# Hilfe bei Übelkeit und Erbrechen

Das folgende Merkblatt ist ein nicht abschließender Mustertext, der Ihnen als Vorlage dienen kann und entsprechend der individuellen Situation angepasst werden sollte.

## Viel trinken

Wasser mit wenig Kohlensäure, Saftschorle, Früchte- oder Kräutertee

## Akupressur

* + Gezielter Druck auf den Bereich unter dem Handgelenk, den so genannten „Nei-Kuan-Punkt“; mit dem Daumen drücken und leicht massieren.
	+ Im Internet finden Sie weitere Informationen zur Akupressur.

## Ingwer

Ingwer hilft gegen Übelkeit und fördert die Verdauungsfunktion als Bonbon oder Tee.

* + Sie können sowohl getrockneten Ingwer als Tee als auch frischen Ingwer verwenden.
	+ Für frischen Ingwertee schneiden Sie einige Scheibchen von der frischen Knolle und übergießen diese mit siedendem Wasser. Lassen Sie sie nicht zu lange ziehen, sonst wird der Tee zu scharf. Trinken Sie den Ingwertee nach Bedarf.
	+ Frische Zitrone oder Pfefferminze (frisch oder getrocknet) können die Wirkung noch verstärken.

## Lebensmittel

Als hilfreiche Lebensmittel bieten sich an:

* + Bittere Gemüsesorten wie Rucola, Chicorée, Endivie
	+ Geruchsarme Nahrungsmittel wie Reis, Kartoffeln, Püree, Nudeln
	+ Brot

Bei länger anhaltender oder starker Übelkeit setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung!