



Würzburg

Schweinfurter Str. 7
97080 Würzburg
Tel.: 0931 322 67-0
Fax: 0931 322 67-22

Kitzingen

Keltenstr. 67
97318 Kitzingen
Tel.: 09321 92 999-55
Fax: 09321 92 999-56

info@onkoprxaxis-wuerzburg.de
www.onkoprxaxis-wuerzburg.de

Patienteninformationsblatt zum Thema Übelkeit / Erbrechen / Appetitlosigkeit

Übelkeit und Erbrechen gehören zu den meist gefürchteten Nebenwirkungen der Chemotherapie. Aufgrund der neuen Generation von Antibrechmitteln kommen diese Symptome heute wesentlich weniger vor. Diese bekommen Sie vorbeugend von Ihrem Arzt verschrieben. **Wichtig ist, dass Sie diese Medikamente genau nach Verordnung einnehmen. Bei weiterhin anhaltender Übelkeit und Erbrechen setzen Sie sich mit uns in Verbindung.**

Allgemeine Tipps bei Übelkeit und Erbrechen:

- Essen Sie das, auf das Sie Appetit haben
- Wenn Ihnen übel ist, müssen Sie nicht essen
- Bewährt haben sich 5 – 6 kleine Mahlzeiten täglich während des Therapiezeitraums
- Fasten hat sich nicht bewährt
- Essen Sie in Gesellschaft
- Vermeiden Sie Essensgerüche
- Vor dem Aufstehen trockenes Brot, Kekse oder Reiswaffeln helfen gegen Übelkeit
- Kalte Speisen werden oft besser toleriert
- Essen Sie vor der Chemotherapie nicht Ihre Lieblingsspeise.
Sie könnten eine Abneigung dagegen entwickeln.
- Setzen Sie Appetitreize, einen Aperitif vor dem Essen
- Während der Chemotherapie werden Milch und Milchprodukte schlecht vertragen.
Besser verträglich sind Sauermilchprodukte wie Kefir oder Naturjoghurt.
- Spazierengehen zwischen den Mahlzeiten entlastet den Körper, da er an der frischen Luft vermehrt Sauerstoff aufnimmt und die Verdauungsorgane bei der Bewegung sanft von innen massiert werden.
- Verteilen Sie Snacks in der Wohnung

Unterstützend können Sie folgende Maßnahmen beachten:

Für die Selbstbehandlung bei Übelkeit hat sich **Akupressur** bewährt. Dazu legen Sie Ihre 3 mittleren Finger über die Handgelenksbeugefalte auf der Innenseite des Unterarmes. Genau oberhalb der Finger, in der Mitte zwei gut sichtbare Sehnen, liegt der Akupunkturpunkt Perikard 6. Diesen massieren Sie mit sanftem Druck. In Apotheken sind auch spezielle Armbänder erhältlich, die Sie mindestens 8 Stunden täglich tragen sollten.



Patienteninformationsblatt zum Thema Übelkeit / Erbrechen / Appetitlosigkeit

Klassische Heilpflanzen gegen Übelkeit sind **Ingwer und Pfefferminze**.

Ingwer hat eine übelkeitlindernde Wirkung. Nehmen Sie ein Stück geschälte **Ingwerwurzel** mit einer Länge von 1 – 2 cm, schneiden sie klein und übergießen sie mit 1 Liter kochendem Wasser. Nach 15 – 20 Minuten abseihen und über den Tag verteilt warm trinken. Sie können den Tee mit Honig süßen. Bei akuter Übelkeit können Sie auch eine dünne Scheibe Ingwer kauen, falls sie Ihnen nicht zu scharf ist. Ingwer hat eine wärmende Wirkung. Sind Sie überhitzt, ist Pfefferminze besser geeignet.

Pfefferminze wirkt gegen Übelkeit und Blähungen und hat eine kühlende Wirkung. Bei anhaltender Übelkeit können Sie **Pfefferminzöl** in eine Duftlampe geben oder 2 Tropfen auf ein Baumwolltuch geben und mit sich tragen.

Pfefferminztee wird aus getrockneten Pfefferminzblättern zubereitet. Dazu nehmen Sie 1 EL Pfefferminzblätter und gießen diese mit einer Tasse kochendem Wasser auf. 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen und abseihen. Bis zu 1 Liter über den Tag verteilt trinken.

Kamillentee hilft bei Übelkeit und Erbrechen. Dazu nehmen Sie 1 TL Kamillenblüten und übergießen diese mit einer Tasse kochendes Wasser und lassen sie 5 – 10 Minuten zugedeckt ziehen. Täglich 2 – 3 Tassen warm trinken.

Hilfreich hat sich auch die **progressive Muskelentspannung nach Jacobsen** erwiesen. Diese Methode kombiniert körperliche und geistige Entspannung. Wenn Sie Interesse haben, bekommen Sie von uns eine Kurzanleitung und weitere Informationen.

Bei Appetitlosigkeit hilft **Scharfgarbartee** täglich eine ½ Stunde vor dem Essen. Für die Zubereitung nehmen Sie ½ TL getrocknetes Scharfgabenkraut und übergießen Sie es mit einer Tasse kochendem Wasser, 5 – 7 Minuten ziehen lassen, abseihen und bis zu 2 Tassen täglich trinken.

Als sehr angenehm und beruhigend werden auch eine leichte **Hand- oder Fußmassage** empfunden. Diese kann mit Lavendelöl durchgeführt werden. Gerne können Sie dies während der Verabreichung der Chemotherapie ausprobieren.

Bei anhaltender Übelkeit setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.

Wir hoffen, wir können Ihnen mit diesen unterstützenden Maßnahmen helfen.

Bitte vergessen Sie nicht, Ihre Begleitmedikation nach Verordnung einzunehmen.