

**Internistische Onkologie & Hämatologie**

Dr. med. Peter Heinkele  
Dr. med. Jan Rutjes  
Dr. med. Karin Siert  
Prof. Dr. med. Matthias Zeis

**Gynäkologie & Medikamentöse Tumortherapie**

Dr. med. Beatrice Goldmann  
Dr. med. Juliane Ebert

Schildsteinweg 26  
21339 Lüneburg

Telefon: +49 (0) 41 31 / 40 86 86 0  
Telefax: +49 (0) 41 31 / 40 86 86 20

## **Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit**

**Bitte teilen Sie unserem Team sowie Ihrer Ärztin / Arzt frühzeitig mit, dass Sie unter Übelkeit und Erbrechen leiden. Hier gibt es eine ganze Reihe von Möglichkeiten, dieses Problem in den Griff zu bekommen.**

Die unten aufgeführten Tipps können das Übelkeitsgefühl mindern, ersetzen jedoch nicht eine medikamentöse Behandlung, wenn die Übelkeit bei Ihnen ausgeprägt ist.

- **Versuchen Sie sich zu entspannen**

Schaffen Sie für sich eine ruhige Atmosphäre. Entspannungsübungen oder beruhigende Musik können helfen von der Übelkeit abzulenken. Sorgen Sie in Ihren Räumen für frische Luft.

- **Druckpunkt gegen Übelkeit**

Legen Sie einen Unterarm entspannt vor sich hin, mit der Handinnenfläche nach oben. Legen Sie drei Finger der anderen Hand direkt unterhalb der Beuge Ihres Handgelenkes auf. Platziere nun den Daumen direkt unter ihnen und lege ihn mittig zwischen die zwei großen Sehnen. Drücken Sie nun, wenn Sie ein Übelkeitsgefühl verspüren mit Daumen und Zeigefinger von beiden Seiten des Handgelenkes aus fest auf diesen Druckpunkt und massieren Sie diesen Punkt anschließend mit kreisenden Bewegungen. Es gibt spezielle Armbänder mit einem Kunststoffknopf, die beidseits



getragen werden und diese Punkte unter Dauerdruck setzen. Diese Armbänder werden jedoch nicht von der gesetzlichen Krankenkasse bezahlt.

- **Bei Appetitlosigkeit können helfen:**

Zitronensaft im Getränk kann den faden Beigeschmack verschwinden lassen.

Grapefruitsaft, Ingwer-Tee oder Bitter Lemon trinken.

Zeitlich befristet ist die Gabe von Kortison (Dexamethason) möglich. Dies ist selbstverständlich mit Ihrem behandelnden Arzt zu besprechen.

- **Viele kleine Mahlzeiten zuführen (5-6 Mahlzeiten)**

Auf diese Weise vermeiden Sie ein vorzeitiges Sättigungsgefühl.

- **Bei metallischem, bitterem Geschmack:**

Ersetzen Sie möglichst rotes Fleisch wie Rind oder Schwein durch helles Fleisch wie Geflügel oder Fisch. Durch das Marinieren des Fleisches in Wein, Sojasauce oder Fruchtsaft können Sie den bitteren Geschmack überdecken

Kombinieren Sie Fleisch mit Süßem (z.B. Apfelmus oder Preiselbeeren).

Tolerieren Sie kein Fleisch, wählen Sie andere Eiweißquellen wie Kartoffeln, Eier, Fisch oder Milchprodukte.

Spülen Sie vor dem Essen den Mund kurz aus.

Trinken Sie vor dem Essen etwas Bitteres wie Tonic Water, Bitter Lemon oder Grapefruitsaft.

Zitronen- oder Pfefferminztee, Bonbons oder Kaugummi regen den Speichelfluss an und helfen gegen den schlechten Geschmack.

- **Bei fadem Geschmack („Alles schmeckt nach Pappe“)**

Schmecken Sie Speisen mit Zitronensaft, Joghurt oder etwas Essig ab.

Würzen Sie mit frischen Kräutern wie Oregano, Estragon, Petersilie.

Würzen Sie während der Zubereitung zurückhaltend und lieber vor dem Essen nach.

Ein wenig Bewegung vor dem Essen kann den Appetit und dadurch den Geschmack anregen.



Kalte Gerichte mit hohem Eiweißgehalt (Milch, Kakao, Eis, Hüttenkäse) werden gut akzeptiert.

Um die Geschmacksnerven anzuregen können Sie zwischen den Mahlzeiten immer wieder etwas lutschen (Bonbons, Schokolade, Lakritz).

- **Geruchsstörungen**

Verwenden Sie frische leicht duftende Kräuter wie Dill und Petersilie, evtl. Zwiebeln und Knoblauch.

Dünsten Sie Tomaten mit, da diese den Geruch/Geschmack dämpfen.

Essen Sie Kompott/gedünstetes Obst auch zu herzhaften Gerichten, Sie überdecken den für Sie unangenehmen Geruch/ Geschmack.

Dünsten Sie Speisen, statt sie zu braten, da somit weniger Aromastoffe entstehen.

Servieren Sie die Speisen nicht zu heiß, da lauwarmer und kalte Gerichte weniger stark riechen.

#### **Quelle**

[https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/fileadmin/user\\_upload/Downloads/Patientenleitlinien/Patientenleitlinie\\_Supportive\\_Therapie.pdf](https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Patientenleitlinien/Patientenleitlinie_Supportive_Therapie.pdf)