Übelkeit (Nausea)

© AMBORA

Ihr orales Krebsmedikament kann zu Übelkeit führen. Es kann auch sein, dass Sie erbrechen müssen.

Im Folgenden finden Sie Tipps, wie Sie Übelkeit vorbeugen und Beschwerden lindern können.

Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben oder die Empfehlungen im Alltag nur schwer umsetzen können.



Wie kommt es zu der Nebenwirkung und wie erkenne ich sie?

Krebsmedikamente können das Brechzentrum im Gehirn aktivieren. Zudem kann im Magen-Darm-Trakt Serotonin freigesetzt werden. Beides kann Übelkeit und Erbrechen auslösen. Ob es dazu kommt, hängt vom Medikament und seiner Dosis ab sowie von persönlichen Risikofaktoren wie Geschlecht, Alter und Vorbelastung. Auch bei oralen Krebsmedikamenten können Übelkeit und Erbrechen auftreten.

Mittlerweile gibt es viele verschiedene Medikamente zur Vorbeugung von Übelkeit und Erbrechen, sodass Patientinnen und Patienten sehr viel seltener unter diesen Beschwerden leiden als früher.

Was kann ich tun, um der Nebenwirkung vorzubeugen?

Wenn bei Ihrer Therapie ein hohes Risiko für Übelkeit oder Erbrechen besteht, sollte Ihnen Ihr Arzt / Ihre Ärztin Medikamente zur Vorbeugung verordnet haben – fragen Sie nach, wenn Sie unsicher sind. Wichtig ist, die Medikamente tatsächlich vorbeugend einzunehmen und nicht zu warten, bis Übelkeit besteht. Bitte geben Sie Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin außerdem Bescheid, wenn Sie trotz der Medikamente an Übelkeit oder Erbrechen leiden. **Sie müssen diese Nebenwirkung in keinem Fall „aushalten“.**

Wenn Sie Ihr orales Krebsmedikament kurz nach der Einnahme erbrechen: Nehmen Sie keine zusätzliche Tablette bzw. Kapsel ein, ohne mit Ihrem Behandlungsteam zu sprechen. Wie in diesem Fall vorzugehen ist, hängt vom Wirkstoff ab und steht im Merkblatt zu Ihrem Medikament oder in der Packungsbeilage.

Folgende Tipps können helfen, Übelkeit und Erbrechen vorzubeugen:

- Große Mahlzeiten vermeiden und lieber mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich nehmen.
- Sehr süße und fette Speisen sowie starke (Essens-)Gerüche meiden.
- Kalte Speisen und Getränke werden oft besser vertragen als warme.

Was kann ich tun, wenn die Nebenwirkung auftritt?

Folgende Tipps können bei Übelkeit und Erbrechen hilfreich sein:

- Versuchen Sie langsam zu essen und gut zu kauen.
- **Trockene oder milde Speisen** wie Zwieback, Reis, Bananen, Brot oder salziges Knabbergebäck sind oft bekömmlicher und werden meist gut vertragen.
- Evtl. kann Ablenkung beim Essen helfen (z.B. Lesen oder Fernsehen).
- **Achten Sie darauf, genug zu trinken** (v.a. wenn Sie erbrechen müssen).
- Trinken Sie langsam in kleinen Schlucken über den Tag verteilt. Sie können Flüssigkeit auch in Form von Eiswürfeln oder gefrorenen Saftwürfeln zu sich nehmen.
- Führen Sie ggf. ein Ernährungstagebuch, um herauszufinden, was Sie besonders gut oder schlecht vertragen.
- Spezielle Entspannungs- und Atemtechniken können helfen, die Übelkeit zu lindern.
- Akupunktur kann Übelkeit lindern. Auch Akupressur (z.B. Akupressur-Armband wie Sea-Band®) wird häufig als hilfreich empfunden.
- **Ingwer** kann Übelkeit lindern (z.B. Kauen von Ingwerstücken, Trinken von Ingwertee/Ingwerwasser oder Ingwerpulver in Kapselform z.B. Zintona®).

- Der Geruch von Pfefferminze oder Kamille kann lindernd wirken (z.B. in Form von Kamillen-/Pfefferminztee, Pfefferminz-Bonbons).
- Lüften Sie häufig oder halten Sie sich bevorzugt an der frischen Luft auf.

Was sollte ich lieber vermeiden, wenn die Nebenwirkung auftritt?



- Große Mahlzeiten.
- Starke Gerüche (Essensgerüche, Parfüm, Duftkerzen). Heiße Speisen riechen stärker als lauwarme oder kalte.
- Sehr süße, fettige, blähende oder stark gewürzte Speisen.
- Enge Kleidung um den Bauch (z.B. Gürtel).
- Flaches Liegen nach dem Essen (besser Oberkörper leicht erhöht).
- Lieblingsspeisen sollten Sie bei Übelkeit/Erbrechen vermeiden, weil Sie ansonsten eine Abneigung entwickeln könnten.

Welche Medikamente können eingesetzt werden?



- Ihr Arzt / Ihre Ärztin kann Ihnen verschiedene Medikamente zur Vorbeugung und Behandlung von Übelkeit und Erbrechen verschreiben. Dazu zählen u.a. die sogenannten Setrone (z.B. Zofran®, Kevatril®), Dexamethason (z.B. Dexa-ratiopharm®, Fortecortin®) und die sogenannten NK1-Rezeptor-Antagonisten (z.B. Emend®). Diese werden in der Regel vorbeugend eingesetzt.
- Für den Bedarfsfall können Wirkstoffe wie Olanzapin (z.B. Zyprexa®), Metoclopramid (z.B. MCP®, Paspertin®) oder Dimenhydrinat (z.B. Vomex®) verordnet werden.
- Falls Sie unter Übelkeit oder Erbrechen leiden, sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam. Ihr Arzt / Ihre Ärztin kann entscheiden, welche Medikamente für Sie am besten geeignet sind.

Wann muss ich meinen Arzt / meine Ärztin kontaktieren?



- Wenn Sie unter starkem Erbrechen leiden (mehr als 3-mal in der Stunde über mehrere Stunden).
- Wenn Sie aufgrund der Beschwerden nicht mehr genügend trinken bzw. essen können.
- Wenn Anzeichen von Austrocknung auftreten: sehr wenig oder dunkler Urin, trockener Mund, Schwäche, Schwindel beim Aufstehen.
- Bei blutigem Erbrechen oder wenn das Erbrochene wie Kaffeesatz aussieht.

Wen kann ich bei Fragen anrufen?

Ihr Behandlungsteam:

Stempel der Klinik / Praxis / Apotheke

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117
Bei lebensbedrohlichen Notfällen: 112

Merkblätter zu weiteren Nebenwirkungen finden Sie unter www.ambora.org.

gefördert durch Dr. August und Dr. Anni Lesmüller Stiftung
Deutsche Krebshilfe HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Dieses Merkblatt wurde für Sie erstellt von:
AMBORA AMTS-Kompetenz- und Beratungszentrum orale Tumortherapie

CCC Comprehensive Cancer Center Erlangen-EMN
Europäische Metropolregion Nürnberg

Trotz sorgfältiger Prüfung wird keine Gewährleistung für Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit der Angaben und keinerlei Haftung für eventuelle Fehler noch für Schäden übernommen. © Sämtliche Rechte (z. B. Urheber- und Leistungsschutzrechte) dieses Merkblattes liegen bei der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) und beim Universitätsklinikum Erlangen (UKER). Nebenwirkungsmerkblatt Übelkeit, Version: 2026-01, Stand: 14.08.2026. Bildquellen: KI-generiert mit ChatGPT (OpenAI), Textquellen: Leitlinienprogramm Onkologie (Deutsche Krebsgesellschaft, Deutsche Krebshilfe, AWMF): S3-Leitlinie Supportive Therapie bei onkologischen PatientInnen - Langversion 2.1, 2026; S3-Leitlinie Komplementärmedizin in der Behandlung onkologischer PatientInnen - Langversion 2.0, 2024; Stiftung Deutsche Krebshilfe: Die blauen Ratgeber - Ernährung bei Krebs, 06/2023;