



CHEMO-HILFE-KURS

Checkliste für die möglichst stressfreie Chemotherapie

- mit **Salbeitee** gurgeln
- **Tees/Nahrungsergänzungsmittel** mit dem ärztlichen Team **abstimmen**
- mit **Body Lotion, Hautcremes, Sonnenschutz** eincremen
- unnötige **Sonnenbäder vermeiden**
- bei Appetitlosigkeit oder Übelkeit **kleine Portionen zwischendurch** oder **happenweise essen**
- Speisen ggf. mit **Gewürzen/Kräutern verfeinern**
- **Nachrichtenkonsum reduzieren** oder darauf verzichten
- bei Hitzewallungen **Unterarme/Waden kalt abduschen**
- für **ausreichend Schlaf** sorgen, auch untermittags
- bei Schmerzen oder Übelkeit **Medikamente einnehmen**
- **Alkohol und Nikotin vermeiden**
- lege dir ein **Mantra** oder eine **Affirmation** zurecht
- betreibe **Selbstfürsorge**, tu dir **Gutes**, vermeide Stress
- **akzeptiere den aktuellen Zustand als vorübergehend**
- sei davon **überzeugt**, dass du nicht unbedingt von allen möglichen Nebenwirkungen betroffen sein wirst
- **stell dich darauf ein**, dass jeder Zyklus der Chemo anders ist
- nimm ein **Bad**, wenn du zwischen den Chemotherapie-Gaben nach Hause darfst



WIR SPRECHEN ÜBER KREBS. LAUT.