

## Übersicht

Die folgende tabellarische Übersicht enthält Tipps von Mitarbeiterinnen des Brustzentrums Kiel-Mitte und von Mitpatientinnen.

Nebenwirkung	Hausmittel	Vorbeugung	Medikament, Therapie	Vorkommen
Appetitlosigkeit	Brühe trinken, Säfte trinken, Tee aus Schafgarbe Beratung			Alle Chemotherapien
Durchfall	Geriebener Apfel, Hafergrütze, leicht verdauliche und ballaststoffarme Speisen, Viel trinken ( 2-3 Liter)		Mucofalk	Alle Chemotherapien
Entzündung im Mund	Weiche Zahnbürste benutzen, Eiswürfel aus Ananassaft, Gurgeln mit Kamille oder Salbei (nicht bei Trockenheit) oder mit Teebaumöl, Ölziehen,		Salviathymol	Alle Chemotherapien
Herzstolpern			Magnesium, Carnitin-Kapseln (Rücksprache mit Arzt/Ärztin)	
Knochenschmerzen	Ingwer-Umschlag		Aconit Schmerzöl	
Mangelnde Blutbildung	Rote-Beete-Saft, Rote-Trauben-Saft			
Nagelschäden	Mit Handcreme oder Olivenöl einfetten Nägel lackieren			Alle Chemotherapien
Nerven (Neuropathie)	Mit Igelball massieren, Hand- bzw. Fußbad mit warmen Trockenerbsen, Hände und Füße bewegen		Akupunktur	Taxan
Schleimhäute(allgemein)			Glutamin-Kapseln (Rücksprache mit Arzt/Ärztin)	Alle Chemotherapien
Sodbrennen, Reflux	Heilerde 1, gut gekaute Nüsse (Mandeln, Walnüsse, ...)	Das "Richtige" essen	Pantoprazol, ASTO spag. Peka	Alle Chemotherapien
Soor	Ölziehen			
Trockene Augen	Tränenspray oder - tropfen		Bepanthen Augentropfen, Liquigel	Alle Chemotherapien
Trockene/verkrustete Nase	Spülen mit Salzwasser (nicht zu stark!), Inhalieren von Teebaumöl		GeloSitin Nasenpflege, Bepanthen Nasensalbe, Tetesept Nasenspray	Alle Chemotherapien
Trockener Hals, leichte Schluckbeschwerden	Eiswürfel aus Ananassaft Viel trinken, eher flüssige Nahrung zu sich nehmen			Alle Chemotherapien
Trockener Mund	Trinken (Kräutertee – kein Salbei), Ölziehen, Eiswürfel (ggf. mit Ananas) lutschen			Alle Chemotherapien
Übelkeit und Erbrechen	Ingwer als Tee oder im Tee, Pfefferminztee, mehrere kleine Mahlzeiten, Entspannung		Iberogast, MCP-Tropfen	Alle Chemotherapien
Venenentzündung	Schwedenbitter-Kompressen als erste Hilfe			
Verstopfung	Viel trinken, viel Bewegung Leinsamen, eingeweichte Trockenpflaumen mehrere kleine, ballaststoffhaltige Mahlzeiten		Macrogol	Alle Chemotherapien