

## Praktische Tipps für Ihren Alltag

- › Überlegen Sie, was Ihnen bereits in der Vergangenheit bei Übelkeit geholfen hat.
- › Essen und trinken Sie, worauf Sie Appetit haben, aber vermeiden Sie an Chemotherapie-tagen möglichst Ihre Lieblingsspeisen, weil sonst die Gefahr einer negativen Verknüpfung besteht, so dass Sie eine Abneigung gegen Ihr Lieblingsessen entwickeln könnten.
- › Nehmen Sie am Tag mehrere kleine Mahlzeiten zu sich. Gönnen Sie sich dabei viel Zeit.
- › Trinken Sie auch zwischen den Mahlzeiten; gut geeignet sind Kräuter- oder Ingwertee oder stilles Wasser. Probieren Sie, was Ihnen gut bekommt.
- › Vermeiden Sie zu heiße, zu kalte, frittierte oder stark riechende Speisen.
- › Regelmäßiges Lüften nach den Mahlzeiten sorgt für frische Luft in den Räumen.
- › Versuchen Sie bei morgendlicher Übelkeit, noch vor dem Aufstehen Toast oder Knäckebrot zu essen.
- › Spülen Sie Ihren Mund gut um, nachdem Sie sich übergeben mussten.
- › Lutschbonbons oder Tees sorgen für einen frischen Geschmack.
- › Gönnen Sie sich ausreichend Entspannung und Ruhezeiten.

## Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Weitere CIO-Ratgeber

- › Atemnot
  - › Chemotherapie II
  - › Fatigue
  - › Patientenverfügung
  - › Reden
  - › Schmerzen
  - › Strahlentherapie
  - › Verstopfung
- › Das Centrum für Integrierte Onkologie (CIO) ist das gemeinsame Krebszentrum der Unikliniken Aachen, Bonn, Köln, Düsseldorf.  
[krebszentrum-cio.de](http://krebszentrum-cio.de) | [cio.uk-koeln.de](http://cio.uk-koeln.de)

**UNIKLINIK**  
**RWTHAACHEN**



**ukb** universitäts  
klinikumbonn

**UKD** Universitätsklinikum  
Düsseldorf



Centrum für Integrierte Onkologie  
Aachen Bonn Köln Düsseldorf

# Chemo- therapie I

- › Übelkeit
- › Vorbeugung
- › Medikamente

An Ihrer Seite:  
Die CIO-Ratgeber  
unterstützen Sie in Ihrer  
Therapie mit praktischen  
Informationen

Zertifizierung Papier: FSC® - EU-Ecolabel - CO2 neutral

# Chemotherapie I

Viele Patientinnen und Patienten fürchten sich vor Übelkeit oder Erbrechen als Folge von Chemotherapie. Doch dagegen gibt es heute sehr wirksame Medikamente. Dabei ist es wichtig, möglichen Beschwerden bereits ab der ersten Chemotherapie vorzubeugen. Wie Sie selbst Einfluss darauf nehmen können, erfahren Sie in diesem Faltblatt.

## Darin beantworten wir Ihnen folgende Fragen:

- › Wie entstehen Übelkeit und Erbrechen bei Chemotherapie?
- › Wie äußern sich die Beschwerden?
- › Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?
- › Worauf sollte ich achten?
- › Welche Folgen hat unbehandelte Übelkeit?
- › Praktische Tipps für Ihren Alltag

## Wie entstehen Übelkeit und Erbrechen bei Chemotherapie?

Grundsätzlich ist das Erbrechen ein natürlicher Schutzmechanismus unseres Körpers: Er schützt uns vor Vergiftung, wenn man zum Beispiel etwas Verdorbenes gegessen hat. Sensoren im Magendarmtrakt und im Gehirn können Giftstoffe in unserem Körper aufspüren. Sie leiten die Information an das „Breachzentrum“ im Gehirn weiter. Das Gehirn löst dann Übelkeit und Erbrechen aus. Die zur Chemotherapie eingesetzten Medikamente, die sogenannten Zytostatika, erkennt unser Körper als Giftstoffe.

Aber nicht nur Zytostatika, auch andere Medikamente, psychischer Stress, Schmerzen oder eine Bestrahlung im Bauchbereich können Übelkeit und Erbrechen verursachen.

## Wie äußern sich die Beschwerden?

Die Übelkeit kann unterschiedlich stark ausgeprägt sein, da jeder Mensch anders auf Zytostatika reagiert. Ebenso ist die Übelkeit auch von der Art des Medikaments abhängig. Viele neue Medikamente zur Krebsbehandlung sind besser verträglich.

Schon in den ersten Stunden nach Beginn der Therapie können Übelkeit und Erbrechen auftreten. Doch auch Stunden und Tage nach Abschluss der Therapie kann es noch dazu kommen. Man spricht dann von 'verzögerter Übelkeit'. Eine mögliche leichtere Form der Übelkeit ist die Appetitlosigkeit. In allen Fällen sollte eine Behandlung erfolgen.

## Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Bei starker Übelkeit helfen vor allem sogenannte Rezeptor-Blocker. Sie hemmen die Weiterleitung der „Botschaft“ Übelkeit über die Nervenbahnen an das Brechzentrum im Gehirn. Auch Kortison, Beruhigungsmittel oder Antiallergika können die Übelkeit lindern. In der Klinik werden Sie die Medikamente meist als Infusion bekommen. Für die Einnahme zu Hause gibt es Tabletten, Tropfen oder Zäpfchen.

### **Wichtig ist, dass der Übelkeit von Anfang an durch medikamentöse Maßnahmen vorgebeugt wird.**

Zusätzlich zur medikamentösen Behandlung können Entspannungsverfahren lindernd wirken. Hierzu zählen unter anderem Autogenes Training, Atemübungen sowie Muskelentspannung nach Jacobsen, Massage oder Aromatherapie.

Auch Akupressur kann die medikamentöse Behandlung ergänzen. Hierzu wird der Punkt Pe 6 stimuliert. Wir zeigen Ihnen gerne wie das geht.

## Worauf sollte ich achten?

- › Nehmen Sie die Medikamente gegen Übelkeit nach ärztlicher Anweisung ein. Auch dann, wenn aktuell keine Beschwerden bestehen.
- › Teilen Sie dem Pflegepersonal oder Ihrer behandelnden Ärztin bzw. Ihrem Arzt rechtzeitig mit, wenn Sie Übelkeit oder Appetitlosigkeit verspüren. Sie können dann zusätzliche Medikamente bekommen.
- › Versuchen Sie, bei aufkommender Übelkeit, tief ein- und auszuatmen und sich zu entspannen.

## Welche Folgen hat unbehandelte Übelkeit?

Wenn Übelkeit und Erbrechen nicht behandelt werden, kann sich das Geschehen verselbstständigen. Das Gehirn verbindet das Gefühl der Übelkeit mit anderen Informationen. So kann beispielsweise schon nur der alleinige Anblick einer Infusionsflasche Übelkeit auslösen, auch wenn diese keine Medikamente enthält. Diese erlernte Form der Übelkeit nennt man auch "antizipatorische Übelkeit"; hier kann eventuell eine Verhaltenstherapie helfen. Sie ist medikamentös nicht gut zu behandeln.

Wer häufig erbrechen muss, verliert Flüssigkeit und wichtige Salze wie Natrium und Kalium. Kreislaufprobleme, Schwindel und Benommenheit können eine Folge sein. Sollte diese Situation einmal bei Ihnen eintreten, kann zum Beispiel eine Infusion helfen.

Andauernde Appetitlosigkeit führt zu Gewichtsverlust und kann Ihre Lebensqualität stark beeinträchtigen. Dies ist ein weiterer Grund, warum Sie Übelkeit und Erbrechen frühzeitig vorbeugen sollten.