

## Nausea und Emesis – Übelkeit und Erbrechen

Die medikamentöse Krebstherapie und die Strahlentherapie können Übelkeit, Würgereiz und Erbrechen auslösen. Die Art des Medikamentes, der Bestrahlungsort und die Dosis spielen hierbei eine große Rolle.

Die Übelkeit oder das Erbrechen sind Schutzmechanismen des Körpers vor schädigenden Stoffen und nicht willentlich beeinflussbar. Manchmal treten Übelkeit und Erbrechen innerhalb von 24 Stunden nach Therapiebeginn auf, es gibt auch ein verzögertes Auftreten mit einer Dauer von bis zu fünf Tagen.

Durch das Erbrechen kommt es zum Verlust von Flüssigkeit und wichtigen Mineralien. Dies kann zu Gewichtsverlust, Erschöpfung und Schleimhautreizungen führen.

Es gibt medikamentöse und nicht medikamentöse Maßnahmen, die den Beschwerden vorbeugen oder diese lindern.

### + Das können Sie tun

- Trinken von warmen, milden Getränken in kleinen Schlucken (z. B. Salbeitee, frischer Ingwertee)
- Verzehren von geruchsarmen, kalten und kleinen Mahlzeiten über den Tag verteilt
- Regelmäßiges Durchlüften der Räume
- Anwendung von Entspannungstechniken
- Akkupunktur und Akkupressur am Handgelenk
- Sprechen Sie Ihren Arzt auf eine medikamentöse Übelkeitsprophylaxe in Bezug auf Ihre Therapie an. Häufig erhalten Sie die Medikamente, sogenannte Antiemetika, bereits als kurze Infusion vor der eigentlichen Chemotherapie.

### - Das sollten Sie vermeiden

- Sehr fettige oder frittierte Speisen
- Stark gewürzte oder sehr süße Speisen
- Kochen Sie am Tag der Therapie nicht unbedingt selbst, da durch die starken Gerüche Übelkeit ausgelöst werden kann.

Wir beraten Sie gerne zu gezielten Behandlungsmöglichkeiten, die Ihre Beschwerden lindern können und beantworten Ihre Fragen zum Thema Übelkeit und Erbrechen.