



Übelkeit in der Schwangerschaft

Übelkeit und Erbrechen im ersten Teil der Schwangerschaft sind völlig normal. Die Übelkeit und das Erbrechen können jedoch ganz unterschiedlich sein. Viele Frauen haben nur etwas Übelkeit am Morgen und müssen nur manchmal erbrechen, andere werden von starker Übelkeit und häufigem Erbrechen geplagt. Bei den meisten Frauen lassen diese Probleme nach den ersten drei Monaten nach.

► Woher kommt das Erbrechen?

Die eigentliche Ursache für die Übelkeit und das Erbrechen hat man noch nicht gefunden. Eine naheliegende Erklärung wäre jedoch die Hormon-Umstellung oder ein Ungleichgewicht im Blutzuckerspiegel. Andere Ursachen könnten Stress und Überbelastung sein.

► Können Übelkeit und Erbrechen gefährlich sein?

Wenn Sie so oft Erbrechen, dass Sie zu viel Flüssigkeit, Salze oder Nahrung verlieren, könnte das Ihnen und Ihrem Kind schaden. In ernsten Fällen kann der Körper austrocknen. Wenn Ihnen schwindelig wird, Sie nicht Wasser lassen können, einen trockenen Mund und trockene Lippen bekommen, sollten Sie Ihren Arzt verständigen. Das Austrocknen wird mit Flüssigkeitszufuhr behandelt. Wenn die Flüssigkeitszufuhr zu Erbrechen führt, müssen die Wassermengen durch die Vene (intravenös) zugeführt werden. Bei einer katabolen Stoffwechsellage werden die Fettreserven im Körper verbraucht. In diesem Fall muss ebenfalls eine Therapie im Krankenhaus erwogen werden. Man erkennt diese Situation durch den Nachweis von Ketonkörpern im Urin, also Fettabbauprodukte. Diese sollen eine ungünstige Wirkung auf das Kind in der Gebärmutter haben.

► Was können Sie selbst tun, um Übelkeit und Erbrechen zu vermeiden?

Folgende Ratschläge helfen in den meisten Fällen:

- Nehmen Sie häufig, kleine Mahlzeiten zu sich. [Essen Sie kleine Portionen](#) mit ca. 2-3 Stunden Abstand.
- Trinken Sie viel Flüssigkeit. Am Besten sollten Sie 10-12 Glas am Tag trinken. Es empfiehlt sich Wasser, Saft und Kräutertee.
- Vermeiden Sie fettreiche Nahrung.
- Vermeiden Sie gewürztes Essen.
- Vermeiden Sie Alkohol.
- Vermeiden Sie Koffein.
- Essen Sie trockene Kekse, trockenen Toast und Zwieback.
- Ingwer hemmt Übelkeit. Trinken Sie Ingwertee oder nehmen Sie Ingwertabletten.
Bei 1g Ingwer pro Tag (4 Kapseln je 250 mg pro Tag) sind in einer Woche 88% beschwerdefrei!
- Ruhen Sie sich mehrmals am Tag aus. Legen Sie sich hin, Kopf und Beine höher lagern.
- Wenn Sie morgens Übelkeit und Erbrechen haben, dann essen Sie etwas bevor Sie aufstehen.
- Stehen Sie langsam auf. Vermeiden Sie plötzliche Bewegungen.
- Essen Sie jede 2.-3. Stunde, auch wenn Sie nicht hungrig sind.
- Sitzen Sie nach dem Essen aufrecht, damit die Schwerkraft Ihnen dabei hilft, das Essen im Magen zu behalten.
- Es kann auch helfen, vor dem Schlafen etwas zu essen. Am besten Joghurt, Brot, Milch oder ein kleines Sandwich. Sie können auch etwas in der Nacht essen, das beugt Erbrechen am morgen vor.
- Sind es bestimmte Gerüche, die die Übelkeit und das Erbrechen auslösen, dann vermeiden Sie diese.



- Frische Luft und etwas Bewegung können helfen. Gehen Sie jeden Tag etwas spazieren. Sie können ohne störende Gerüche ein- und ausatmen.
 - Sie könnten auch bei offenem Fenster schlafen.
 - Sie sollten nicht rauchen. Rauchen schadet Ihnen und Ihrem Kind.
 - Vermeiden Sie Medikamente.
 - Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen müssen, dann sollten Sie sich versichern, dass Ihr Arzt über die Schwangerschaft informiert ist, weil viele Medikamente für den Embryo schädlich sind.
- **Wann sollte ich den Arzt aufsuchen?**
- Wenn Ihnen die oben aufgestellten Ratschläge nicht geholfen haben.
 - Wenn Sie mehr als 3-4 Mal am Tag erbrechen.
 - Wenn Sie an Gewicht verlieren.
 - Wenn ihr Erbrochenes blutig ist oder wie Kaffeesatz aussieht.
 - Wenn Sie mehr Flüssigkeit verlieren, als Sie aufnehmen können.

Neuerste Untersuchungen zeigten, ein Gramm Ingwer pro Tag könnte Sie von Schwangerschafts-Übelkeit befreien.
Vier Kapseln je 250 Milligramm pro tag