

# Übelkeit und Erbrechen

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



**Hinweis:** Diese Gesundheitsinformation richtet sich an Erwachsene ohne vorbestehende Erkrankungen. Vor allem bei kleinen Kindern und alten Menschen kann eine Austrocknung des Körpers schnell gefährlich werden.<sup>6</sup>

Wenn Ihnen plötzlich ohne ersichtlichen Grund übel wird und Sie erbrechen müssen, ist meistens eine Magen-Darm-Infektion daran schuld. Oft wird sie von Durchfall, krampfartigen Bauchschmerzen und leichtem Fieber begleitet. Im Normalfall ist keine Behandlung notwendig und die Beschwerden vergehen nach kurzer Zeit wieder von selbst.<sup>9</sup> Plötzliche Übelkeit kann aber auch andere Gründe haben.

## Was kann ich bei Übelkeit selbst tun?

Ist es nur eine leichte Übelkeit, können Sie sich zunächst selbst helfen:

- ▶ Nehmen Sie Nahrung nur in kleinen Portionen zu sich.<sup>1</sup>
- ▶ Meiden Sie fette und schwer verdauliche Speisen.<sup>1</sup>
- ▶ Verzichten Sie auf Getränke mit Kohlensäure.<sup>1</sup>
- ▶ Es gibt Hinweise dafür, dass Ingwer bei Übelkeit etwas helfen kann.<sup>2</sup>

## Was kann ich bei Erbrechen selbst tun?

Trinken Sie immer wieder schluckweise Wasser oder Kräutertees. So verhindern Sie, dass der Körper austrocknet („dehydriert“).<sup>6</sup>

## Wann sollte ich jedenfalls eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen?

Meistens bessern sich Beschwerden einer Magen-Darm-Infektion nach kurzer Zeit von selbst. Wenn die Übelkeit mehrere Tage anhält oder immer wieder auftritt, sollten Sie zu einer Ärztin oder einem Arzt gehen.<sup>9,10</sup>

Selten steckt eine schwerwiegende Erkrankung hinter den Beschwerden. Übelkeit kann jedoch unter anderem auch ein Hinweis auf einen Herzinfarkt sein.<sup>4</sup> Holen Sie **sofort** ärztliche Hilfe, wenn Sie zusätzlich folgende Beschwerden haben:

- ▶ Druck auf der Brust
- ▶ Ausstrahlung der Schmerzen in Arme, Rücken oder Kieferbereich
- ▶ Atemnot
- ▶ eine Kopfverletzung oder einen Sturz auf den Kopf<sup>7</sup>
- ▶ hohes Fieber (über 38,5 Grad Celsius)<sup>8</sup>
- ▶ Blutbeimengungen oder kaffeesatzartiges bzw. galliges Erbrochenes<sup>5</sup>
- ▶ starke Kopfschmerzen oder Nackensteifigkeit<sup>8</sup>

Sie sollten auch dann rasch eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen, wenn Sie neben der Übelkeit auch

- ▶ starke Bauchschmerzen<sup>3</sup> oder
- ▶ starken Durchfall begleitet von schneller Atmung und schnellem Puls haben,<sup>6</sup>
- ▶ an einer chronischen Krankheit wie Diabetes, Angina pectoris oder Herzschwäche leiden,
- ▶ wichtige Medikamente nehmen müssen und diese nicht bei sich behalten können.

*Bei Verdacht auf eine Vergiftung rufen Sie den 24-Stunden-Notruf der Vergiftungsinformationszentrale unter 01-406 43 43 an.*

Aktualisiert am: 28. Jänner 2024

Erstellung: Mag.<sup>a</sup> Andrea Fried (Gesundheit Österreich GmbH)

Review: Dr.<sup>in</sup> Susanne Rabady (Österreichische Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin)

Herausgeber: Dachverband der Sozialversicherungsträger, 1030 Wien, Kundmangasse 21

# Übelkeit und Erbrechen

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



**Wichtiger Hinweis:** Diese Gesundheitsinformationen möchten Sie bei Ihren Entscheidungen unterstützen. Sie können aber das persönliche Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ersetzen. Die Informationen wurden auf Grundlage der derzeit besten verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse erstellt. Bitte beachten Sie aber, dass sie keine verlässlichen Aussagen über Ihren individuellen Gesundheitszustand und die Entwicklung Ihrer Beschwerden treffen können.

**Methodenhandbuch  
und mehr Infos:**



## Literatur

- 1 gesundheitsinformation.de (2023): Durchfall [online]. [www.gesundheitsinformation.de/durchfall.html](http://www.gesundheitsinformation.de/durchfall.html) [Zugriff am 02.01.2024]
- 2 Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (2023): S2k-Leitlinie Gastrointestinale Infektionen, AWMF-Registernummer: 021–024
- 3 Marx, W.; Kiss, N.; Isenring, L. (2015): Is ginger beneficial for nausea and vomiting? An update of the literature. In: Current Opinion in Supportive and Palliative Care 2015/9/2:189-195
- 4 Rabady, S.; Hoffmann, K.; Kunnamo, I. (2020): EbM-Guidelines. Akutes Abdomen beim Erwachsenen [online]. [www.ebm-guidelines.at](http://www.ebm-guidelines.at) [Zugriff am 27.01.2024]
- 5 Rabady, S.; Hoffmann, K.; Kunnamo, I. (2020): EbM-Guidelines. Akutes Koronarsyndrom und Myokardinfarkt [online]. [www.ebm-guidelines.at](http://www.ebm-guidelines.at) [Zugriff am 27.01.2024]
- 6 Rabady, S.; Hoffmann, K.; Kunnamo, I. (2020): EbM-Guidelines. Hämatemesis [online]. [www.ebm-guidelines.at](http://www.ebm-guidelines.at) [Zugriff am 27.01.2024]
- 7 Rabady, S.; Hoffmann, K.; Kunnamo, I. (2022): EbM-Guidelines. Infektiöse Durchfallerkrankung [online]. [www.ebm-guidelines.at](http://www.ebm-guidelines.at) [Zugriff am 27.01.2024]
- 8 Rabady, S.; Hoffmann, K.; Kunnamo, I. (2023): EbM-Guidelines. Schädelhirntrauma (SHT) [online]. [www.ebm-guidelines.at](http://www.ebm-guidelines.at) [Zugriff am 27.01.2024]
- 9 Rabady, S.; Hoffmann, K.; Kunnamo, I. (2022): EbM-Guidelines. Meningitis beim Erwachsenen [online]. [www.ebm-guidelines.at](http://www.ebm-guidelines.at) [Zugriff am 27.01.2024]
- 10 Rabady, S.; Hoffmann, K.; Kunnamo, I. (2023): EbM-Guidelines. Übelkeit und Erbrechen [online]. [www.ebm-guidelines.at](http://www.ebm-guidelines.at) [Zugriff am 27.01.2024]