Schleimhauttrockenheit

© AMBORA



Ihr orales Krebsmedikament kann zu trockenen Schleimhäuten führen. Am häufigsten ist der Mund betroffen, manchmal auch die Nase oder der Intimbereich.

Im Folgenden finden Sie Informationen und Tipps, die Ihnen helfen können, die Beschwerden zu mildern.

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?

Eine Krebsbehandlung kann die Schleimhaut schädigen und austrocknen. Nach einer Bestrahlung im Kopf-Hals-Bereich kann außerdem eine verminderte Speichelproduktion die Ursache sein.

Am häufigsten ist der Mund betroffen, Fachleute sprechen dann von einer Xerostomie. Typisch sind ein trockenes, klebriges Mundgefühl, Brennen im Mund oder auf der Zunge sowie rissige Lippen oder Mundwinkel. Dadurch können auch Sprechen und Schlucken erschwert sein. Auch die Nasenschleimhaut kann betroffen sein. Typisch sind Brennen, Krustenbildung und blutige Absonderungen.

Vaginale Trockenheit tritt häufig unter **antihormoneller Therapie** auf, beispielsweise bei Brustkrebs. Durch die eingeschränkte Östrogenwirkung wird die Befeuchtung der Vaginalschleimhaut vermindert. Dies kann zu Juckreiz, Brennen oder Schmerzen führen.

Was kann ich tun, wenn die Nebenwirkung auftritt?

Folgende Tipps können bei Mundtrockenheit hilfreich sein:

- **Trinken Sie ausreichend**. Wenn Ihnen das schwerfällt, versuchen Sie gekühlte Getränke oder lutschen Sie Eiswürfel. Auch wasserreiche Lebensmittel wie Suppen, Obst oder Gemüse (z.B. Melone, Erdbeeren, Gurke, Zucchini) tragen zur Flüssigkeitsaufnahme bei.
- Zuckerfreie Kaugummis, Bonbons oder Lutschtabletten (z.B. GeloRevoice®, isla® Moos) können den Speichelfluss anregen. Auch saurer Geschmack oder Zitronenaroma fördern die Speichelproduktion. Wählen Sie säurearme Produkte, wenn Ihre Mundschleimhaut entzündet ist.
- **Speichelersatzpräparate** (z.B. Saliva natura®, aldiamed®, Gum Hydral®) befeuchten die Mundschleimhaut länger als Wasser.
- Achten Sie auf eine gründliche, aber schonende **Mundhygiene** mit einer weichen Zahnbürste und einer milden, fluoridhaltigen Zahnpasta.
- Lassen Sie Ihre Zähne regelmäßig kontrollieren – bei anhaltendem Speichelmangel treten Karies und Zahnfleischentzündungen häufiger auf.
- Achten Sie auf Veränderungen im Mundbereich (z.B. rote oder weiße Beläge, offene Stellen). Tipps bei entzündeter Mundschleimhaut finden Sie in unserem Merkblatt „Schleimhautentzündung“.
- Trinken Sie beim Essen kleine Schlucke, um die Nahrung anzufeuchten.
- **Pflegen Sie Ihre Lippen** mit einem Lippenbalsam mit pflanzlichen Fetten (z.B. Sheabutter, Jojobaöl). Aus hygienischen Gründen eignen sich Tuben besser als Lippenpflegestifte.

Wenn die Schleimhauttrockenheit andere Bereiche betrifft:

Nasen-schleimhaut

- **Nasensalben** oder **-sprays** mit Hyaluronsäure oder Dexpanthenol können die Beschwerden lindern (z.B. Bepanthen® Nasensalbe, hysan® Pflegespray, Liponasal® Nasenpflegespray).
- Isotonische Meerwasser-Nasensprays, Inhalationen oder Nasenduschen mit Kochsalzlösung können zusätzlich helfen.
- Verzichten Sie unbedingt auf abschwellende Nasensprays – diese verstärken die Beschwerden langfristig!
- Lüften Sie regelmäßig. Achten Sie auf eine ausreichende Luftfeuchtigkeit und verwenden Sie ggf. einen Luftbefeuchter.

Vaginal-schleimhaut

- Verwenden Sie **hormonfreie befeuchtende Cremes, Gele oder Vaginalzäpfchen** (z.B. Remifemin® Feuchtcreme, Multi-Gyn® LiquiGel, Vagisan® Feuchtcreme Cremolum). Diese befeuchten die Schleimhaut und unterstützen den natürlichen pH-Wert.
- Wenn Sie Schmerzen beim Geschlechtsverkehr haben, können Sie nach Bedarf Gleitgel verwenden. Wählen Sie am besten ein wasserlösliches, unparfümiertes Gel.
- Tragen Sie lockere **Unterwäsche aus atmungsaktiven, natürlichen Materialien** wie Baumwolle oder Seide anstelle von synthetischen Materialien.
- Reinigen Sie den Intimbereich mit Wasser oder einer rückfettenden, parfümfreien, pH-neutralen oder leicht sauren Waschlotion.

Was sollte ich lieber vermeiden, wenn die Nebenwirkung auftritt?

- Rauchen Sie möglichst nicht. Rauchen kann trockene Schleimhäute zusätzlich verstärken.

Bei Mundtrockenheit sollten Sie außerdem vermeiden:

- Trockene, bröselige Speisen
- Alkoholhaltige Getränke oder Mundspüllösungen, da diese den Mund zusätzlich austrocknen und reizen können.

Welche Medikamente können eingesetzt werden?

Je nach betroffener Körperregion können verschiedene Medikamente und Medizinprodukte (z.B. Speichelersatzpräparate) eingesetzt werden. Manche davon kann Ihnen Ihr Arzt / Ihre Ärztin auch auf Rezept verordnen. Bei vaginaler Trockenheit können nach ärztlicher Rücksprache niedrig dosierte östrogenhaltige Cremes mit Östriol verordnet werden. Dies ist nach individueller Abwägung auch bei hormonabhängigem Brustkrebs möglich.

Wann muss ich meinen Arzt / meine Ärztin kontaktieren?

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin, wenn die Schleimhauttrockenheit Ihre Lebensqualität einschränkt. Manche Medikamente können Mundtrockenheit verstärken und gegebenenfalls umgestellt werden.

In folgenden Fällen müssen Sie Ihren Arzt / Ihre Ärztin informieren:

- Weiße Flecken im Mund oder Rachen (Hinweis auf eine Pilzinfektion).
- Rötungen oder schmerzhafte, offene Stellen im Mundbereich.
- Vaginale Probleme wie Juckreiz, Brennen oder verstärkter Ausfluss (mögliche Hinweise auf eine Infektion mit Pilzen oder Bakterien).

Wen kann ich bei Fragen anrufen?

Ihr Behandlungsteam:

Stempel der Klinik / Praxis / Apotheke

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117
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

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 Schleimhauttrockenheit, Version: 2026-01, Stand: 20.07.2026. Bildquelle: KI-generiert mit ChatGPT (OpenAI), Textquellen: Weibliche Sexualität und Krebs. Krebsinformationsdienst, September 2021; Trockener Mund bei Krebs. Krebsinformationsdienst, 23.05.2023. Verfügbar unter: https://www.krebsinformationsdienst.de/nebenwirkungen-bei-krebs/mundtrockenheit, Zugriff: 20.07.2026; Diagnostik und Therapie früher und fortgeschrittener Mammakarzinome, AGO Kommission Mamma, Empfehlungen 2026. Verfügbar unter: https://www.ago-online.de, Zugriff: 20.07.2026; Stiftung Deutsche Krebshilfe: Die blauen Ratgeber - Ernährung bei Krebs, 06/2023