



Übelkeit und Erbrechen

Zu Erbrechen kommt es oft bei **Gastroenteritis** (Magen-Darm-Infekt, Entzündung der Magen- und Dünndarmschleimhaut), einer **Lebensmittelvergiftung** oder **zu viel Alkohol**. **Morgendliche Übelkeit kann in den ersten Schwangerschaftsmonaten** auftreten. Aber auch schon ein ekelregender Anblick oder Geruch eines Lebensmittels, das man nicht mag, kann Erbrechen hervorrufen. Andere häufige Ursachen für Übelkeit oder Erbrechen sind **Angst** oder **Reisekrankheit**.

Anhaltendes Erbrechen kann durch den Flüssigkeitsverlust zur Austrocknung und zu Störungen des Salzhaushaltes führen!

So können Sie Übelkeit und/oder Erbrechen rascher überwinden und einer Austrocknung vorbeugen:

- **Öffnen Sie** bei Übelkeit ein **Fenster** oder **gehen Sie an die frische Luft**.
- **Trinken** Sie täglich in kleinen Schlucken 2-3l kühle oder heiße klare Flüssigkeit z.B. Kräutertee, Wasser oder verdünnten Apfelsaft. Lauwarme Getränke verstärken den Brechreiz. **Meiden Sie Getränke, die den Magen reizen** (z.B. Kaffee, Alkohol).
- **Dunkel gefärbte kleine Urinmengen zeigen an, dass Sie unbedingt mehr trinken müssen.**
- Nehmen Sie **mehrere kleine Mahlzeiten** zu sich und **essen Sie langsam**. Kauen Sie ausgiebig. Beginnen Sie mit **leicht verdaulichen Speisen** wie gekochtem Reis, Teigwaren, trockenem Toast oder Zwieback, Hühnerbrühe, meiden Sie fette oder stark gewürzte Speisen.
- **Ruhen** Sie sich **nach dem Essen mit hochgelagertem Oberkörper** aus. Flaches Liegen begünstigt die Übelkeit.
- **Ingwer** hilft gegen Übelkeit, insbesondere gegen Reisekrankheit. Ingwer-Kapseln oder Tabletten gibt es in der Apotheke. Man kann auch rohe oder kandierte Ingwerwurzel essen, Ingwerpulver in Fruchtsaft einrühren oder Ingwertee trinken. **In der Schwangerschaft** darf Ingwer **nicht** angewendet werden!
- Bei **morgendlicher Übelkeit hilft es, vor dem Aufstehen etwas Knäckebrot oder einen Zwieback** zu essen.
- Den durch anhaltendes Erbrechen verursachten **Mineralstoffverlust gleichen Sie durch Elektrolytpräparate aus**. Es gibt sie als Pulver, das in die angegebene Flüssigkeitsmenge einrührt wird. Ein von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) empfohlenes Elektrolytgetränk, das sie leicht selbst herstellen können, besteht aus ½ l Orangensaft (Kalium), ½ l Wasser, 1 gestrichener Teelöffel Kochsalz (Natrium) und 8 Teelöffel Zucker (fördert die Wasseraufnahme).
- **Achtung: Medikamente, z.B. Blutdruckmedikamente, Verhütungsmittel („Pille“), können durch anhaltendes Erbrechen und Durchfall in ihrer Wirksamkeit beeinträchtigt sein!**

Suchen Sie ärztliche Hilfe, oder gehen Sie erneut zum Arzt

- **bei Übelkeit oder Erbrechen ohne erkennbaren Grund**
- **wenn Übelkeit oder Erbrechen nach 24 Stunden nicht besser werden**
- **wenn andere Symptome dazukommen**