

# Erbrechen/Übelkeit bei Erwachsenen



Vor dem Erbrechen ist den Betroffenen oft schlecht und es bildet sich vermehrt Speichel im Mund. In der Regel ist es harmlos, wenn Sie erbrechen und vergeht meist von selbst wieder. Ein Arztbesuch ist normalerweise nicht nötig.

## Was können Sie selbst gegen Übelkeit und Erbrechen tun?

- Achten Sie darauf, genug zu trinken, damit Ihr Körper nicht austrocknet. Nehmen Sie kleine Schlucke Flüssigkeit zu sich, z. B. ein kaltes Getränk, Getränke mit Kohlensäure, Ingwer- oder Pfefferminztee
- frische Luft: Gehen Sie z. B. eine Runde spazieren
- Ablenkung, z. B. Musik hören, Fernsehen
- Konsumieren Sie Lebensmittel, die Ingwer enthalten.
- Nehmen Sie kleine, aber dafür häufige Mahlzeiten zu sich.
- Vermeiden Sie stark riechende sowie heiße, gebratene oder fettige Lebensmittel.
- Legen Sie sich nicht sofort nach dem Essen nieder.
- Vermeiden Sie das Tragen von enger Kleidung, die am Bauch oder der Taille einschnürt.

## Wann ist medizinischer Rat einzuholen?

Wenden Sie sich in folgenden Fällen an eine Hausärztin/einen Hausarzt:

- Es geht Ihnen nach ein paar Tagen nicht besser.
- Sie fühlen sich häufig krank und müssen erbrechen.

## Wann ist sofort medizinischer Rat einzuholen?

Suchen Sie umgehend medizinische Hilfe auf

- bei Brustschmerzen.
- bei Schmerzen in den Armen, Rücken, Nacken oder Kiefer.
- wenn Sie kurzatmig sind.

**Dies könnten Anzeichen für einen Herzinfarkt sein.**

## Ihre Hausarzt-Ordination hat gerade geschlossen?

In der Regel genügt es, wenn Sie am nächsten Ordinationstag anrufen.

**Sind Sie unsicher? Dann rufen Sie 1450,  
die telefonische Gesundheitsberatung.**

Mehr Informationen finden Sie auf [www.wobinichrichtig.at](http://www.wobinichrichtig.at).



**GESUND  
WERDEN.**  
Wo bin ich  
richtig?