

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 Zahnarztüberprüfen.
- Benutzen Sie weiche Zahnbürsten, milde Zahncremes und alkoholfreie Mundwasser. Wechseln Sie die Zahnbürsten regelmäßig.

Ernährung

Essen Sie alles, was Ihnen schmeckt. Allerdings mit der Einschränkung, folgende Produkte zu vermeiden oder vollständig durchzugaren

- Rohes Hackfleisch, Tartar, Carpaccio, Rohwürste
- Speisen mit rohem Ei, z. B. Tiramisu
- Rohmilch und Rohmilchkäse, Gelb- oder Rotschmierkäse
- Roher Fisch/Meerestiere
- Räucherlachs
- Rohe Sprossen und vorgeschnittene, verpackte Salate
- Tiefgekühlte Beeren (die vor dem Verzehr nicht erhitzt werden)

Versuchen Sie, mindestens 2 Liter Flüssigkeit am Tag zu trinken.

Wünschen Sie eine Ernährungsberatung, sprechen Sie uns an.

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.