

Hilfe, mir wird schlecht...

Wann immer der Verdauungstrakt „stottert“, sind Übelkeit und Erbrechen nicht weit. Aber Übelkeit kann viele weitere Ursachen haben.

Übelkeit zeigt an: Jetzt schnell die nächste Toilette aufsuchen! Denn heftiges Übelsein zieht oft Erbrechen nach sich. Speichelfluss, Blässe, Schweißausbruch, weite Pupillen sind weitere Vorboten des Malheurs, das eigentlich ein Schutzreflex ist: Schädliches wird nach draußen befördert.

Die wichtigsten Auslöser

Vergiftungen: Alkohol, Nikotin, verdorbene oder ungewohnte Lebensmittel, Schwermetalle (Blei, Quecksilber) oder eine Pilzvergiftung lösen je nach Dosis Erbrechen, Durchfall oder auch lebensbedrohliche Symptome aus. Bei akutem Verdacht Giftnotruf wählen:

- Baden-Württemberg (07 61) 1 92 40
- Saarland (0 68 41) 1 92 40

Gastritis: Besonders empfindlich reagiert eine akute oder chronisch entzündete Magenschleimhaut auf Unverträgliches. Sie kann auch selbst Übelkeit, Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit, Aufstoßen und Erbrechen hervorrufen. Bei wiederholten Beschwerden vom Arzt abklären lassen!

Reizmagen: Bei Völlegefühl, Druck im Oberbauch, Übelkeit und Erbrechen ohne organische Veränderung können Pflanzenauszüge mit Bitterstoffen (z.B. aus Schleifenblume, Angelikawurzel) helfen.

Magen-Darm-Erkrankungen: Jede Beeinträchtigung des Verdauungstraktes kann

Appetitlosigkeit, Übelkeit und Erbrechen erzeugen. Neben Infekten können Schleimhautentzündungen oder -geschwüre, aber auch Erkrankungen von Leber, Bauchspeicheldrüse oder Gallenblase dahinter stecken. Bei anhaltenden Bauchschmerzen bitte den Arzt aufsuchen!

Migräne: Übelkeit und Erbrechen, manchmal im Schwall, sind typische Begleiter der Kopfschmerzattacken.

Virusinfektionen der Hirnhaut (Meningitis) und **Hirnhautschwellung** (auch nach „Sonnenstich“) können Übelkeit und Erbrechen, Schwindel und Nackensteife nach sich ziehen. Ein Fall für den Arzt!

Behandlungen, z.B. eine Chemotherapie bei Krebs, können Übelkeit auslösen. Hier kann mit Medikamenten (Antiemetika) geholfen werden.

Ekelgefühl, unangenehme Gerüche oder auch körperliche und seelische Überlastung können ebenfalls Übelkeit bereiten.

Reisekrank

Wer zu Reise- oder Seekrankheit neigt, sollte unterwegs nicht lesen, nach unten schauen oder Bilder angucken. Heften Sie Ihren Blick auf entfernte Objekte, und legen Sie Pausen ein. Tabletten zur Vorbeugung einer Reisekrankheit nimmt man eine halbe Stunde vor dem Fahrtantritt ein. Doch Vorsicht: Antihistaminika mindern die Reaktionsfähigkeit und eignen sich nicht für Fahrzeuglenker!



Hilfe bei Übelkeit

Diphenhydramin (Antihistamin)

Tabl., Zäpfchen für Erwachsene

Dimenhydrinat (Antihistamin)

Tabl., Retardkapseln, Zäpfchen, Saft, Kaugummi

Beide Präparate Kindern nur nach Rücksprache mit dem Arzt geben!

Ingwerwurzel

Kapseln, auch frisch

Cocculus D4

Homöopathische Globuli



Schwangerschaft

Unter Übelkeit leiden in der Frühschwangerschaft drei von vier werdenden Müttern. Die Morgenübelkeit verliert sich meist nach der zehnten Woche. Sprechen Sie bei starken Beschwerden mit Ihrem Arzt. Wichtig ist, auch an schlechten Tagen regelmäßig zu trinken, z.B. lauwarmen Tee und stilles Wasser, das ein Stückchen Ingwer enthalten darf. Homöopathen empfehlen Sepia D12, 3 x 5 Kügelchen täglich. Akupressurbänder, wie sie Segler kennen, und das Kauen von Ingwer sind auch für Schwangere erlaubt. ➤ **RS**