

## **Gesundheitstipps während der Therapie**

### **Pflege**

- Intensivieren Sie in routinemäßige Körperpflege schon vor Beginn der Chemotherapie.
- Duschen und baden Sie nicht zu heiß, weil dies die Haut austrocknet.
- Beginnen Sie schon 2-3 Tage vor Therapiestart, Ihre Haut mit einer Urea haltigen Körperlotion zu pflegen.
- Nutzen Sie ein mildes Shampoo für die Haarpflege und vermeiden Sie zum Schutz Ihrer Kopfhaut Dauerwellen und das Färben Ihres Haars.
- Vermeiden Sie längere Sonnenbestrahlung und tragen Sie einen Sonnenschutz mit einem hohen Lichtschutzfaktor auf auch auf die Lippen. Ihre Haut ist während der Therapie sehr lichtempfindlich.
- Vereinbaren Sie eventuell einen Termin zur professionellen Hand- und Fußpflege.
- Lassen Sie Ihren Zahnstatus vor Therapiebeginn von Ihrem Zahnarzt überprüfen.
- Benutzen Sie weiche Zahnbürsten, milde Zahncremes und alkoholfreie Mundwasser. Wechseln Sie die Zahnbürsten regelmäßig.

### **Ernährung: Essen Sie alles, was Ihnen schmeckt - allerdings mit kleinen Einschränkungen!**

- Verzichten Sie auf Salat, Rohkost, rohes und nicht schälbares Obst, weich gekochte Eier und Schimmelkäse.
- Achten Sie auf eine abwechslungs- und vitaminreiche Kost mit ausreichender Eiweißzufuhr und regelmäßigem Verzehr von Obst und Gemüse.
- Reduzieren Sie sehr harte und scharfkantige Nahrungsmittel wie Brot mit harter Rinde sowie, scharfe, saure, fette und schwerverdauliche Speisen.
- Meiden Sie Alkohol, versuchen Sie, nicht zu rauchen.
- Trinken Sie 2-3 Liter am Tag.
- Essen und trinken Sie mit Ruhe und setzen sich dabei nicht unter Druck. Nehmen Sie mehrere kleine Mahlzeiten zu sich. Den täglichen Kalorienbedarf können Sie teilweise durch Getränke decken.
- Wiegen Sie sich regelmäßig. Informieren Sie uns bei Gewichtsabnahme, damit wir eventuell eine Zusatzernährung oder eine intravenöse Ernährung einleiten können.
- Halten Sie keine sogenannte "Krebsdiät" ein. Diese Diäten sind wissenschaftlich nicht bewiesen und können zu Mangelerscheinungen und Gewichtsverlust führen.

### **Erholung und sportliche Betätigung**

- Ein ausgewogenes Maß von Aktivität und Ruhephasen ist während der Therapie wichtig. Planen Sie beispielsweise einen Mittagsschlaf ein.
- Regelmäßige leichte sportliche Betätigung und Bewegung verbessern die Therapieverträglichkeit und mindern das Auftreten von Nebenwirkungen, unterstützen das Kreislaufsystem und bringen das Immunsystem in Schwung. Ihre individuelle Tagesform entscheidet über die Dauer und Intensität der körperlichen Betätigung.
- Verzichten Sie aufs Schwimmen und Saunieren aufgrund erhöhter Infektionsgefahr während der Therapiezeit.