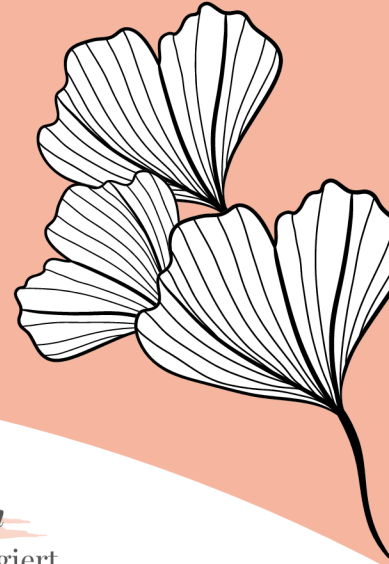


Mein 1.Hilfe- Werkzeugkasten während der Akuttherapie



Diese Liste ist aus meiner persönlichen Erfahrung entstanden
als Betroffene und als Coach. Jede Situation ist anders, jeder Körper reagiert
anders auf die Therapie, aber vielleicht findest du hier
etwas, das auch dir hilft. Du kennst deinen Körper am besten, vertrau ihm.
Wenn du unsicher bist, sprich dich mit deinem Arzt ab.

Mund und Schleimhäute schonen

- Spezielle, sanfte Zahnpasta verwenden – herkömmliche Produkte können die empfindlichen Schleimhäute reizen (z. B. Prowin Aloe vera oder Produkte ohne Menthol/Sodium Lauryl Sulfat).
- Zimmerwarm trinken statt heiss oder eiskalt, beides ist für die Schleimhäute schonender.
- Weiche Zahnbürsten verwenden und sanft putzen, lieber öfter als mit Druck.
- Bei Mundschleimhautentzündungen: Mit Salbeitee oder Kamillentee den Mund ausspülen.

Übelkeit und Appetit

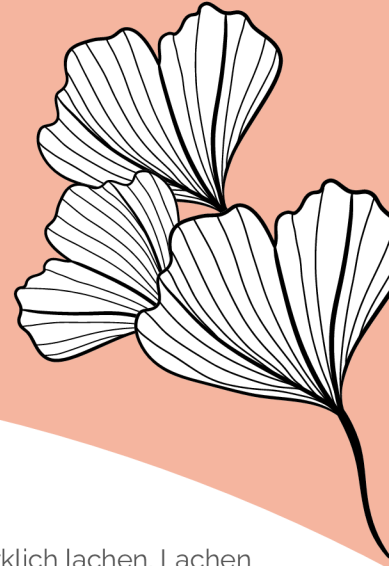
- Kleine Portionen, dafür häufiger essen. Ein leerer Magen verstärkt Übelkeit oft.
- Ingwertee oder Ingwer-Kaubonbons haben mir bei leichter Übelkeit geholfen.
- Gerüche bewusst meiden. Starke Gerüche von Kochen, Parfums oder Reinigungsmitteln können Übelkeit auslösen.
- Lieblings Speisen nicht während Phasen mit starker Übelkeit essen. Sonst verbindet sich das Gehirn negativ damit.
- Ich hatte oft Salzkartoffeln mit wenig Salz gekocht vorrätig. Die mochte ich zimmerwarm am liebsten.

Erschöpfung und Schlaf

- Ruhe ohne schlechtes Gewissen. Deine Erschöpfung ist eine Nebenwirkung der Chemo.
- Kurze Ruhepausen tagsüber (15–20 Minuten) haben mir mehr geholfen als ein langer Nachmittagsschlaf.
- Einen einfachen Tagesrhythmus beibehalten. Morgens aufstehen und Tageslicht tanken.
- Leichte Bewegung (z. B. ein kurzer Spaziergang) kann dein Energielevel verbessern. Spaziere gemütlich in deinem Tempo je nachdem wie weit die Kraft reicht. Ich bin, wann immer es möglich war geschwommen. Manchmal hat meine Kraft nur für eine Länge (25m) gereicht. Mich hat das immer glücklich gemacht und erfrischt.
- Alles, was Kraft kostet, delegieren: Wäsche, Kochen, Einkaufen. Trau dich Hilfe anzunehmen. Das war mein grösstes Learning.

Mein 1.Hilfe- Werkzeugkasten

während der
Akuttherapie



Seele und Stimmung

- Lustige Filme, Comedy-Serien schauen oder entsprechende Podcasts hören und wirklich lachen. Lachen aus vollem Herzen gehört noch heute zu meinen absoluten Lieblingsbeschäftigungen!
- Einen "Wohlfühl-Koffer" bereitstellen: weiche Decke, Lieblingsmusik, schönes Buch, Duftkerze.
- Täglich eine kleine Freude einplanen. Auch wenn es nur ein guter Kaffee oder ein schöner Spruch ist.
- Kreativ sein, wenn Energie da ist: Malen, Schreiben, Basteln, Stricken etc. ohne Anspruch auf Perfektion.
- Zukunftspläne schmieden. Ich habe oft Reisereportagen geschaut und mir dann ausgemalt wie schön es ist, wenn ich diese Orte besuche.

Arztgespräche und wichtige Termine

- Wenn möglich eine Begleitperson mitnehmen. Vier Ohren hören einfach mehr.
- Fragen aufschreiben, bevor du zum Arzt gehst. Im Gespräch vergisst man vieles.
- Eine Spitaltasche permanent gepackt halten: Nachthemd, Hygieneartikel, Kopfhörer, Handy, Ladekabel, ein Buch. Mir war zum Glück eine notfallmässige Einlieferung ins Krankenhaus erspart. Davon bleiben aber leider nicht alle verschont.
- Eine Wartezeit-Playlist oder ein Hörbuch auf dem Handy bereithalten und mit Kopfhörern lauschen. Wartezeiten können so viel angenehmer werden.
- Ich hatte immer ein kleines Fläschchen hochwertiges Lavendelöl dabei und habe regelmässig daran geschnuppert. Das beruhigt deine angespannten Nerven ungemein.
- Alle Befunde, Medikamentenlisten und Kontakte in einem Ordner ablegen oder in einer Notiz-App organisieren.

Medikamente und Nebenwirkungen

- Nebenwirkungen frühzeitig beim Onkologen/Onkologin ansprechen. Viele sind behandelbar, wenn man rechtzeitig reagiert. Ich habe oft zu lange gewartet.
- Eine Symptom-App oder ein kleines Notizbuch führen: Was ist wann besser oder schlechter?
- Keine Nahrungsergänzung oder alternativen Mittel ohne Rücksprache mit dem Arzt. manche interferieren mit der Therapie.
- Mittel gegen Übelkeit rechtzeitig einnehmen. Nicht warten, bis die Übelkeit schon da oder stark ist.

***Du machst das.
Einen Tag nach dem anderen.***

HINWEIS

Wenn du einen Tipp hast, der dir persönlich geholfen hat und hier noch fehlt, schreib mir gerne. Gemeinsam können wir dieses Merkblatt bereichern. So kann es stetig wachsen und noch mehr Betroffenen Unterstützung bieten. Vielen Dank von Herzen.

Zur Newsletter
Anmeldung



Bitte beachte:

Diese Tipps sollen dich während der Therapie unterstützen. Sie ersetzen keine medizinische Beratung und enthalten keine Heilversprechen. Bitte besprich Fragen oder Unsicherheiten immer mit deinem behandelnden Onkologen oder deinem medizinischen Team.