AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

fachlich geprüft

Das Gesundheits Magazin *Brustkrebs*

4/2026



Die Nerven im Blick

Manche Krebstherapien können die Nerven beeinträchtigen. Die Folge sind beispielsweise Empfindungsstörungen in Händen und Füßen, Gangunsicherheit oder Schmerzen. Sie können vor, während und nach der Therapie einiges tun, um Ihre Nerven zu unterstützen.

Ihre AOK Bayern.

Portkissen selbst nähen

Die Haut um einen Port herum ist empfindlich. Ein kleines Kissen schützt, etwa beim Anschnallen im Auto oder Tragen einer Umhängetasche. Brustkrebs Deutschland bietet hier eine Nähanleitung:
→ brustkrebsdeutschland.de
> Suche: Portkissen

Jung und **krebserkrankt**

Wer jung ist und Krebs hat, steht vor besonderen Herausforderungen in Bezug auf Beruf, Geld und Lebensplanung. Die Stiftung „Junge Erwachsene mit Krebs“ berät, bietet Selbsthilfe und engagiert sich auch politisch für und mit den Betroffenen.
→ junge-erwachsene-mit-krebs.de



Nervenschäden – was tun?

Eine Chemotherapie kann sich auf Ihre Nerven auswirken. Es gibt jedoch Wege, aktiv etwas dagegen zu tun.

Kribbeln, Taubheit, Brennen, stechende Schmerzen oder ein Missempfinden in Händen und Füßen kennen viele Frauen, die eine Chemotherapie bekommen. Manchmal werden auch die Muskeln schwach oder es fällt schwer, eine Bluse zuzuknöpfen. Grund ist eine Schädigung der Nerven. Eine sogenannte Neuropathie (neuron, altgriechisch = Nerv) oder Polyneuropathie (poly, griechisch = viel, mehrere; es sind mehrere Nerven betroffen) ist oft vorübergehend, manchmal hält sie aber länger an oder bleibt sogar für immer.

Wie die Nerven erkranken

Unsere Nerven leiten Reize wie Berührung, Temperatur oder Schmerz vom Körper zum Gehirn. Vor allem platin- oder taxanhaltige Chemotherapien können sie schädigen. Dadurch werden Signale verfälscht oder nicht mehr gut weitergeleitet. Oft beginnen die Beschwerden in den Zehen oder Fingerspitzen und breiten sich strumpf- oder handschuhförmig aus. Die gute Nachricht: Im Laufe der Zeit können sich beeinträchtigte Nerven teils wieder regenerieren.

Hilfreiche Tipps

Leider gibt es noch keine Medikamente, die Nervenschäden vorbeugen. Wichtig ist es, dass Sie neue oder zunehmende Beschwerden Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt frühzeitig mitteilen. Diese lassen sich lindern. Die folgenden Tipps beruhen größtenteils auf Erfahrungen von betroffenen Patientinnen, teils auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Probieren Sie aus, was Ihnen guttut. Wichtig ist es, frühzeitig gegenzusteuern. Zuallererst: Meiden Sie Nikotin und Alkohol, denn es sind Nervengifte.

Titel: iStock.com/Yta23







Fotos: iStock.com/wichayada suwanachun/Liudmila Chernetska/Yta23/Jacob Wackerhausen

Bewegung und Training

Regelmäßige körperliche Aktivität kann viel bewirken.

- Gut sind Spaziergänge oder Fahrradfahren.
- Auch leichtes Krafttraining und Gleichgewichtsübungen, etwa Stehen auf einem Bein, werden empfohlen.
- Machen Sie Greifübungen: Heben Sie mit den Fingern oder Zehen eine Münze oder ein Taschentuch auf. Stellen Sie sich auf die Zehen und rollen Sie langsam wieder ab. Beugen und strecken Sie einzelne Finger.
- Gehen Sie barfuß, am besten auf weichem Untergrund wie einem Teppich – wenn sichergestellt ist, dass Sie sich nicht verletzen können.

Massagen, Wärme und Kälte

Die Nerven schützen und sanft stimulieren.

- Während der Chemotherapie-Infusion können Sie Hände und Füße mit speziellen Handschuhen oder Socken kühlen. Fragen Sie dazu Ihr Behandlungsteam.
- Generell empfinden manche Patientinnen warme (nicht heiße!) Bäder oder Wärmekissen als angenehm. Andere bevorzugen Kühlpads. Mit Wechselbädern (warm-kalt) lassen sich die Nerven stimulieren. Aber Vorsicht: Es kann auch sein, dass Hitze und Kälte Schmerzen auslösen.
- Massieren Sie die betroffenen Stellen mit einem Igelball, oder Massageringen. Angenehm sind auch Massagen mit Pfefferminzöl, Eukalyptusöl oder mit einer Zucker-Olivenöl-Mischung (2 TL Olivenöl und 1 TL Zucker).

Hilfe bei Schmerzen

Nicht nur Medikamente helfen, Schmerzen zu bewältigen.

- Geben Sie Nebenwirkungen und Beschwerden immer in der Sprechstunde an. Möglicherweise passt Ihr behandelnder Arzt oder Ihre Ärztin die Krebstherapie an, diese abzuschwächen.
- Eine Mentholcreme kann lokal Schmerzen lindern.
- Der Arzt oder die Ärztin kann bei Bedarf auch spezielle Medikamente verordnen.
- Methoden wie progressive Muskelentspannung, Meditation, Atemübungen oder achtsamkeitsbasierte Verfahren helfen, Schmerzen besser zu bewältigen.

Ergo- oder Physiotherapie

Schon zu Beginn einer Chemotherapie kann ein angeleitetes Training helfen, Problemen entgegenzuwirken. Dies kann in der physiotherapeutischen Praxis oder einer Reha-Einrichtung erfolgen. Empfehlenswert sind Gleichgewichts- und Koordinationsübungen, ein Training zur Verbesserung von Bewegungsabläufen sowie für die Beweglichkeit von Fingern und Zehen. Übungen auf einer vibrierenden Platte verbessern die Empfindung und fördern die Balance.

Schutz im Alltag

Ist das Gefühl in den Gliedmaßen schon vermindert, ist es wichtig, Verletzungen zu vermeiden. Ziehen Sie am besten leichte Wollhandschuhe und warme Socken an, um Hände und Füße vor Hitze oder Kälte schützen. Prüfen Sie regelmäßig Hände und Füße auf kleine Wunden, Blasen oder Druckstellen, die Sie eventuell nicht spüren. Vermeiden Sie Stolperfallen wie herumliegende Kabel oder lose Teppiche. Meiden Sie unwegsame Pfade in der Natur.

WEBTIPP

Weitere Infos und Übungen vom Krebsinformationsdienst:

→ krebsinformationsdienst.de > Suche: Neuropathie bei Krebserkrankten: Beschwerden lindern

Der Port – wichtig zu wissen



Dieser ständige Venenzugang ist hilfreich, erfordert aber sorgfältige Pflege. Was sich lohnt, im Blick zu behalten.

Benötigen Sie eine sich oft über Monate erstreckende Chemotherapie gegen den Brustkrebs, kann ein sogenannter Portkatheter (kurz Port) sinnvoll sein. Dabei handelt es sich um eine kleine Metall- oder Kunststoffkapsel mit einem dünnen Schlauch (Katheter), der in eine große Vene führt.

Vorteile des Ports

Der kleine Eingriff unter lokaler Betäubung lohnt sich, denn der Port kann verschiedene Vorteile bieten: Durch ihn können neben den Medikamenten für die Chemotherapie auch andere Medikamente verabreicht und Blut entnommen werden. Das schont Ihre Armvenen und Sie sind weniger belastet durch häufige Einstiche. Sie können mit dem Port nach Abheilung der Wunde in der Regel auch baden, duschen und Sport machen. Sie erhalten einen Port-Pass und damit viele weiterführende Informationen.

Äußerste Sorgfalt bei Nutzung und Pflege

Der Port kann generell die gesamte Behandlungsdauer oder sogar darüber hinaus unter der Haut verbleiben. Allerdings steigt mit der Zeit die Gefahr, dass sich Thrombosen, also Verklumpungen innerhalb des Blutgefäßes, bilden und den Port verstopfen. Dann muss er eventuell zeitnah nach der Behandlung entfernt werden. Auch Infektionen sind denkbar. Deshalb darf ihn nur das medizinische Fachpersonal zur Behandlung nutzen sowie diesen pflegen und regelmäßig spülen.

Für den Fall der Fälle

Bei diesen Anzeichen werden Sie bitte aktiv:

- In den ersten Tagen nach Einsetzen des Ports können Rötungen und Schmerzen infolge der normalen Wundheilung auftreten. Das ist normal. **Verständigen Sie aber unbedingt das Behandlungsteam bei folgenden Symptomen:** Wenn nach drei bis vier Tagen oder später die Haut rund um die Portkammer gerötet, geschwollen, überwärmt oder schmerzhaft ist. Genauso wenn Sekret sichtbar ist, die Wundränder auseinanderklaffen oder Sie plötzlich Fieber bekommen. Bei einer Infektion muss der Port entfernt werden, denn es besteht die Gefahr einer Blutvergiftung (Sepsis).
- Ist der Port verrutscht oder „leck", sollten Sie ebenfalls direkt Kontakt mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt aufnehmen.
- Thrombosen machen sich durch Druck, Schmerzen und Schwellungen am Port bemerkbar. Es besteht dann zudem die Gefahr einer Lungenembolie. Bei plötzlich auftretender Atemnot, Brustschmerzen oder Herzrasen sollten Sie sofort medizinische Hilfe suchen!

WEBTIPP

Mehr Informationen zu Ports bietet der Krebsinformationsdienst:
→ krebsinformationsdienst.de
> Suche: Port zur Chemotherapie

Foto: iStock.com/Yta23

26.0006_4

Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin** *Brustkrebs*

Herausgeber: AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, **aok.de/bayern**

Redaktion: AOK Medien GmbH, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; Telefon: 030 22011-0; **Chefredaktion:** Katja Winckler; **Redaktion:** Dr. Johanna Heuveling; **Grafik:** Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** AOK Bayern

Verlag: AOK Medien GmbH, Lilienthalstraße 1–3, 53424 Remagen, Telefon: 02642 931-0; **Niederlassung Berlin:** Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin, Telefon: 030 22011-0; info@aok-medien.de, **aok-medien.de**; **Geschäftsführer:** Frank Schmidt, Thomas Reiner; AG Koblenz HRB 13100; W-IdNr.: DE122263947-00001

Urheberrecht: Nachdruck, Vervielfältigung oder digitale Weiterverarbeitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter **aok.de/bayern/datenschutzrechte** oder in der AOK-Geschäftsstelle.

4/2026/30.11.2026

Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Brustkrebs. Weitere Informationen erhalten Sie auf **aok.de/curaplan** oder telefonisch unter **0800 033 6704**

AOK-Curaplan