

# Was sollte ich essen?

Wenn es möglich ist, lassen Sie sich während der Chemotherapie bekochen, denn starke Essensgerüche bei der Zubereitung lösen unter Umständen Übelkeit aus. Meiden Sie stark riechende, blähende, salzige und scharf gewürzte Speisen. Durch die Chemotherapie verändert sich manchmal das Geschmackempfinden, so dass Essen bitter oder metallisch schmeckt. Sauere Bonbons mit Zitronengeschmack oder ähnlichem lindern dieses Empfinden. Würzen Sie mit frischen Kräutern und bevorzugen Sie gesunde, hochwertige Nahrungsmittel.

Trockene Lebensmittel wie Zwieback, Salzstangen und Knäckebrot werden meist besser vertragen. Appetitlich angerichtete Happen oder kleine Portionen, die über den Tag verteilt werden, regen die Lust am Essen an. Essen Sie, worauf Sie Appetit haben! Informieren Sie Ihre Angehörigen, dass Sie nicht essen müssen, wenn Ihnen dabei übel wird, aber immer essen dürfen, worauf Sie Lust haben!



## Kontakt:

### Onkologische Fachpflege

- ☎ 0951 503-16287
- ✉ onkologische-fachpflege@sozialstiftung-bamberg.de

### Sozialstiftung Bamberg

- Buger Straße 80 | 96049 Bamberg
- ☎ 0951 503-0
- ✉ info@sozialstiftung-bamberg.de
- 🌐 sozialstiftung-bamberg.de



## Tipps gegen Übelkeit und Erbrechen

Unsere praktischen Hilfen  
zum Selbstanpacken

## Liebe Patientin, lieber Patient,

bei der Behandlung von Krebserkrankungen spielt die Chemotherapie eine wichtige Rolle. Trotz guter Behandlungsmethoden kann diese Therapie eine Reihe von Nebenwirkungen verursachen. Zu ihnen gehören auch Übelkeit und Erbrechen. Sie können aktiv mithelfen diese Begleiterscheinungen zu bekämpfen. Neben den vom Arzt verordneten Medikamenten gegen die Übelkeit wollen wir hier weitere Hilfen anbieten, mit denen Sie zu Ihrem Wohlbefinden beitragen können.

Wir möchten Ihnen mit diesen Info-Blatt Ratschläge und Tipps geben, die Sie auch zuhause umsetzen können, um Ihnen die Therapiezeit zu erleichtern.

### » Wie entspanne ich mich richtig?

Um etwas Abstand von der belastenden Situation zu gewinnen, probieren Sie Entspannungstechniken aus. Diese Techniken kann man bereits vor der Therapie erlernen und üben.

Gut geeignet sind autogenes Training oder progressive Muskelentspannung. Zur Lockerung muss man hierbei die einzelnen Muskelpartien kurzzeitig anspannen und wieder entspannen.

Aromaöl-Massagen mit Lavendelöl oder Zitronenöl können Ihnen helfen, die Übelkeit zu ertragen. Entspannende Musik und Spaziergänge an der frischen Luft tragen dazu bei, etwas Abstand zu bekommen vom Alltag.

### » Akupressur und Homöopathie

Durch Akupressurpunkt P6 an Ihrem Handgelenk kann die Übelkeit verringert werden. Spezielle Akupressurbänder oder ein aufgeklebtes Senfkorn stimulieren diesen Akupressurpunkt.

Homöopathische Globuli wie Nux vomica, Ipecacuhana oder Sulfur unterstützen ebenfalls das Wohlbefinden. Lassen Sie sich von einem erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker beraten, welches Mittel für Sie geeignet ist.



### » So macht man Ingwertee:

Hierzu schneidet man ca. 1 cm frischen Ingwer in Scheiben und zerdrückt diese. Mit kochendem Wasser überbrühen und 10 Minuten ziehen lassen. Am besten heiß trinken.

### » Was muss ich beachten?

Achten Sie auf ausreichend Flüssigkeit (etwa zwei Liter pro Tag). Durch die Nebenwirkungen kann es zu erhöhtem Flüssigkeitsverlust kommen.

Auch Chemotherapierückstände werden so besser aus dem Körper ausgespült. Gekühlte Getränke oder Fruchtsaftwürfel lindern zusätzlich das Durstgefühl.

Pfefferminztee oder frischer Ingwertee helfen gut gegen Übelkeit aufgrund der beruhigenden Wirkung der ätherischen Öle.



Akupressurpunkt P6