



Übelkeit und Erbrechen in der Chemotherapie

Gewinnen mit Kraft und Willen

Impressum

Autoren

Renate Haidinger, Brustkrebs Deutschland e.V.
Dr. Giuseppe Gianni, Brand Health GmbH

Konzeption/Redaktion

Dr. Giuseppe Gianni, Brand Health GmbH

Gestaltung

Judith Weber, Brand Health GmbH

Herausgeber

ribosepharm division
Hikma Pharma GmbH
Postfach 1231
82154 Gräfelfing

www.ribosepharm.de

	Inhalt
Impressum	2
Vorwort	4
Chemotherapie und Übelkeit	6
Prinzip der Chemotherapie,	
Wirkung auf die Tumorzellen und Wirkung auf den Gesamtorganismus	6
Bündeln Sie Ihre Kräfte	8
Wie Medikamente gegen Übelkeit und Erbrechen wirken	8
Habe ich alles mit meinem Arzt besprochen?	10
Gutes Gift – gut vertragen	11
„Du schaffst es“ – Durchhalten ist wichtig	13
Essen, trinken, wissen und planen	13
Nützliches im Überblick	16
Adressen für Beratung und Betreuung	17
Internetadressen	18
Buchtipps	19

Vorwort

„Sei Dir Deiner Kräfte, Bedürfnisse und Möglichkeiten bewusst, dann wirst Du auf jedem Weg, den Du beschreitest, einen Gefährten haben.“

Tibetische Lebensweisheit

Mit der Diagnose „Krebs“ beginnt ein anderes Leben. Nichts ist mehr, wie es war. Viele Entscheidungen sind in dieser Zeit zu treffen und Sie wissen bisher nichts oder wenig über das, was vor Ihnen liegt.

Die Ärzte haben Ihnen zu einer Chemotherapie geraten und Sie haben sich entschieden, diese Therapie durchzuhalten. Hierbei sind Sie nicht allein und es gibt viele unterstützende Maßnahmen.

Wenn das Wort Chemotherapie zum ersten Mal erwähnt wird, kommt unter anderem die Angst vor Übelkeit und Erbrechen auf.

Die Möglichkeiten der Chemotherapie haben sich in den letzten Jahren rasant entwickelt und stellen eine tragende Säule in der Behandlungsstrategie einer Krebsbehandlung dar. Immer gezielter, immer effektiver können viele Tumorarten zurzeit mit verschiedenen Substanzen behandelt werden. Selbst wenn eine komplette Heilung nicht mehr erzielt werden kann, ist es sehr wichtig, das ungehemmte Wachstum der Tumorzellen unter Kontrolle zu bringen. Mit einem Tumor, den man „unter Kontrolle“ hat, lässt sich eine zuvor lebensbedrohliche Krankheit eventuell in eine Art „chronische“ Krankheit verwandeln.

Ziel muss es hier sein, eine möglichst gute Lebensqualität zu erreichen und zu bewahren. Manchmal ist dafür eine hohe Dosierung der Wirkstoffe notwendig, die bei Ihnen auch Begleitscheinungen hervorrufen können. Hierfür steht eine ganze Reihe von begleitenden Medikamenten zur Verfügung, die solche Begleitscheinungen verhindern oder zumindest minimieren können.

Hierdurch soll Ihre Lebensqualität so gut wie irgend möglich erhalten werden, da Sie alle Energie für das Durchhalten der Therapie und die Bekämpfung Ihrer Erkrankung benötigen.

In den ersten Jahren der Chemotherapie waren Begleiterscheinungen wie Übelkeit und Erbrechen zu Recht gefürchtete Nebenwirkungen, denn sie führten häufig zum Abbruch der Therapie, selbst wenn der Tumor auf die Medikation reagierte. Das war besonders frustrierend, wenn man als Patient Mut und Zuversicht gefasst hatte.

Hier hat sich seither sehr viel getan!

Durch die Weiterentwicklung der Vorbeugung sowie der Therapie von Übelkeit und Erbrechen sind wir heute in der Lage, auch hoch dosierte und stark wirksame Therapien vollständig (über die volle Länge und Dosierung) durchzuführen. Hiermit wird die Wahrscheinlichkeit eines Behandlungserfolgs deutlich erhöht.

Diese modernen Medikamente gegen Übelkeit und Erbrechen heißen Antiemetika. Dank solcher Mittel, die sich seit Jahren bewährt haben und immer weiterentwickelt werden, erhalten Sie die Chance, die Therapie ohne kräftezehrendes Erbrechen und zermürende Übelkeit durchzustehen. Damit bleibt Ihnen Energie erhalten, die Sie benötigen, um die Therapie bei möglichst guter Lebensqualität durchzuhalten.

Ich wünsche Ihnen alles Gute und bin sicher, dass Ihnen die Anregungen und Informationen in dieser Broschüre dabei helfen werden.

A handwritten signature in blue ink that reads "M. Bamberg". The signature is fluid and cursive, with the first letter 'M' being particularly large and stylized.

Prof. Dr. med. Michael Bamberg
Präsident Deutsche Krebsgesellschaft e.V.

Chemotherapie und Übelkeit

„Wir kennen die Zukunft nicht, aber wir kennen das, was viel mehr ist als sie: das Ziel.“

Reinhold Schneider

Prinzip der Chemotherapie, Wirkung auf die Tumorzellen und Wirkung auf den Gesamtorganismus

Veränderung ist das Prinzip des Lebens – wie sonst hätten wir Menschen uns zu dem entwickeln können, was wir heute sind? Im Zuge dieser Veränderungen kommt es auch zu Entgleisungen: Zellen nehmen Eigenschaften an, die nicht mehr nützlich sind – meist kann unser Körper diese Zellen unwirksam machen bzw. abtöten.

Gelingt es den „veränderten“ Zellen, der Kontrolle durch das Immunsystem zu entweichen, können sich Krebszellen entwickeln, die das Potenzial besitzen, unseren Körper (unser Körpergleichgewicht) durch ihr ungehemmtes Wachstum zu schädigen und letztendlich zum Versagen lebenswichtiger Funktionen zu führen.

Das ungehemmte, schnelle Wachstum ist Bedrohung und Chance zugleich, denn es unterscheidet die Tumorzellen von den meisten Körperzellen und macht sie folglich gezielt angreifbar.

Während der schnellen Vermehrung der Tumorzellen können Substanzen, sogenannte Zytostatika, angreifen und diese Zellen abtöten. Die verschiedenen Zytostatika unterscheiden sich dabei unter anderem in ihrer Wirkungsweise.

Die Teilungswut wird der Tumorzelle somit zum Verhängnis und das ungehemmte Wachstum kann gestoppt werden. Die Substanzen wirken unterschiedlich auf die verschiedenen Tumore – mal besser und stärker, mal schwächer oder gar nicht.

Deshalb kombiniert man die Substanzen miteinander – das erhöht die Wirksamkeit gegen den Krebs, beeinflusst aber natürlich auch den Gesamtorganismus, denn Zytostatika wirken auch auf alle anderen Zellen Ihres Körpers, die sich schnell teilen. Dazu gehören Haarwurzel-, Keimdrüsen- und Knochenmarkszellen.



„In der täglichen Praxis werden Übelkeit und Erbrechen oft unterschätzt. Patient und Arzt sollen sich abstimmen.“

Dr. B. Rendenbach, Trier

Eine besondere Wirkung haben Zytostatika auf die Oberflächenzellen (Epithelzellen) der Schleimhäute. Über Botenstoffe (z. B. Serotonin) führt dies unter Umständen zu Übelkeit oder Erbrechen, die zum Teil auch sehr massiv ausfallen können. Die Übelkeit oder das Erbrechen können sofort (akut), verzögert (nach Stunden oder Tagen) oder schon allein durch die Vorstellung an die bevorstehende Therapie (antizipatorisch) ausgelöst werden.

Das Erbrechen, die starken Muskelkontraktionen des Zwerchfells, der Rippen und des Magens führen zu Flüssigkeits- und Nährstoffmangel und schließlich dazu, dass Sie schwächer werden. Infolge dieser Schwächung oder aufgrund der Übelkeit essen Sie weniger und verdauen schlechter. Durch diese Mangelernährung werden Ihrem Körper viel Kraft und Energie genommen und die Regeneration dauert länger. Das Erbrechen kann in extremen Fällen zu einem derart starken Flüssigkeits- und Nährstoffverlust führen, dass Kreislauf und Organe nicht mehr richtig oder gar nicht mehr arbeiten können. Dies muss dann sofort behandelt werden und führt häufig zum Therapieabbruch.

Normalerweise gehören Übelkeit und Erbrechen zu sinnvollen Schutzmechanismen des Körpers. Bei einer Chemotherapie kann der Körper jedoch nicht erkennen, dass hier „Gift“ zu einem guten Zweck verabreicht wird. Er will auch diese Zytostatika mit aller Kraft wieder „loswerden“.

Das sollte aber möglichst von vornherein vermieden werden, um die Kraft des Mittels für den Kampf gegen den Tumor zu verwenden.

„Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann, so ist es der Glaube an die eigene Kraft.“

Maria von Ebner-Eschenbach

Bündeln Sie Ihre Kräfte!

Sie und Ihr Körper brauchen alle Kraft im Kampf gegen die Tumorzellen. Der Kreislauf aus verminderter Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme soll gar nicht erst entstehen oder er muss durchbrochen werden. Ein starker Körper kämpft besser als ein geschwächter.

Deshalb ist es gut, dass Ihr Arzt Ihnen Medikamente gegen Übelkeit und Erbrechen anbietet. Moderne Präparate können z. B. bereits mit einer einmaligen Gabe am Tag der Chemotherapie wirksam gegen Übelkeit und Erbrechen sowohl am Tag der Chemotherapie als auch an den Folgetagen vorbeugen.

Medikamente gegen Übelkeit und Erbrechen wirken:

- in der akuten Phase innerhalb von 24 Stunden, mit frühem oder spätem Beginn. Die Symptome beginnen meist nach 6 Stunden, bei manchen Zytostatika auch später.
- in der verzögerten Phase zwischen 24 und 60 Stunden, oft so lange, bis die Konzentrationen der Zytostatika keinen Einfluss mehr auf den Brechreiz haben (z. B. Therapien mit Cisplatin).
- indirekt auf das sogenannte antizipatorische Erbrechen, das mit Erinnerungen, Gefühlen und anderen Eindrücken der Chemotherapie verknüpft ist und das Erbrechen allein über die Vorstellung auslöst.

„Ansonsten war eine leichte Übelkeit ständiger Begleiter der gesamten Therapie. Empfundene Situation als notwendiges Übel. Ich war über die Wirkung, aber auch Nebenwirkungen der Zytostatika gut aufgeklärt. Gutes Gift! Habe die Nebenwirkungen als positives Zeichen dafür angesehen, dass die Therapie anschlägt.“

Jochen B., Köln, 43 Jahre, Patient mit Hodenkarzinom

Durch gezielte Vorbeugung kommt es meist erst gar nicht zu Übelkeit und Erbrechen

Ihr Arzt wird Ihnen vor Beginn der Zytostatikatherapie ein Medikament gegen Übelkeit und Erbrechen verabreichen. Damit sollten Sie geschützt sein. Falls Sie das Gefühl haben, nicht ausreichend versorgt zu sein, teilen Sie das Ihrem Arzt in Ihrem nächsten Gespräch unbedingt mit. Denn Ihr Arzt kann Ihnen ein anderes oder ergänzendes Medikament verabreichen.

Wenn Übelkeit und Erbrechen nicht Ihren Alltag bestimmen, können Sie sich um unterstützende Maßnahmen wie Ernährung, Entspannung und positive Gespräche, ein aufbauendes Miteinander in der Familie und im Freundeskreis kümmern.

„Jeder geliebte Gegenstand ist der Mittelpunkt eines Paradieses.“

Novalis

Sprechen Sie die Therapie mit Ihrem Arzt durch, fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstanden haben – machen Sie einen Plan und kalkulieren Sie Notfälle ein. Lassen Sie sich im Fall einer ambulanten Verabreichung der Chemotherapie eine permanent erreichbare Telefonnummer geben.

Habe ich alles mit meinem Arzt besprochen? – Informationen, die im Hinblick auf Übelkeit und Erbrechen wichtig sind:

- Wie wahrscheinlich sind Übelkeit und Erbrechen in meiner Therapie?
- Worauf muss ich vor, während und nach der Therapie achten – vor allem was mein Befinden betrifft?
- An wen kann ich mich wenden, sollte ich Fragen haben oder Hilfe benötigen (Telefonnummer)?
- Was müssen die Menschen in meiner Umgebung wissen?
- Haben Sie den Ärzten und Pflegekräften alles über Ihre Erfahrungen zum Thema Erbrechen, auch Reisekrankheit oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten, mitgeteilt?
- Was mache ich, wenn Schmerzen und Beschwerden auftreten?
- Was darf ich essen und trinken?
- Welche Nebenwirkungen können auftreten?
- Wo erhalte ich eine Ernährungsberatung?
- Wo werden meine bisherigen Ernährungsgewohnheiten erhoben und wo werde ich dazu beraten?
- Wissen meine Ärzte, welche anderen Medikamente oder unterstützenden Präparate ich zu mir nehme?



Gutes Gift – gut vertragen

„Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.“

Franz Kafka

Zytostatika (Chemotherapeutika) können unter anderem auch danach eingeteilt werden, wie stark und wie oft sie beim Patienten Übelkeit und Erbrechen auslösen. Gleiches gilt für die Kombination der Einzelsubstanzen. Je stärker die Therapie, umso stärker die Wirkung auf den Tumor, aber auch die Wirkung auf andere Körperzellen.

Seit den 90er-Jahren ist es gelungen, die Begleiterscheinungen „Übelkeit und Erbrechen“ bei einer Chemotherapie viel besser in den Griff zu bekommen. Diesen Fortschritt verdanken wir vor allem den Medikamenten aus der Gruppe der sogenannten Serotoninrezeptorantagonisten, die auch als 5-HT₃-Rezeptorantagonisten bezeichnet werden.

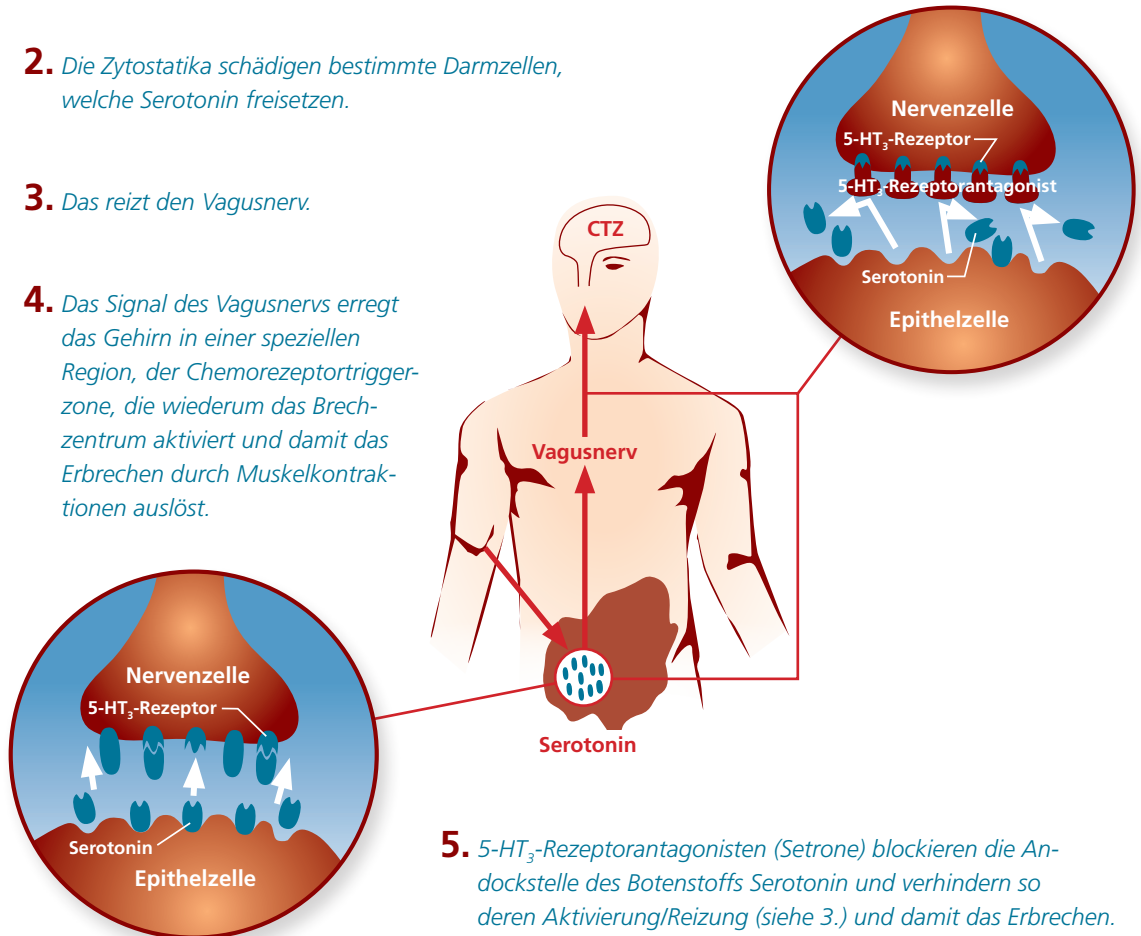
- Durch Chemotherapie oder Bestrahlung wird von Epithelzellen der Botenstoff Serotonin freigesetzt.
- Er verbindet sich mit Rezeptoren im Magen-Darm-Trakt und im Gehirn und löst darüber Übelkeit sowie Erbrechen aus (siehe Abbildung Seite 12).
- Diese Körperfunktion muss ausgeschaltet oder zumindest stark eingeschränkt werden, damit die Tumorbekämpfung wirkungsvoll und ohne zu starken Energieverlust stattfinden kann.
- Der am Brechreiz maßgeblich beteiligte Rezeptor lässt sich durch die Verwendung von 5-HT₃-Rezeptorantagonisten (Setronen) blockieren, bei den modernen Medikamenten häufig sogar sehr lange.

„5-HT₃-Antagonisten sind die effektivsten Medikamente bei Patienten mit Chemotherapie-induzierter Übelkeit und Erbrechen.“

Prof. Christian Peschel, Ärztezeitung, Forschung und Praxis, 21.07.2003

So schalten Sie den Brechreiz von Anfang an richtig aus

1. Die Zytostatika gelangen über den Blutkreislauf in den Darm.
2. Die Zytostatika schädigen bestimmte Darmzellen, welche Serotonin freisetzen.
3. Das reizt den Vagusnerv.
4. Das Signal des Vagusnervs erregt das Gehirn in einer speziellen Region, der Chemorezeptortriggerzone, die wiederum das Brechzentrum aktiviert und damit das Erbrechen durch Muskelkontraktionen auslöst.



5. 5-HT₃-Rezeptorantagonisten (Setrone) blockieren die Andockstelle des Botenstoffs Serotonin und verhindern so deren Aktivierung/Reizung (siehe 3.) und damit das Erbrechen.

„Du schaffst es“ – Durchhalten ist wichtig

„Ich bin immer, auch im Leben, für Ruhepunkte; Parks ohne Bänke können mir gestohlen bleiben.“

Theodor Fontane

Essen, trinken, wissen und planen

Begleitende Maßnahmen

- Sie unterstützen die medikamentöse Therapie am einfachsten, indem Sie „Gutes tun und Böses lassen“ sowie lieb gewonnene Gewohnheiten beibehalten.
- Entspannen in bequemer Position, Schulter und Kopf sollten aufrecht gehalten werden. Visualisieren Sie persönliche Ziele (Partnerschaft, Reisen, Hobbys). Unterstützen Sie die Vorstellung mit Musik. Frische Luft und angenehme Gerüche (z.B. Zitronengrasöl oder Lavendelöl in einer Duftlampe) fördern die integrierte Sensibilisierung und das Ziel, die Tumorerkrankung zu besiegen.
- Essen und trinken, am besten schon vor dem Chemotherapiezyklus, stärken den Körper. Sie sollten mit Ihrem Arzt besprechen, ob Spezialnahrung, z.B. hochkalorische Trinknahrung, sinnvoll ist.
- Häufig kleine Mahlzeiten zu sich nehmen.
- Unmittelbar vor der Therapie leichte fettarme Kost (hören Sie hier auf die Wünsche Ihres Körpers) und ausreichend mineralisierte Flüssigkeiten – im Idealfall versorgen Sie damit Ihren Körper auch während und die ersten Stunden nach der Infusion.

„Gingerale on the rocks und ein guter Film, am besten gemeinsam mit dem Partner oder Freunden.“
Pflegerin Ingrid G., Frankfurt, 45 Jahre, seit 12 Jahren in der onkol. Pflege



- Kräftige Bonbons mit Ihrem Lieblingsgeschmack oder milde Pfefferminzbonbons lutschen. Wechseln Sie diese häufig, damit Sie sie nicht mit der Chemo in Verbindung bringen.
- Essen Sie nicht Ihr Lieblingsgericht, da Sie es später ebenfalls mit der Zeit der Chemo verknüpfen.
- Für viele Patienten hat sich die Teilnahme an einer Maltherapie bewährt – dafür müssen Sie nicht malen können, sondern Sie sollen sich dabei wohlfühlen und entspannen.
- Antworten zu Ernährungsfragen erhalten Sie bei einer Beratungsstelle oder bei Selbsthilfegruppen.
- Nehmen Sie die Unterstützung durch Angehörige und Freunde an, planen Sie z.B. Spaziergänge und Gespräche.
- Stellen Sie sich spezielle Menüs zusammen und essen Sie das, worauf Sie Appetit haben. Wenn Sie Ihre Angehörigen entlasten wollen, nutzen Sie z.B. die Möglichkeit von „Essen auf Rädern“.
- Probieren Sie einen Aufguss mit frischem Ingwer – 1 cm Ingwer schälen und klein hacken, mit 0,2 Liter kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und in kleinen Schlucken trinken (hilft gegen Übelkeit und kann die Schleimhäute etwas schützen).

Trotz aller vorbeugenden Maßnahmen sollten Sie für den Fall vorbereitet sein, dass es manchmal dennoch zu Erbrechen kommt. Auffanggefäße, Küchenrolle, Tücher und feuchte Tücher, Mundwasser sowie leicht mineralisiertes Wasser (ohne Kohlensäure) sollten bereitstehen. Im Idealfall, wenn Ihre Tagesverfassung, das Medikament und die Umstände passen, sollte das Erbrechen ausbleiben. Deshalb: Bestehen Sie auf einer optimalen Therapie!

Möglichst viel Kraft gehört zur Therapie – sprechen Sie daher mit Ihren nahen Angehörigen und den Menschen in Ihrer Umgebung die Tage während der und nach den Chemotherapiezyklen ab.

Wichtig!

- Nehmen Sie Hilfe an, wo immer sie angeboten wird!
- Lassen Sie andere einkaufen und kochen Sie im Voraus Ihre Lieblings Speisen.
- Lassen Sie möglichst andere den Haushalt führen, wenn Sie sich einmal nicht wohlfühlen oder Entlastung brauchen.
- Lassen Sie „fünf gerade sein“ und gönnen Sie sich alle Pausen, die Sie benötigen.



„Tipp: direkt beim ersten Anzeichen von Übelkeit (oder besser noch präventiv) massiv mit Medikamenten gegensteuern. Wenn es einem erst mal richtig schlecht ist, wird die Bekämpfung der Übelkeit immer schwieriger. Das ist wie mit einem Brand, der nicht rechtzeitig gelöscht wird.“

Jochen B., Köln, 43 Jahre, Patient mit Hodenkarzinom

Nützliches im Überblick

„Der Sinn des Lebens ist, Deinem Leben einen Sinn zu geben.“

Wilhelm Busch

Erinnern Sie sich an die Einleitung? Erzeugen Sie positive Bilder und lassen Sie die Menschen in Ihrer Umgebung daran teilhaben.

Für Ihre Lebensqualität kann ein unbeschwerter Tag mit Ihrer Familie oder Freunden besonders wertvoll sein.

Planen Sie, besprechen Sie und stellen Sie sich Situationen genau vor. Vielleicht hilft es Ihnen auch, wenn Sie für die Zeit nach der Chemo planen, z.B. einen kleinen Ausflug oder sogar Urlaub? Nehmen Sie sich Zeit und tun Sie Dinge, die Sie schon immer tun wollten: ein Bild malen, eine Geschichte schreiben, in Ruhe Musik hören – tun Sie einfach Dinge, die Ihnen guttun.

„Jede Krise hat nicht nur ihre Gefahren, sondern auch ihre Möglichkeiten.“

Martin Luther King

Auch wenn Sie sicher gut ohne diese Erkenntnis ausgekommen wären: Der Tumor kann auch als Chance begriffen werden, Ihr bisheriges Leben zu überdenken, zu ordnen und neue Prioritäten zu setzen. Planen Sie aktiv Veränderungen in verschiedenen Lebensbereichen. Hierbei kann sehr oft die Erfahrung anderer Patienten hilfreich sein. Ihr Arzt, das Pflegepersonal und verschiedene andere Anlaufstellen helfen Ihnen hier gerne weiter.

Setzen Sie alle Kraft, die Sie haben, ein, um Ihre Lebensqualität zu erhöhen und in sich hineinzuhorchen.

Adressen für Beratung und Betreuung

Brustkrebs Deutschland e.V.

Charles-de-Gaulle-Straße 6, 81737 München,
Tel.: (0 89) 41 61 98 00, kostenlose Infohotline: 0 800 01 17 112

Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Psychosoziale Onkologie e.V.

Geschäftsstelle Münster, Tel.: (07 00) 2000 66 66

Deutsche Krebsgesellschaft – Psychosoziale Krebsberatungsstelle

Steinlestraße 6, 60596 Frankfurt, Tel.: (0 69) 63 00 960

Deutsche Krebshilfe e.V.

Thomas-Mann-Straße 40, 53111 Bonn,
Tel.: (02 28) 72 79 00

Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.

Albrecht-Achilles-Straße 65, 10709 Berlin,
Tel.: (0 30) 89 40 90 40

mamazone

Max-Hempel-Straße 3,
86153 Augsburg,
Tel.: (08 21) 52 13 144

Krebsschmerz – Informationsdienst

Tel.: (0 62 21) 42 24 00



Internetadressen

www.dapo-ev.de

Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Psychosoziale Onkologie

www.krebsinformation.de

Informationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg

www.krebshilfe.de

Internetseite der Deutschen Krebshilfe

www.krebsgesellschaft.de

Internetseite der Deutschen Krebsgesellschaft

www.krebs-kompass.de

Wichtige Links und Informationen

www.brustkrebsdeutschland.de

Viele Informationen, auch begleitend zu den Therapien

www.onmeda.de

Ein breites Spektrum an Gesundheitsthemen

www.mamazone.de

Alle relevanten Informationen zum Thema Brustkrebs von betroffenen und gesunden Frauen

Buchtipps

Krebs – Ein Handbuch für Betroffene, Angehörige und Betreuer

Walter König (Hrsg.), 2. Ausg., Springer Verl., 1998

Den Krebs bewältigen und einfach weiterleben

Diamantidis T., TRIAS Verl., 2004

Lebenszeit – Zeit zum Leben

Dr. Andreas Ammon, Zuckschwerdt Verlag ISBN 3-88603-842-4



Das Menschenmögliche tun. *ribosepharm*