# Hand-Fuß-Syndrom

© AMBORA

Ihr orales Krebsmedikament kann zu Hautveränderungen an den Händen und Füßen – dem sogenannten Hand-Fuß-Syndrom – führen.

Im Folgenden finden Sie Informationen und Tipps, wie Sie dem Hand-Fuß-Syndrom vorbeugen können und was hilft, wenn es auftritt.

Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben oder die Empfehlungen im Alltag nur schwer umsetzen können.



## Wie kommt es zu der Nebenwirkung und wie erkenne ich sie?

Beim Hand-Fuß-Syndrom (Fachbegriff: „palmar-plantare Erythrodysästhesie“) kommt es zu **Rötungen, Schwellungen und Schmerzen an den Händen und Füßen**. Meist sind die Handinnenflächen und Fußsohlen betroffen. Tipps zu Hautveränderungen an anderen Körperstellen finden Sie in unserem Merkblatt „Hautveränderungen".

Das Hand-Fuß-Syndrom kann durch **klassische Chemotherapien** wie Capecitabin (z.B. Xeloda®) ausgelöst werden. Ursache ist vermutlich, dass Bestandteile der Chemotherapie mit dem Schweiß ausgeschieden werden. Durch die Hornhaut an Händen und Füßen haben die schädlichen Bestandteile dort besonders lange Kontakt mit der Haut und können zu Hautveränderungen führen.

Das Hand-Fuß-Syndrom kann auch bei **neueren, zielgerichteten Therapien** auftreten. Ursache ist hier vermutlich eine Schädigung der Gefäße, die insbesondere druckbelastete Stellen der Handinnenfläche und Fußsohlen betrifft.

## Was kann ich tun, um der Nebenwirkung vorzubeugen?

Wichtig zur Vorbeugung sind eine gute **Hautpflege** sowie das **Vermeiden von Druckstellen und** starker **Belastung** an Händen und Füßen.

### Folgende Tipps können helfen, dem Hand-Fuß-Syndrom vorzubeugen:

- **Hornhaut** vor Therapiebeginn vorsichtig entfernen (lassen) und vorbestehende Erkrankungen (z.B. Hautpilz) behandeln lassen.
- **Mindestens 2-mal täglich Hautpflege** der Hände und Füße **mit einer Creme mit 5-10% Harnstoff (Urea)**. Ggf. über Nacht Baumwollhandschuhe und -socken tragen, damit die Creme besser einwirken kann.
- **Milde, seifenfreie Produkte zur Hautreinigung** verwenden (z.B. Eucerin® pH5 Waschlotion, Physiogel® Duschcreme, Sebamed® Waschemulsion).
- Starkes Schwitzen möglichst vermeiden und Schweiß mehrmals täglich mit lauwarmem Wasser abwaschen. Dies gilt insbesondere bei klassischen Chemotherapien.
- **Mit lauwarmem, nicht zu heißem Wasser waschen** und längeren Kontakt mit Wasser vermeiden.
- Kontakt der Hände und Füße mit **Hitzequellen** (heißes Wasser, Wasserdampf, Wärmflaschen etc.) möglichst **vermeiden**.
- Direkte Sonneneinstrahlung vermeiden, auf ausreichend Sonnenschutz (mind. Lichtschutzfaktor 50) achten.
- Starke **mechanische Belastung** der Hände und Füße **vermeiden** (z.B. langes Gehen, Heben oder Tragen schwerer Lasten, Öffnen von Drehverschlüssen mit den Händen). Möglichst **bequeme, weite Schuhe** tragen und evtl. Geleinlagen verwenden, um Druckstellen zu vermeiden. Beine häufig hochlagern, um die Füße zu entlasten.
- Bei einer Infusion mit dem Zytostatikum Docetaxel bieten viele Kliniken und Praxen eine Kühlung von Händen und Füßen an – fragen Sie Ihr Behandlungsteam danach.

## Was kann ich tun, wenn die Nebenwirkung auftritt?

Folgende Tipps sollten Sie beachten, wenn Sie Rötungen oder Schwellungen an den Händen oder Füßen beobachten:

- **Hautpflege intensivieren (3- bis 4-mal täglich).** Auf geröteter und wunder Haut kann Harnstoff brennen – dann besser harnstofffreie Produkte verwenden, z.B. das Hand- / Fußserum von MÊME® oder Produkte mit Ceramiden (z.B. CeraVe®, Ceramol®).
- Hände und Füße besonders schonen.

## Was sollte ich lieber vermeiden, wenn die Nebenwirkung auftritt?

- **Mechanische Belastung** der Hände und Füße so weit wie möglich **vermeiden**.
- **Hitzequellen vermeiden**.
- Zum Schutz der Hände **keine Gummihandschuhe** direkt auf der Haut tragen (besser: Baumwollhandschuhe).
- Längeren Kontakt mit Wasser, v.a. mit heißem Wasser (z.B. Geschirrspülen) sowie Kontakt mit Reinigungsmitteln vermeiden, ansonsten Baumwollhandschuhe unter wasserdichten Handschuhen tragen.

## Welche Medikamente können eingesetzt werden?

Im Vordergrund stehen zunächst die **tägliche Hautpflege** und das **Vermeiden von Hitzequellen und starken mechanischen Belastungen** der Hände und Füße. Sollten die Veränderungen an der Haut schlimmer werden, kann Ihnen Ihr Arzt / Ihre Ärztin Medikamente verordnen, die dafür sorgen, dass die Nebenwirkung schneller abklingt (z.B. kortisonhaltige Cremes). Außerdem können bei Bedarf Schmerzmittel oder spezielle Wundverbände (sog. Hydrokolloidverbände) verordnet werden.

## Wann muss ich meinen Arzt / meine Ärztin kontaktieren?

Es ist wichtig, dass Sie sich **frühzeitig** bei Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin **melden**, wenn Veränderungen an den Händen oder Füßen auftreten bzw. wenn sich diese verschlimmern. Setzen Sie Ihr Krebsmedikament wegen der Beschwerden bitte nicht eigenmächtig ab.

**Bitte informieren Sie Ihren Arzt / Ihre Ärztin in folgenden Fällen:**

- Wenn Sie Schmerzen, Rötungen und beginnende Blasenbildung an Händen und / oder Füßen bemerken.
- Wenn offene oder nässende Stellen auftreten oder es Anzeichen für eine Infektion gibt (z.B. zunehmende Rötung, Überwärmung, Fieber ab 38°C).
- Wenn Sie durch die Nebenwirkung im Alltag eingeschränkt sind (z.B. durch Schmerzen).

## Wen kann ich bei Fragen anrufen?

Ihr Behandlungsteam:

*Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117*

*Stempel der Klinik / Praxis / Apotheke*

*Bei lebensbedrohlichen Notfällen: 112*

*Merkblätter zu weiteren Nebenwirkungen finden Sie unter www.ambora.org.*

gefördert durch Dr. August und Dr. Anni Lesmüller Stiftung
Deutsche Krebshilfe HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

*Dieses Merkblatt wurde für Sie erstellt von:*
*AMBORA AMTS-Kompetenz- und Beratungszentrum orale Tumortherapie*

CCC Comprehensive Cancer Center Erlangen-EMN
Europäische Metropolregion Nürnberg

Trotz sorgfältiger Prüfung wird keine Gewährleistung für Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit der Angaben und keinerlei Haftung für eventuelle Fehler noch für Schäden übernommen. © Sämtliche Rechte (z. B. Urheber- und Leistungsschutzrechte) dieses Merkblattes liegen bei der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) und beim Universitätsklinikum Erlangen (UKER). Nebenwirkungsmerkblatt Hand-Fuß-Syndrom, Version: 2026-01, Stand: 14.08.2026. Bildquellen: KI-generiert mit ChatGPT (OpenAI), Textquellen: Leitlinienprogramm Onkologie (Deutsche Krebsgesellschaft, Deutsche Krebshilfe, AWMF): S3-Leitlinie Supportive Therapie bei onkologischen PatientInnen - Langversion 2.1, 2026; Cancer Institute NSW: Hand-foot syndrome (HFS)-palmar-plantar erythrodysaesthesia associated with chemotherapeutic agents (Stand 30.07.2021).