



## Information

Übelkeit und Erbrechen sind nicht identisch und treten nicht unbedingt gleichzeitig auf.

Übelkeit wird meist als belastender empfunden, ist aber für Außenstehende schwer zu erkennen. Deshalb sollte eine bestehende Übelkeit immer mitgeteilt werden.



## Kontakt

**Universitätsklinikum Freiburg  
Klinik für Onkologische Rehabilitation  
in der Klinik für Tumorbiologie**

Ärztlicher Direktor  
Dr. med. Timm Dauelsberg

Breisacher Straße 117  
79106 Freiburg im Breisgau

Telefon: 0761 / 270-71350  
E-Mail: [info@ukf-reha.de](mailto:info@ukf-reha.de)

[www.ukf-reha.de](http://www.ukf-reha.de)

Stand bei Drucklegung  
Herausgeber:

© Universitätsklinikum Freiburg | 2024

Redaktion: Klinik für Onkologische Rehabilitation - Pflegedienst

Bilder: © fotolia/Andrey Popov | © fotolia/pilippphoto | © fotolia/goldbany |

© fotolia/PhotoSG | © fotolia/Corinna Gissemann

Gestaltung: Medienzentrum | Universitätsklinikum Freiburg

**UNIVERSITÄTS  
KLINIKUM** FREIBURG

UKF Reha gGmbH  
Klinik für Onkologische Rehabilitation



EMPFEHLUNGEN BEI  
**ÜBELKEIT UND  
ERBRECHEN**

**Klinik für Onkologische Rehabilitation  
in der Klinik für Tumorbiologie**

**PFLEGE**

## Ursachen

Die Tumorerkrankung und die Therapien (wie zum Beispiel Chemotherapie, Bestrahlung) können zu Übelkeit und Erbrechen führen. Bei einer Chemotherapie können diese Symptome sofort oder auch erst verzögert, das heißt mehrere Tage danach, auftreten.

## Wie kann ich medikamentös vorbeugen?

Ihr Arzt wird Ihnen wirkungsvolle Medikamente (Antiemetika) verordnen.

- Die Medikamente werden meistens vorbeugend eingesetzt. Sie können Ihnen in Form von Spritzen, Infusionen, Tabletten, Tropfen oder auch Zäpfchen gegeben werden.
- Achten Sie auf eine regelmäßige Einnahme, denn diese kann die Entstehung einer ausgeprägten Übelkeit verhindern.
- Führen Sie immer eine Bedarfsmedikation mit sich, falls Ihnen plötzlich übel wird.

Durch diese Medikamente können Nebenwirkungen wie zum Beispiel Müdigkeit, leichte Verstopfung oder auch Durchfall auftreten.

## Wie ernähre ich mich richtig?

- Verteilen Sie Ihre Mahlzeiten auf mehrere kleine Portionen.
- Essen Sie das, worauf Sie Appetit haben. Bitterstoffe regen den Appetit an, zum Beispiel Wermut- oder Schafgarbentee.
- Kalte, fettarme, mild gewürzte und geruchsarme Speisen werden besser vertragen.
- Trinken Sie genügend, um im Falle des Erbrechens Ihren Flüssigkeitshaushalt auszugleichen.
- Wenn Sie einen schlechten Geschmack im Mund haben, kann das Lutschen von Bonbons hilfreich sein.

## Für besondere Wünsche steht Ihnen eine Ernährungsberatung zur Verfügung.

## Begleiterscheinungen

- Blässe, kaltschweißige Haut, Herzerassen, Schwäche
- Kopfschmerzen, Hustenreiz
- Magendruck, Speichelfluss, Appetitlosigkeit

## Wie kann ich mir selbst helfen, wenn mir nicht gut ist?

- Sorgen Sie für frische Luft im Zimmer oder machen Sie Spaziergänge.
- Suchen Sie sich eine bequeme Position und machen Sie keine schnellen Bewegungen.
- Gönnen Sie sich Ruhe und Entspannung zum Beispiel mit Musik, einem guten Buch oder speziellen Entspannungstechniken (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung).
- Lenken Sie sich ab mit Lesen, Malen oder Besuch von Freunden.
- Ingwer in jeglicher Form, zum Beispiel Tee, Bonbons, Kekse, Stäbchen oder frisch als Gewürz kann lindernd sein.
- Bewährt hat sich auch Pfefferminztee in kleinen Schlucken lauwarm getrunken (nur zwei Minuten abgedeckt ziehen lassen).
- Ätherisches Pfefferminzöl in der Duftlampe, auf das Kopfkissen oder auf ein Taschentuch getropft kann ebenfalls angenehm sein.
- Kalte Getränke, Essen von trockenen Keksen oder Eiswürfel zum Lutschen können lindernd wirken.
- Achten Sie auf eine gute Mundhygiene.

## Literatur

### Übelkeit und Erbrechen in der Chemotherapie Gewinnen mit Kraft und Willen

Renate Haidinger, Dr. Guiseppe Gianni  
kostenloser PDF-Download unter:  
[www.ribosepharm.de/patinfo/broschuere/index.htm](http://www.ribosepharm.de/patinfo/broschuere/index.htm)

### Phytotherapie – Wohlbefinden aus der Natur Informationen und praktische Tipps zu Heilpflanzen

Klinik für Tumorbiologie (Herausgeber), 80 Seiten  
ISBN: 978-3-00-03291-8

