



Häufige Symptome einer Krebserkrankung
wahrnehmen - verstehen - erleichtern

Ratgeber für Betroffene
und ihre Familien



**Onkologisches Forum
Celle e. V.**
Krebsberatungsstelle
Ambulanter Palliativdienst

Inhalt

- 04 | 05 Angst
- 06 | 07 Appetitlosigkeit
- 08 | 09 Atemnot
- 10 | 11 Erschöpfung / Fatigue
- 12 | 13 Mundtrockenheit
- 14 | 15 Schmerz
- 16 | 17 Übelkeit und Erbrechen
- 18 | 19 Unruhe
- 20 | 21 Verdauungsproblem:
Durchfall
- 22 | 23 Verdauungsproblem:
Verstopfung
- 24 | 25 Ihr Kontakt zu uns



Liebe Leserin, lieber Leser,

mit einer schweren Erkrankung zu leben, bedeutet für alle Beteiligten, nun mit vielen Veränderungen diese Zeit neu zu gestalten und zu bewältigen.

Wir möchten Ihnen helfen, den krankheitsbedingten Herausforderungen zu begegnen und zeigen Ihnen Möglichkeiten, wie Sie gut darauf reagieren können. Uns ist wichtig, Sie über die häufigsten Symptome einer Krebserkrankung zu informieren. Diese können individuell je nach Erkrankung auftreten und lassen sich gut behandeln.

Eine schwere Erkrankung und die Therapie belasten oft die ganze Familie. Körperliche und seelische Beschwerden beeinflussen das Wohlbefinden des Betroffenen. Als Angehörige machen Sie sich Sorgen und haben ähnliche Ängste wie der Erkrankte, wollen unterstützend zur Seite stehen und ihn begleiten.

Das Onkologische Forum Celle engagiert sich seit 1994 für Menschen mit Krebserkrankungen. Der

Ambulante Palliativdienst und die Krebsberatungsstelle beraten und begleiten seitdem viele Betroffene und ihre Angehörigen durch den gesamten Krankheitsverlauf. Die vielen intensiven Begleitungen machten uns deutlich, durch welche Beschwerden es immer wieder zu enormer Hilflosigkeit und Unsicherheit in den Familien kommt. Dies gab uns die Motivation, diesen Ratgeber zu entwickeln.

Wir geben Ihnen Anregungen, wie Sie bei bestimmten Beschwerden ohne Medikamente handeln können, um sie zu lindern oder ihnen vorzubeugen.

Beachten Sie bitte, dass Sie bei plötzlich eintretenden, starken Beschwerden immer einen Arzt verständigen sollten!

Eine Reihe von Fragen kann darüber hinaus nur individuell geklärt werden. Sprechen Sie uns an!

Ihr Team des Ambulanten Palliativdienstes

Angst

Unruhe, Nervosität, Anspannung ... viele Betroffene kennen diese Gefühle nur zu gut.

Die Diagnose Krebs macht Angst. „Muss ich jetzt sterben?“

Auch andere Sorgen und Unsicherheiten belasten Ihren Alltag. Angst vor Schmerzen, vor Therapien, die Sorge um die Familie, die Befürchtung vor dem Fortschreiten der Erkrankung lassen Sie nicht los.

Beschwerden wie Schmerzen, Schwäche, Schlaflosigkeit, Luftnot oder Herzerkrankungen lösen zusätzlich Ängste aus.

Aber nicht nur der Betroffene erlebt diese Gefühle, sondern auch die Angehörigen sind beunruhigt. Fragen, wie „Kann die Krankheit geheilt werden?“ oder „Wieviel Zeit bleibt uns noch?“, können sehr quälend sein.



Professionelle Krebsberatung für Betroffene, Angehörige und Kinder wird im Onkologischen Forum Celle angeboten.

Das können Sie gegen Ängste tun:

- Stützende und beruhigende Gespräche helfen, die Last nicht allein zu tragen. Vertrauen Sie sich einander an
- Körperlicher Kontakt und Nähe beruhigen, z.B. Hand halten oder leichte Berührungen
- Entspannungstechniken, wie Autogenes Training oder Qigong, lindern Anspannung und Angst
- Einsatz von Duftölen als Raumaromatisierung, Waschungen, Wickel, Auflagen oder Massagen. Beruhigende Wirkung haben Lavendel, Orange und Kamille
- Während einer professionellen Krebsberatung wird nach individuellen Lösungen gesucht
- Neben einer psychoonkologischen und psychotherapeutischen Begleitung kann eine medikamentöse Therapie angezeigt sein

Wichtig

Eine Krebserkrankung verläuft in Höhen und Tiefen. Ihre Angst kann unterschiedlich ausgeprägt sein. Behandlungsbedürftig wird sie, wenn Handlungsfähigkeit und Lebensfreude auf Dauer eingeschränkt sind.

Appetit- losigkeit

Nicht mehr essen zu können, keinen Appetit zu haben, geschmackliche Veränderungen sowie extreme Abneigungen gehören für viele Menschen zu den Folgen, die eine Krebserkrankung und die Therapien mit sich bringen.

Es gibt behandelbare Ursachen, wie Entzündungen der Mundschleimhaut, Schmerzen oder Verstopfung. Sie sollten in jedem Fall die Appetitlosigkeit bei Ihrem Arzt ansprechen.

Ernährung ist ein emotionales Thema, welches in den Familien immer wieder zu Konflikten führt: Die regelmäßigen Aufforderungen, zu essen, können Sie als Betroffenen sehr unter Druck setzen. Das Essen wird als Last empfunden. Übelkeit kann die Folge sein, wenn Sie trotz Abneigung den Angehörigen zu Liebe essen.

Als Angehöriger sind Sie oft verzweifelt: Wird das Essen immer wieder abgelehnt, fühlen Sie sich zurückgewiesen. Sie machen sich Sorgen, dass die Kräfte weiter nachlassen. Ängste, wie Verhungern oder Verdursten, sind immer wieder in Ihrem Kopf.

Wichtig

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über medikamentöse Möglichkeiten sowie den Gebrauch von Nahrungsergänzungsmitteln und hochkalorischer Trinknahrung!

Das können Sie bei Appetitlosigkeit tun:

- Essen nicht zum Hauptthema werden lassen!
- Essen in geselliger Runde bringt etwas Normalität mit sich
- Gestalten Sie die Zeiten der Nahrungsaufnahme individuell
- Nutzen Sie professionelle Ernährungsberatung
- Beachten Sie Vorlieben bei der Speisenauswahl
- Nehmen Sie viele kleine Mahlzeiten zu sich und richten Sie die Portionen appetitlich an
- Zum Knabbern für Zwischendurch eignen sich z.B. Nüsse, Studentenfutter
- Vermeiden Sie starken Essensgeruch
- Gewürzarm kochen, selbst nachwürzen lassen
- Reichern Sie Saucen oder Suppen mit Sahne und Butter an
- Ein alkoholisches Getränk (Wein, Bier) kann in geringen Mengen appetitanregend wirken, genauso wie Tee aus Wermut, Schafgarbe oder Salbei
- Nehmen Sie energiereiche Getränke, z.B. Malzbier, zu sich
- Hinterfragen Sie, ob auf häufige Gewichtskontrollen verzichtet werden kann
- Um ein Geschmackserlebnis zu haben, kann Essen in den Mund genommen werden, ohne heruntergeschluckt werden zu müssen
- Essensverweigerung sollte immer akzeptiert werden, denn die Bedürfnisse des Betroffenen stehen immer im Vordergrund!

Bei fortgeschrittener Erkrankung können Sie überlegen, wie Sie die Hauptaufmerksamkeit von der Nahrungsaufnahme nehmen. Welche Möglichkeiten der Fürsorge gibt es noch?

Wichtiger ist meist, einfach da zu sein, miteinander zu sprechen, etwas vorzulesen oder einfach nur gemeinsam Musik zu hören. Vielleicht sind körperliche Nähe und Berührungen (z.B. wohltuende Massagen, Einreibungen, etc.) genau das, was jetzt gebraucht wird.

Atemnot

Atemnot zeigt sich als plötzliche Attacke, unter körperlicher Belastung oder dauerhaft auch in Ruhe. Als Betroffener können Sie über extreme Atemnot klagen, ohne dass Ihre Angehörigen eine offensichtliche Kurzatmigkeit wahrnehmen. Ebenso können Sie mit sichtbarer Kurzatmigkeit entspannt im Bett sitzen, ohne einen Leidensdruck zu empfinden.

Schwierig wird eine Einschätzung bei Betroffenen im weit fortgeschrittenen Stadium, die sich nicht selber ausdrücken können oder bewusstlos sind. Liegt der Betroffene trotz offensichtlicher Kurzatmigkeit, Atempausen oder Atemgeräuschen entspannt im Bett, so kann nach heutigen Erkenntnissen sicher davon ausgegangen werden, dass er nicht leidet.

Kurzatmigkeit, eine bläuliche Verfärbung der Lippen oder auch Atemgeräusche, z. B. im Rahmen einer Infektion, sind die Anzeichen einer Atemnotattacke. Sowohl Betroffene als auch ihre Angehörigen empfinden diese Situation als bedrohlich. Alle Beteiligten kommen an ihre körperlichen und seelischen Grenzen, erleben Angst, Panik und Hilflosigkeit.

Das Vorhandensein oder der Einsatz von speziellen Medikamenten kann den Leidensdruck lindern. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt ein Notfallmedikament verordnen!

Das können Sie bei einer Atemnotattacke tun:

- Bewahren Sie Ruhe! Diese Ruhe wird sich auf den Betroffenen übertragen
- Bleiben Sie bei dem Betroffenen, sprechen Sie mit ihm
- Körperkontakt kann beruhigend wirken
- Sorgen Sie für eine entlastende Oberkörperhochlagerung
- Hilfreich ist viel frische Luft durch ein geöffnetes Fenster und ein deutlich spürbarer Luftstrom durch einen (Hand-)Ventilator
- Halten Sie den Raum kühl
- Lockern Sie die Kleidung
- Bieten Sie kühle Getränke an
- Eventuell kann eine Linderung durch das Anwenden von erlernten Entspannungsverfahren oder speziellen Atemtechniken erreicht werden
- Rauchen Sie nur außerhalb der Wohnung
- Suchen Sie das Gespräch miteinander und mit Ihrem Betreuungsteam, um das Erlebte aufzuarbeiten

Tritt die Atemnot plötzlich auf oder in Kombination mit Fieber oder Kreislaufschwäche, wenden Sie sich bitte umgehend an einen Arzt!

Wichtig

Erschöpfung (Fatigue)

Mit einem Erschöpfungssyndrom ist das tägliche Leben nur schwer zu bewältigen. Müdigkeit und Kraftlosigkeit erschweren Ihren Alltag, schon geringe Anstrengungen überfordern Sie.

Betroffen sind oft Menschen mit einer Krebserkrankung. Die Ursachen sind noch nicht eindeutig bewiesen. Diskutiert werden insbesondere die Auswirkungen der Therapien und ein Mangel an roten Blutkörperchen (Anämie). Auch das Fortschreiten einer Erkrankung kann das Symptom der Schwäche verstärken.

Manche Betroffene fühlen sich vor allem körperlich beeinträchtigt und haben ein vermehrtes Schlafbedürfnis. Bei anderen äußert sich die Erschöpfung eher auf der Gefühlsebene. Sie fühlen sich antriebsarm, können sich zu nichts motivieren oder haben Angst vor normalen Alltagssituationen. Wenn Sie solche oder ähnliche Symptome belasten, sollten Sie mit Ihrem Arzt darüber sprechen.

Als Angehörige nehmen Sie wahr, dass sich gemeinsame Aktivitäten gerade jetzt wegen mangelnder Energie nicht so einfach umsetzen lassen. Vielleicht hat sich durch die Krankheit sogar die bisherige Rollenverteilung geändert.



Im Onkologischen Forum Celle finden regelmäßig spezielle Bewegungsangebote für Krebserkrankte statt.

Das können Sie bei Erschöpfung tun:

- Sprechen Sie offen über Ihre erschöpfungsbedingten Einschränkungen
- Äußern Sie Ihre eigenen Bedürfnisse und Erwartungen
- Teilen Sie sich Ihre Kräfte ein, hören Sie auf Ihren Körper
- Setzen Sie Ihre Ziele realistisch
- Gönnen Sie sich auch am Tage Ruhepausen
- Räumen Sie schönen Dingen bewusst Zeit ein
- Akzeptieren Sie Hilfe, wenn sie merken, dass Sie bestimmte Dinge nicht erledigen können
- Ernähren Sie sich vitamin- und eisenreich
- Achten Sie auf regelmäßige Bewegung, am besten schon mit Beginn Ihrer Krebsbehandlung. Dies erhöht Ihre Belastbarkeit und steigert Ihr Wohlbefinden

Der Mangel an roten Blutkörperchen kann mit speziellen Medikamenten und Blutübertragungen behandelt werden. Ihr Arzt kontrolliert dabei regelmäßig Ihre Blutwerte.

Wichtig



Mund- trockenheit

Mundtrockenheit ist die Folge einer verminderten Speichelproduktion.

Vor allem Strahlentherapie, Chemotherapie und häufig eingesetzte Medikamente trocknen die Mundschleimhaut aus. Eine zu geringe Trinkmenge oder Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen, Fieber, Durchfall, Erbrechen sowie eine vermehrte Mundatmung reduzieren zusätzlich die Speichelmenge.

Ist die Mundschleimhaut sehr trocken, verspüren Sie Durst. Das Schlucken und Sprechen fällt oft schwer. Die Zunge brennt, der Geschmackssinn hat sich stark verändert.



Wir können Sie bei der Mundpflege beraten.
Führen Sie als Angehöriger die Mundpflege durch, leiten wir Sie gerne an. Vor allem im fortgeschrittenen Krankheitsstadium können Sie viel tun!

Das können Sie bei Mundtrockenheit tun:

- Eine intensive Mundpflege trägt zur Erhaltung der Mundflora bei
- Benutzen Sie eine weiche Zahnbürste
- Verzichten Sie auf antiseptische Mundspüllösungen - sie zerstören auf Dauer die Mundflora
- Häufige Mundspülungen mit Wasser, Kochsalzlösung oder Tee (Salbei, Malve, Myrrhe) befeuchten die Mundschleimhaut
- Speichelersatz-Sprays haben meist nur eine sehr kurze Wirkdauer und werden geschmacklich häufig nicht toleriert
- Benutzen Sie Mundpflegelösungen wie Panthenollösung
- Pflegen Sie Ihre Lippen mit Panthenolsalbe
- Befeuchten Sie die Raumluft (nach Belieben auch mit Citrus-Aromaöl)
- Zuckerfreies Kaugummi regt den Speichelfluss an
- Lutschen Sie gefrorene kleine Fruchtstückchen (z. B. Ananas, Orange, Zitrone)
- Sie können Lieblingsgetränke auch in sehr kleinen gefrorenen Stückchen in den Mund geben
- Geben Sie etwas Butter, Sahne, Olivenöl oder therapeutisches Kräuteröl auf Zunge und Mundschleimhaut
- Weit verbreitete „Lemonsticks“ sind ungeeignet bei Mundtrockenheit, da das enthaltene Glycerin noch mehr austrocknet
- Die Frage nach Infusionen muss individuell entschieden werden:
 - Welchen Nutzen hätten Sie davon?
 - Kann Ihr Körper die Flüssigkeitsmenge verarbeiten oder würde es zu einer Belastung, wie z.B. Wassereinlagerungen, führen? Ihr Arzt wird sie unterstützend beraten.



Durch eine Mundtrockenheit steigt das Risiko für eine entzündete Mundschleimhaut. Wenn Sie Veränderungen wahrnehmen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Wichtig

Schmerz

Schmerzen erleben und aushalten zu müssen, ist die Angst vieler Betroffener. Denn Schmerzen können das gewohnte Leben negativ beeinflussen. Der Körper, aber auch die Seele leiden unter den Schmerzen.

Schmerzursachen sind unterschiedlich. Sie können durch die Erkrankung selbst oder durch die Therapie entstehen, aber auch unabhängig von der Erkrankung auftreten, z.B. durch eine Arthrose. Gefühle wie Angst, Wut oder auch eine abnehmende Selbstständigkeit können die Schmerzen verstärken.

Jeder Mensch hat seine eigene Schmerzwahrnehmung. Als Betroffener bestimmen Sie selbst den Zeitpunkt, an dem die Behandlung beginnt.

Als Angehöriger fühlen Sie sich oft handlungsunfähig, stehen der Situation hilflos gegenüber.

Die Schmerzlinderung ist in erster Linie durch die Gabe von Medikamenten zu erreichen. Da mehrere Schmerzformen unterschieden werden, ist eine genaue Beobachtung wichtig: Wann tritt der Schmerz auf, wie fühlt er sich an, variiert er in der Stärke? Nach diesen Angaben stimmt Ihr Arzt die Therapie mit Ihnen ab.

Eine Schmerzeinstellung erfordert mitunter Geduld. In einigen wenigen Fällen wird nicht immer auf Anhieb ein zufriedenstellendes Ergebnis erreicht.

Halten Sie engen Kontakt zu Ihrem Arzt und lassen Sie sich nicht entmutigen. Denn gut behandelte Schmerzen bedeuten einen Zuwachs an Lebensqualität: Sie werden unabhängiger im Alltag, haben wieder mehr Freude an früheren Interessen, erlangen mehr Beweglichkeit und schlafen besser.

Das können Sie bei Schmerzen tun:

- Notieren Sie Ihr Befinden in einem Schmerztagebuch. Hilfreich ist die Bestimmung der Schmerzstärke auf einer Skala von 0-10. Dabei bedeutet 0 keine Schmerzen, 10 stellt die stärksten vorstellbaren Schmerzen dar
- Tauschen Sie sich mit Ihren Angehörigen aus: Deckt sich Ihre Wahrnehmung?
- Erleichtern Sie Ihren Alltag mit Pflegehilfsmitteln, beispielweise mit einem Pflegebett oder einer Toilettensitzerhöhung
- Entlasten Sie die schmerzhaften Körperstellen beim Sitzen oder Liegen durch gezieltes (Unter-)Lagern oder Polstern
- Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob Hilfe durch einen Physiotherapeuten für Sie in Frage kommt, z.B. sanfte Massagen, Wärme- oder Kältebehandlung oder gezielte Muskularbeit
- Akupressur oder Akupunktur nach den Lehren der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM) können Schmerzen lindern
- Empfohlen wird die Anwendung gezielter Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- Eine psychologische Begleitung kann Ihr Schmerzempfinden positiv beeinflussen
- Versuchen Sie, sich bis zum Wirkeintritt des Schmerzmittels beispielsweise mit Musik oder Fernsehen abzulenken

Eine gute Schmerztherapie kombiniert ein Medikament mit langer Wirkdauer und ein schnell wirkendes Bedarfsmedikament für den plötzlich auftretenden Schmerz.

Wichtig



Im Onkologischen Forum Celle werden diverse Kurse zum Erlernen verschiedener Entspannungsmethoden angeboten.



Übelkeit, Erbrechen

Übelkeit oder Erbrechen schränken die Lebensqualität vieler Betroffener deutlich ein. Es ist zermürend, macht eine Nahrungsaufnahme unmöglich und schwächt den Körper zusätzlich.

Beide Symptome können sowohl kombiniert, aber auch einzeln auftreten und werden von den Betroffenen sehr unterschiedlich wahrgenommen.

Auslöser sind sowohl die Erkrankung selbst als auch die Therapien. Ein gereizter Magen-Darm-Trakt, Schmerzen und psychische Belastungen können zu vermehrten Beschwerden führen.

Zu Beginn einer Schmerzbehandlung mit Opiaten (z.B. Morphin-Tabletten oder -Pflaster) kann es für einige Tage zu Übelkeit und Erbrechen kommen. Lassen Sie sich daher von Ihrem Arzt ein vorbeugendes Medikament verschreiben.



Das Onkologische Forum Celle bietet die Möglichkeit zum Austausch in Betroffenen- und Angehörigengruppen.

Das können Sie bei Übelkeit und Erbrechen tun:

- Berücksichtigen Sie individuelle Wünsche und Möglichkeiten des Betroffenen
- Nehmen Sie die Mahlzeiten in ruhiger und entspannter Atmosphäre ein
- Gut vertragen werden Nahrungsmittel wie Kartoffelpüree, leichte Suppen, kalte Speisen oder Salzgebäck
- Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich, auch in Form von gefrorenen Fruchtstücken oder Eiswürfeln aus Ihren Lieblingsgetränken
- Ingwer-, Pfefferminz oder Baldriantee wirken beruhigend
- Störende Gerüche verringern Sie mit gut gelüfteten Wohn- und Schlafräumen
- Sorgen Sie nach der Mahlzeit für Ruhe und Entspannung; speziell erlernte Übungen können Ihnen dabei helfen
- Langsame Bewegung und kleine Spaziergänge in der Natur sind wohltuend

**Kontaktieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie an unstillbarem Erbrechen mit hohem Flüssigkeitsverlust leiden!
Ein Notfall besteht, wenn Blut oder Stuhl erbrochen wird!**

Wichtig



Unruhe

Der Drang, aufstehen zu wollen, sich immer wieder von der Bettdecke und Kleidung zu befreien, häufige Lageveränderungen, Stöhnen oder Rufen sind für Sie als Angehörigen oft sehr belastend.

Meist entsteht Unruhe erst dann, wenn die Betroffenen nicht orientiert oder nur bedingt ansprechbar sind.

Wichtig ist, herauszufinden, ob es für den Betroffenen selbst als belastend oder störend empfunden wird. Gespräche mit Hospizbegleitern, Pflegekräften oder Ärzten können Ihnen bei der Einschätzung helfen.

Besonders, wenn der Betroffene sich selbst nicht mehr äußern kann, ist es oft schwierig zu erkennen, was hinter der Unruhe steckt. Hat er Schmerzen, Luftnot oder vielleicht Ängste?

Seelische Belastungen, wie unerledigte Geschäfte, unbewältigte Konflikte oder die Angst vor dem Alleinsein, können Unruhe auslösen. Intensives Grübeln und die Sorge um die Familie werden ebenfalls als eine große Belastung empfunden.

Sprechen Sie uns in jedem Fall an!

Das können Sie gegen Unruhe tun:

- Persönliche Zuwendung kann beruhigend wirken: „Da Sein“, Hand halten oder das Hören vertrauter Stimmen
- Schaffen Sie eine vertraute Atmosphäre, z.B. durch Lieblingsmusik
- Nutzen Sie ätherische Öle (Lavendel, Rose, römische Kamille), z. B. für eine beruhigende Handmassage oder zur Raumaromatisierung. Beachten Sie bei der Wahl des Duftes die Wünsche des Betroffenen
- Achten Sie bei allem, was Sie tun, auf Körpersignale und Gesichtsausdruck des Betroffenen
- Bei anhaltender Unruhe kann es nötig sein, medikamentös Linderung zu verschaffen. Maßgabe hierbei ist immer der Bedarf des Betroffenen



Die Behandlung von belastenden Symptomen, wie Schmerzen oder Luftnot, steht im Vordergrund. Anzeichen hierfür können Stirnrunzeln, Stöhnen, häufiger Lagewechsel oder Anspannung sein.

Wichtig



Verdauungs- problem

Durchfall

Durchfall kann in Folge einer Chemo- oder Strahlentherapie auftreten, da diese Behandlungen die Schleimhautzellen des Verdauungstraktes schädigen.

Weitere Ursachen können Magen-Darm-Infektionen, Medikamenten-Nebenwirkungen, Ernährungsumstellungen oder die Krebserkrankung selbst sein.

Von Durchfällen spricht man bei mehr als drei wässrigen Stuhlgängen täglich. Häufig werden diese von krampfartigen Bauchschmerzen begleitet.

Sollten Sie betroffen sein, scheuen Sie sich nicht, Ihren Arzt anzusprechen. So kann frühzeitig ein geeigneter Weg zur Linderung Ihrer Beschwerden gefunden werden.

Das können Sie bei Durchfall tun:

- Gleichen Sie den Flüssigkeitshaushalt mit Getränken aus. Sportgetränke sind meist reich an Elektrolyten, die Mineralstoffverluste ausgleichen
- Beruhigende Teesorten sind Kamille, Fenchel, Himbeerblätter oder Schwarztee.
- Gut vertragen werden meistens Kartoffeln, Bananen und geriebene Äpfel
- Salzstangen, Haferschleim, Grießsuppen und Gemüsebrühe sind leicht verdaulich
- Reduzieren oder vermeiden Sie den Verzehr von frischem Obst, Salat oder blähenden Nahrungsmitteln
- Vermeiden Sie zucker- und fettreiche Speisen
- Nehmen Sie mehrere kleine Mahlzeiten zu sich

Wichtig

Kontaktieren Sie unbedingt einen Arzt, wenn die Beschwerden sehr heftig auftreten und Sie dabei unter Kreislaufproblemen oder plötzlicher Schwäche leiden!



Verdauungs- problem Verstopfung

Von einer Verstopfung (Obstipation) spricht man bei weniger als drei Stuhlentleerungen pro Woche. Unangenehme Begleiterscheinungen einer Verstopfung sind Völlegefühl, Appetitlosigkeit, Bauchschmerzen und Übelkeit.

Mangelnde Bewegung, geringe Nahrungsaufnahme oder durch die Erkrankung hervorgerufene Veränderungen im Verdauungstrakt können ursächlich sein.

Darmträgheit ist eine Begleiterscheinung von bestimmten Medikamenten, wie Opiaten, im Rahmen einer Schmerztherapie. Ihr Arzt wird Ihnen stuhlfördernde Medikamente rezeptieren.

Die Vorbeugung und Behandlung einer Verstopfung sollte darauf ausgerichtet sein, eine regelmäßige und schmerzfreie Darmentleerung zu erreichen.

Das können Sie bei Verstopfung tun:

- Achten Sie auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr
- Anregend wirken Lebensmittel wie Trockenpflaumen, Sauerkrautsaft, Buttermilch und Obst
- Hilfreich ist eine ballaststoffreiche Ernährung (Vollkornprodukte, Gemüse, Beeren, Nudeln, Kartoffeln). Beachten Sie hierbei die persönlichen Vorlieben und Erfahrungen des Betroffenen!
- Bieten Sie einen speziellen Abführtee an, z.B. aus Sennesblättern oder Faulbaumbeere
- Sorgen Sie im Rahmen Ihrer Möglichkeiten für ausreichend Bewegung
- Entspannend wirken warme Bauchwickel, z. B. mit Fenchel- oder Kümmelöl
- Eine leichte Bauchmassage (im Uhrzeigersinn des Darmverlaufs) kann unterstützend wirken
- Wahren Sie als pflegender Angehöriger die Intimsphäre des Betroffenen!
- Berücksichtigen Sie individuelle Gewohnheiten
- Denken Sie an die regelmäßige Einnahme der stuhlfördernden Medikamente!

Zeigen sich bei anhaltender Verstopfung Symptome, wie Übelkeit, Erbrechen oder Schmerzen, kann dies auf einen Darmverschluss hinweisen und erfordert dringend ärztliche Behandlung!

Wichtig

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir machen manches leichter, denn wir sind für Sie da ...

Unsere qualifizierten und engagierten Mitarbeiter des ambulanten Palliativdienstes begleiten und beraten Sie bei Ihnen zu Hause und sind in einer 24-stündigen Rufbereitschaft jederzeit für Sie erreichbar.

In der Krebsberatungsstelle des Onkologischen Forums bieten unsere Psychoonkologinnen professionelle Beratungen, diverse Vorträge, Kurse und Gruppenangebote an, die Ihnen dabei helfen, Ihr Leben mit Krebs besser und leichter zu gestalten.

Ihre Würde und Selbstbestimmtheit sind dabei das Fundament unseres Handelns. Unsere Gespräche mit Ihnen und unsere Betreuung sind stets vertraulich und kostenlos – egal, ob bei Ihnen zu Hause, im Krankenhaus, in einer Pflegeeinrichtung oder in den Räumen des Onkologischen Forums.

Vertrauen Sie sich uns an und informieren Sie sich über unsere Unterstützungsangebote.

Ihr Team des Onkologischen Forums



Sie erreichen uns:
Montag bis Freitag
9⁰⁰ - 12⁰⁰ Uhr

Fritzenwiese 117
29221 Celle

Telefon (05141) 217766
Telefax (05141) 550188

info@onko-forum-celle.de
www.onko-forum-celle.de

Das können Sie für uns tun:

Unsere Angebote sind umfassend und mit Ausnahme weniger Kurse für Sie kostenlos, kosten uns aber dennoch Geld.

Nur ein geringer Teil der Ausgaben wird durch öffentliche Zuschüsse gedeckt. Daher sind wir auf Spenden angewiesen.

**Jeder Betrag – ob groß, ob klein – hilft!
Ihre Hilfe macht unsere Hilfe möglich!**

Sie möchten uns helfen?

Sehr gern – wir sowie alle Betroffenen danken Ihnen im Vorfeld ...

Volksbank Celle

IBAN DE63 2519 0001 0830 0003 00
BIC VOHADE2HXXX

Sparkasse Celle

IBAN DE41 2575 0001 0000 2480 88
BIC NOLADE21CEL



**Onkologisches Forum
Celle e. V.
Krebsberatungsstelle
Ambulanter Palliativdienst**

www.onko-forum-celle.de