

# Wann ist das Immunsystem nach Rituximab + Bendamustin wieder vollständig erholt?

Die **vollständige Erholung des Immunsystems** nach einer Chemotherapie mit **Rituximab und Bendamustin** dauert in der Regel **6 bis 12 Monate**, kann aber individuell stark variieren. Hier die wichtigsten Fakten:

## □ Wie schnell regenerieren sich die Immunzellen? Kurzfristig (0-3 Monate nach Therapieende)

- **Neutrophile (Abwehrzellen gegen Bakterien):** Erholen sich oft innerhalb von **2-4 Wochen**.
- **Lymphozyten (B- und T-Zellen für Immunantwort):**
- **B-Zellen** (durch Rituximab gezielt zerstört) benötigen **6-12 Monate**, um sich zu erneuern.
- **T-Zellen** erholen sich schneller (3-6 Monate).
- **IgM-Spiegel** (bei Morbus Waldenström) können noch länger schwanken.

## Mittelfristig (3-9 Monate nach Therapieende)

- Die meisten Patienten haben ein **stabilisiertes, aber noch leicht geschwächtes Immunsystem**.
- **Infektionsrisiko** ist noch erhöht, besonders für:
- Atemwegsinfekte (Grippe, Erkältungen)
- Gürtelrose (Herpes Zoster)
- Pilzinfektionen

## Langfristig (ab 12 Monaten)

- **Bei den meisten Patienten normalisiert sich die Immunfunktion** vollständig.
- **Einige Langzeitwirkungen sind möglich:**
- Leichte **anhaltende B-Zell-Unterdrückung** (selten länger als 1-2 Jahre).
- **Gedächtniszellen** (für Impfungen) müssen sich neu aufbauen.

## △ Wovon hängt die Erholungsdauer ab?

- **Alter:** Jüngere Patienten regenerieren oft schneller.
- **Vorerkrankungen** (z. B. Diabetes, Autoimmunerkrankungen).
- **Anzahl der Therapiezyklen** (mehr Zyklen → längere Erholung).
- **Lebensstil** (Ernährung, Schlaf, Stress).

## □ Wichtige Maßnahmen zur Unterstützung

□ **Impfungen auffrischen** (aber erst nach Rücksprache mit dem Arzt, überwiegend **frühestens 6 Monate nach Therapieende**).

## □ Infektionsschutz:

- Händehygiene, Menschenmengen meiden.
- Bei Fieber sofort zum Arzt!

□ **Gesunde Ernährung:** Eiweiß, Vitamine (v. a. Vitamin D, Zink).

□ **Moderate Bewegung** (stärkt das Immunsystem).

□ **Wann gilt das Immunsystem als „vollständig erholt“?**

- **Blutbild** (Leukozyten, Lymphozyten) im Normbereich.
- **Keine häufigen Infekte** mehr als vor der Therapie.
- **Impfantwort** wieder normal (z. B. Antikörperbildung nach Impfung).

#### **Fazit:**

- **Frühester Zeitpunkt für stabile Immunität:** ~6 Monate.
- **Vollständige Normalisierung:** Oft **12 Monate**, manchmal länger.

**Wichtig:** Ein **Immunstatus** (Bluttest auf B- und T-Zellen) kann beim Hämatologen Klarheit geben.

Falls du unsicher bist, wann du z. B. wieder reisen oder Impfungen nachholen kannst, sprich mit deinem Behandlungsteam! □

From:

<https://waldiwiki.de/> - **WaldiWiki**

Permanent link:

[https://waldiwiki.de/doku.php?id=erholung\\_immunsystem](https://waldiwiki.de/doku.php?id=erholung_immunsystem)

Last update: **12.08.2025 12:24**

