

Die Gesundheitsseite

Übelkeit und Erbrechen



Übelkeit und Erbrechen können aus verschiedensten Gründen bereits ab frühester Kindheit auftreten. Oft bedarf es dann einer sorgfältigen Behandlung.

Wie der Körper reagiert

Übelkeit tritt eher als generelles Unwohlsein auf. Der Betroffene ekelt sich vor Nahrung und hat das Gefühl, sich übergeben zu müssen. Gelegentlich tritt dieses Gefühl vorübergehend vor dem Erbrechen auf, manchmal bleibt es aber auch dauerhaft bestehen.

Erbrechen hingegen tritt häufig in Begleitung von Symptomen wie Schwitzen, Schweissausbrüchen, Schüttelfrost, Blässe, Appetitverlust oder Schwindel auf. Dem eigentlichen Erbrechen selbst kann ein «Würgereiz» vorangehen, Übelkeit in Begleitung von stossweiser Atmung.

Beim Erbrechen wird der Mageninhalt bzw. sogar ein Teil des Dünndarminhalts über den Mund wieder ausgestossen. Der Vorgang selbst ist ein mechanischer Kontraktionsreflex des Zwerchfells und der Bauchmuskulatur. Die aufgenommene Nahrung oder Flüssigkeit (Wasser, Schleim, Galle...) steigen in die Speiseröhre und gelangen danach in den Mund. Damit die Nahrung keinen falschen Weg nimmt und nicht in die Lunge gelangt, kommt es zu einem weiteren, sehr wichtigen Reflex: Die Stimmritze schliesst und die Atmung ist blockiert. Meist trägt das Erbrechen dazu bei, dass der Organismus toxische oder schädliche Substanzen ausscheiden kann und danach verschwindet die Übelkeit wieder. Es ist daher unnötig, das Erbrechen zurückhalten zu wollen!

Nahrungsmittelvergiftung, schwere Verdauung, virale Gastroenteritis, psychische Störungen, bestimmte Medikamente, Reiseübelkeit, Schwangerschaft, Kopfschmerz, Schädeltrauma... Die Ursachen für ein Erbrechen sind vielfältiger Natur. Bei wiederholtem Auftreten, Schädeltrauma oder Blut im Erbrochenen sollte der Arzt aufgesucht werden.

Was Sie tun können

- Fragen Sie Ihren Apotheker um Rat!
- Bei wiederholter Übelkeit sollten Sie auf schwere, fette und stark gewürzte Nahrung verzichten. Essen Sie lieber mehrere kleine Mahlzeiten vier bis zehnmal täglich.
- Essen Sie nach dem Erbrechen etwa zwei Stunden lang nichts, damit der Magen sich erholen kann.
- Achten Sie bei wiederholtem Erbrechen auf Dehydrierung und/oder Durchfall, vor allem bei Neugeborenen, Kleinkindern oder alten Menschen. Bieten Sie unbedingt regelmässig zu trinken an. Bei Bedarf empfiehlt Ihnen Ihr Apotheker eine orale Rehydrierungslösung.
- Bei Anzeichen einer Dehydrierung beim Säugling (wiederholtes Erbrechen, Apathie, ungewöhnliches Verhalten, Blässe, schnelle Atmung...) ist unverzüglich ein Arzt oder der Notfalldienst zu konsultieren.

Plus Tipp

Ingwer, Pfefferminze, echte Kamille... Als Tee oder Tablette gegen Übelkeit (auch gegen Schwangerschaftsübelkeit); zur Unterstützung des Verdauungsapparates kann auch auf die Phytotherapie zurückgegriffen werden. Ihr Apotheker kann Ihnen auch andere Behandlungsarten empfehlen, beispielsweise die Aromatherapie und vor allem auch ätherische Öle wie Zitronenöl oder Estragonöl. Auch die Homöopathie mit einer nach den Symptomen des Patienten bestimmten Behandlung kann Abhilfe schaffen.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker. Falls Sie in Behandlung sind, berät er Sie jederzeit gerne.

Auf www.pharmacieplus.ch finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

