

Information Übelkeit/ Erbrechen

Häufige belastende Symptome während einer Chemotherapie sind Übelkeit und Erbrechen. Die Ursachen dafür können vielfältig sein. Hier einige Hausmittel, die die Beschwerden (je nach Ursache) etwas mildern können. Der Hausarzt sollte aber dennoch über die Beschwerden informiert werden.

Aufstoßen (saures)

- trockene **Haferflocken** fest kauen und schlucken
- rohen **Kartoffel-** oder **Sauerkraut-Saft** trinken
- Tee:
 - **Anis-Tee; Hopfentee** (wirken appetitanregend)

Schluckauf

- Einen Teelöffel voll **Staubzucker** schnell schlucken
- **Tief atmen**, dazwischen **kleine Schlucke frisches Wasser** trinken

Mundgeruch

- **Chlorophyll-Lösung** nehmen und leicht damit die Mundhöhle ausstreichen
- **Petersilie**
- längere Anwendung von **Kamillosan**
- **Bepanthen – Mundlösung**
- **Mundwasser**
- **Pfefferminz-Tee**
- Eukalyptus
- **CB 12 – Mundspülung**
- Ingwer

Borken/Belege:

- **Butter und Honig**
- **Zungenbürste**
- Weiche Zahnbürste oder Tupfer mit Mundpflegelösungen:
 - **Kamillenextrakt** (z.B. Kamillosan-Konzentrat, 3x/dl 15-30 Trpf. auf 50 ml Wasser)
 - **Ätherische Öle** (z.B. Salviathymol N Lösung, 3-5 x/d 5-20 Trpf. auf 50 ml lauwarmes Wasser; Zitronenöl; Teebaumöl)
- **lauwarmes Wasser**
- Fett oder **Naturjoghurt**
- **Kochsalzlösung** (1 Tl. Kochsalz auf $\frac{3}{4}$ Glas Wasser) fördert das Granulationsgewebe
- **Rosenhonig**
- **Backpulver** ($\frac{3}{4}$ Tl. auf $\frac{1}{4}$ Wasser)
- $\frac{1}{4}$ **Vitamin-C-Brausetablette** auf die Zunge legen
- Mundspülung mit:
 - **Kamillen-Tee**
 - **Pfefferminz-Tee**
 - **Hagebutten-Tee**
 - **Salbei-Tee** (wirkt desinfizierend, aber sekretionshemmend)
 - **Myrrhen-Tee**
 - **Bepanthen-Lösung**
 - Fettstift und **vitaminhaltige Cremes** (z.B. Bepanthen-Salbe) zur Lippenpflege

Schmerzhafter Mund:

- **Eiswürfel** mit Nystatin
- **Salbei-Tee**
- **Nelken-Öl**

Brechreiz

- Nüchtern 1 Tasse **Melissen-Tee**
- **kleine**, appetitlich zurechtgemachte **Mahlzeiten** anbieten.
- **Beseitigung von Gerüchen**, die Übelkeit verursachen

Erbrechen

- 1 – 2 geriebene **gelbe Rüben** gut kauen und langsam essen
- Tee:
 - **leichten Wermut-Tee**
 - **Johanneskraut-Tee**
 - **Pfefferminz-Tee**
schluckweise trinken

Magenbeschwerden (nach dem Essen)

- Einige **Wacholderbeeren** kauen
- Heiße **Heublumenaufgaben** (werden mit Kräuterabsud aus Kamillen oder Heublumen gemacht; das Wickeltuch wird gerollt in den heißen Absud gelegt, 5 Minuten ziehen lassen; je fester der Wickel ausgepresst, desto länger hält er die Hitze)

Magenkrämpfe

- Heiße **Kamillen-** oder **Heublumen-Wickel**
- Tee:
 - **Wermut-Tee**
 - **Hagebutten-Tee**

Magenverschleimung

- Teemischung:
 - **Alant, Rosmarin, Salbei, Wegwarte** und **Löwenzahn** zu gleichen Teilen;
täglich 1 Tasse

Sodbrennen

- Viel **Wacholderbeeren** kauen
- Trockene **Haferflocken** kauen
- 1 Teelöffel **Heilerde** zu sich nehmen
- Tee:
 - Vor dem Schlafen gehen 1 Tasse **Wacholder-Tee** trinken

Magenkatarrh (Gastritis)

- **Kalmuswurzel** kauen
- Frische kalte **Kuhmilch** schluckweise trinken
- Tee:
 - **Kamillen-Tee**
 - **Eisenkraut-Tee**
 - **Johanneskraut-Tee**