



Medizinisches Versorgungszentrum
**Prof. Dr. Uhlenbrock
und Partner**

PATIENTENINFORMATION

Haut, Zähne, Schleimhäute

Schutz- und Pflegetipps
bei einer Strahlentherapie

Während einer Strahlentherapie wird die Hautoberfläche im Bestrahlungsfeld stärker beansprucht als gewöhnlich. Bei einigen Patienten treten Hautprobleme wie Rötungen, Juckreiz oder leichte Entzündungen auf. Auch die Zähne und Schleimhäute können bei einer Bestrahlung in der Kopf-Hals-Region Reaktionen zeigen.

Um diese Nebenwirkungen während der Bestrahlungsphase so gering wie möglich zu halten, sollten einige Pflege- und Schutzmaßnahmen beachtet werden.

Allgemeine Tipps

- Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung oder starke Wärme (Haarföhn, Heizkissen, Rotlicht, Solarium).
- Verzichten Sie auf Reizstoffe, wie alkoholhaltige Substanzen oder ätherische Öle im Bestrahlungsfeld.
- Schränken Sie mechanische Reize auf der Haut ein (Kratzen, Nähte, einengende Kleidung, Synthetikunterwäsche, Pflasterverbände).

Körperpflege

- Waschen Sie sich mit lauwarmem Wasser, wobei das Bestrahlungsfeld nicht länger als 2–3 Minuten direkten Wasserkontakt haben sollte. Verzichten Sie dabei bestenfalls auf Seife oder Waschgel.
- Die feuchte Haut sollte anschließend nur abgetupft werden – nicht reiben oder frottieren.
- Nach der Bestrahlung können Sie zudem Salbe auf die bestrahlte Hautregion geben: bevorzugt Panthenol-Salbe oder -Lotion.

WICHTIG: Mögliche Bestrahlungs-Markierungen (Kreuzchen) auf der Haut bitte nicht abwaschen oder eincremen.

Schonung der Haut

RASUR

- Rasieren Sie sich wenn möglich trocken; vermeiden Sie Rasierschaum und Rasierwasser.

DEO/PARFUM

- Vermeiden Sie Deodorant mit Alkohol oder Parfüm auf das Bestrahlungsfeld zu geben.

KLEIDUNG

- Tragen Sie möglichst lockere Kleidung aus reiner Baumwolle.
- Bei einer Brustbestrahlung sollte der BH über einem Baumwollunterhemd oder T-Shirt getragen werden.
- Bei Bestrahlungen am Hals schützt ein Seidentuch die Haut. Verzichten Sie auf Halsschmuck oder Kragen.

Was tun, wenn die Haut brennt oder juckt?

- Tragen Sie entzündungshemmende Substanzen – wie ureahaltige Lotionen oder Bepanthen Lotion auf die betroffenen Stellen auf.
- Ergänzend können Sie die Stelle kühlen – am besten mit einem Kühlgelkissen (nicht direkt aus dem Gefrierfach und nicht direkt auf die Haut legen, sondern mit dünnem Tuch dazwischen).
- Bei stärkeren Hautreaktionen sprechen Sie uns direkt an, Sie erhalten dann spezielle Pflegeanweisungen. Bei Bedarf können wir Ihnen geeignete Pflegeprodukte oder Medikamente verschreiben.
- Sollten sich trotz Pflegemaßnahmen starke Hautirritationen zeigen oder Sie große Schmerzen haben, untersuchen wir die Haut vor jeder Bestrahlung genau und entscheiden, ob ggf. auch eine Bestrahlungspause notwendig ist.

WICHTIG: Nach Abschluss der Bestrahlung heilt die Haut normalerweise innerhalb von drei Wochen ab – ohne Narben zu hinterlassen.

Schutz der Zähne/Zahn-pflege

- **Schutzschiene:** Bringen Sie Ihre vom Zahnarzt gefertigte Strahlenschutzschiene bereits zur ersten Maskenanpassung/-anfertigung mit. Tragen Sie die Zahnschienen (ohne Fluor-Gel) während des gesamten Bestrahlungszeitraums.
- **Zahnbürste:** Reinigen Sie Ihre Zähne nach jeder Mahlzeit mit einer weichen Bürste.
- **Zahncreme:** Verwenden Sie eine milde Zahncreme – also ohne Tenside oder Natriumlaufylsulfat (NLS).
- **Fluor-Gel:** Bürsten Sie die Zähne während der Bestrahlungsphase zweimal wöchentlich mit einem Fluor-Gel 40 mg (Elmex Gel) gründlich ein; bestenfalls führen Sie diesen Vorgang auch nach der Bestrahlung noch über 1–2 Jahre wöchentlich durch.
- **Munddusche:** Nutzen Sie zur Reinigung ergänzend eine Munddusche mit weichem Strahl.
- **Bepanthen-Lösung:** Spülen Sie Mund und Rachen während der Strahlentherapie dreimal täglich mit einer Bepanthen-Lösung (5 ml der Lösung 1:1 mit Wasser verdünnt) ca. 30 Sekunden aus.
- **Zahnprothese:** Tragen Sie eine Zahnprothese während der Bestrahlungsphase möglichst nur zu den Mahlzeiten.

Schleimhaut-pflege

- Verzichten Sie während der Bestrahlungszeit auf Mundwasser, der enthaltene Alkohol trocknet die Schleimhaut aus.
- Spülen Sie Mund und Rachen mehrmals am Tag mit Tee, Wasser oder Kochsalzlösung – das beruhigt und wirkt entzündungshemmend.
- Pfefferminztee: wirkt antiseptisch und belebend
- Salbeitee: wirkt entzündungshemmend, desinfizierend und sekretionshemmend
- Mineralwasser/Kochsalzlösung: wirkt reinigend, schleimlösend und anfeuchtend