

# Auf einen Blick: Gut durch die Chemotherapie bei Prostatakrebs

## Chemotherapie bei Prostatakrebs:

Eine Chemotherapie kommt bei metastasiertem Prostatakrebs zum Einsatz. Dabei werden Medikamente aus der Wirkstoffgruppe der Taxane eingesetzt, die das Wachstum und die Teilung der Krebszellen bremsen. Sie wirken gegen schnell wachsende Tumorzellen in der Prostata sowie in betroffenen Organen. Aber auch gesunde Zellen werden durch die Chemo beansprucht. Diese Nebenwirkungen können jedoch durch verschiedene Maßnahmen und Medikamente gut im Griff gehalten werden und gehen meist nach Abschluss der Therapie wieder zurück. Heutzutage kann die Chemo in Kombination mit weiteren Medikamentengruppen wie z.B. Hormontherapien verabreicht werden, um eine verbesserte Wirksamkeit zu erzeugen.



## Ablauf der Chemotherapie:

Eine Chemotherapie erfolgt **per Infusion in Therapieintervallen**, auch Zyklen genannt, im Abstand von etwa zwei bis drei Wochen. Sie umfasst sechs Zyklen; die Infusionsgaben können aber auch auf 12 „halbe Zyklen“ verteilt werden. Die Therapiedauer liegt bei mindestens vier Monaten. Die Durchführung erfolgt **ambulant in einer Klinik oder uro-onkologischen Praxis**. **Pro Sitzung** sollte Sie etwa **zwei bis drei Stunden** Zeit einplanen.

## Chemo-Packliste:

- Versichertenkarte und Personalausweis
- Wichtige Befunde, Überweisung, Impfausweis, Infos zu Allergien
- 1-2 Flaschen Wasser
- Snacks wie Müsliriegel oder Bonbons
- Bequeme Kleidung
- Lippenpflege
- Kopfhörer, Buch oder Kreuzworträtsel
- Eine Begleitperson als mentale Unterstützung



# Sofort-Hilfe bei Nebenwirkungen der Chemotherapie



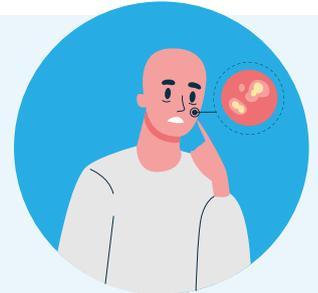
## Haarausfall:

Um Haarausfall entgegenzuwirken, helfen Kühlkappen, die Sie während der Infusion tragen. Nach Abschluss der Chemotherapie wachsen die Haare wieder nach.

## Hautprobleme:

Die Haut kann überempfindlich auf die Chemotherapie reagieren. Gehen Sie deshalb besonders sanft mit Ihrer Haut um und strapazieren sie nicht.

- ✓ Lauwarmes Wasser verwenden
- ✓ Haut nur sanft abtupfen
- ✓ Verletzungen vermeiden
- ✓ Weite Kleidung und Schuhe tragen
- ✓ Haut vor direktem Sonnenlicht schützen und hypoallergene Sonnencreme mit LSF 50+ auftragen
- ✓ Zweimal täglich eincremen



## Schleimhäute:

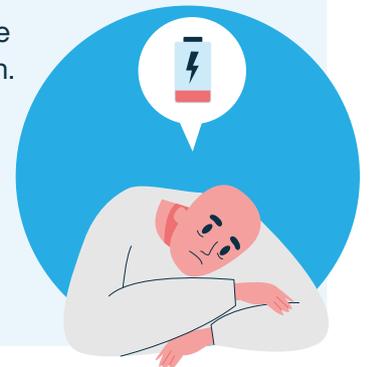
Eine Chemotherapie kann die Schleimhäute in Mitleidenschaft ziehen. Denn auch Hautzellen sind ein (ungewolltes) Angriffsziel des Medikaments. Das hilft: Lutschen Sie vor der Infusion Eiswürfel, sorgen Sie für regelmäßige Mundpflege und verzichten Sie auf scharfe, heiße oder saure Getränke und Speisen.

## Fatigue:

Fatigue zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass die extreme seelische und körperliche Erschöpfung nicht durch ausreichenden Schlaf und Ruhepausen behoben werden kann.

### Das hilft:

- ✓ Ausruhen, wenn der Körper es verlangt
- ✓ Das direkte Umfeld informieren – Verständnis ist hier gefordert, wenn Sie mal eine Verabredung absagen müssen
- ✓ Energie-Tagebuch führen
- ✓ Sportliche Betätigung/ körperliche Aktivität



## Nervenschäden:

Die Chemotherapie kann zu Schäden an der Nervenhülle und so zur fehlerhaften Weiterleitung von Nervenimpulse führen. Mögliche Folgen sind Taubheitsgefühle, vermindertes Tastempfinden oder Sensibilitätsstörungen wie kribbelnde Hände und Füße. Es gibt Medikamente wie Neuro-Protektiva, die in solchen Fällen helfen können.