Einsatz von östrogenhaltigen Cremes nur nach Absprache mit Ihrem Frauenarzt / Frauenärztin infrage; es sollten primär Präparate verwendet werden, die die vaginale Feuchtigkeit verbessern (milchsäurehaltige Cremes, Vaginaltherapeutika)

Gelenkschmerzen

Sportliche Betätigung sollte trotz der Beschwerden, zumindest für 30 Minuten pro Tag, erfolgen. Positiv kann auch die Einnahme von Kombinationspräparaten sein, z. B. Equinovo, Wobenzym. Kohlaufgaben oder Retterspitzumschläge. Vorübergehend können auch klassische Schmerzmedikamente Linderung verschaffen (nach Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt)

Osteoporose

Achten Sie auf eine knochengesunde Lebensweise (Sport, kalziumreiche Lebensmittel, Vitamin D). Im Verlauf der Therapie und in der Nachsorge ist eine Knochendichtmessung (am Anfang und im Verlauf alle 2 Jahre sinnvoll).

Informationsmaterial:

Internet: Die in der ausgegebenen Broschüre (Die blauen Ratgeber) der Deutschen Krebshilfe enthaltenen Adressen zu verschiedenen Fragestellungen sind alle empfehlenswert.

Besonders hinweisen möchten wir auf die „Frauenselbsthilfe Krebs“ (www.frauenselbsthilfe.de und www.frauenselbsthilfe-thueringen.de)

- Leitlinie: <https://www.ago-online.de/leitlinien-empfehlungen/leitlinien-empfehlungen/kommission-mamma>
- Krebsmagazin für Brust- und Eierstockkrebs: <https://www.mammamia-online.de/>



Empfehlungen für Patientinnen nach Tumorerkrankung im kleinen Becken

- Fortführung Beckenbodentraining möglichst täglich wie hier erlernt.
- Zur Vermeidung von Senkungen der Scheide, der Blase oder des Darmes sollte das Heben und Tragen schwerer Lasten vermieden werden.

Regelmäßig Ausdauersport

besonders geeignet Schwimmen, Nordic Walking, nach ausreichender Wundheilung

ca. 3 Monate nach der OP auch Radfahren wieder möglich

Pilates ist sowohl zur Entspannung als auch zum Muskeltraining und zur Beckenbodenkräftigung hervorragend geeignet

weniger geeignet sind Sportarten mit stauchenden Bewegungen und Sprüngen

Falls bei Ihnen zahlreiche Lymphknoten im kleinen Becken oder der Leiste im Rahmen der Operation entfernt wurden sollten zur Vermeidung eines Lymphödems (Schwellung, derbe Haut, gelegentlich Rötung/Entzündung) einige Hinweise beachtet werden:

Hitze, Frostschäden, Verletzungen und langes Stehen vermeiden, keine einschnürenden Kleidungsstücke tragen.

Eine physiotherapeutische Behandlung mit manueller Lymphdrainage sollte immer auch mit einer Kompressionsbehandlung (Strümpfe oder Bandagierung) einhergehen.

- Informationsmaterial:
 - Internet: Die in der ausgegebenen Broschüre (Die blauen Ratgeber) der Deutschen Krebshilfe enthaltenen Adressen zu verschiedenen Fragestellungen sind alle empfehlenswert.
 - Besonders hinweisen möchten wir auf die „Frauenselbsthilfe Krebs“ (www.frauenselbsthilfe.de und www.frauenselbsthilfe-thueringen.de) und auf <https://www.mammamia-online.de/> - Krebsmagazin für Brust- und Eierstockkrebs.
 - Für Patientinnen mit Eierstockkrebs gibt es eine Patientinnen-Leitlinie über folgenden Link zu finden in welcher sehr ausführliche Informationen enthalten sind [https://www.krebshilfe.de/infomaterial/Patientenleitlinien/Eierstockkrebs_Patientenleitlinie Deutsche Krebshilfe.pdf](https://www.krebshilfe.de/infomaterial/Patientenleitlinien/Eierstockkrebs_Patientenleitlinie_Deutsche_Krebshilfe.pdf)

