

Gesundheitstipp

---

# ÜBELKEIT in der Schwangerschaft

---

GESUNDHEIT GANZ NAH.  
WIR SIND DA.

# Tipps gegen Übelkeit in der Schwangerschaft

---

Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft sind zwar lästig, aber eine völlig natürliche Begleiterscheinung. Der Grund dafür ist die enorme Hormonproduktion vor allem in den ersten drei Monaten. Meist verschwinden die Beschwerden von ganz allein wieder, sobald sich der Körper an die Umstellung gewöhnt hat.

Die Übelkeit ist ein Zeichen dafür, dass Ihre Hormone nun in den „Schwangerschaftsmodus“ übergegangen sind. Ihr Körper sendet Ihnen damit also die sehr positive Botschaft „Alles in Ordnung!“. Zugegeben, er wählt einen etwas unangenehmen Weg dafür, und leider gibt es auch kein Allheilmittel dagegen, das bei jeder Frau funktioniert. Auch wenn es schwerfällt: Versuchen Sie die Übelkeit trotz allem positiv zu sehen.

**Finden Sie heraus, was Ihnen gut tut.** Saure Gurken mit Erdbeereis? Warum nicht - wenn es Ihnen schmeckt und bekommt. Das Geschmacksempfinden verändert sich unter dem Hormoneinfluss manchmal sehr stark, sodass Ihnen jetzt vielleicht ganz andere Dinge schmecken als vor der Schwangerschaft. Hören Sie einfach auf Ihren Körper.

**Achten Sie auf Dinge, die auch bei Nicht-Schwangeren Übelkeit auslösen können:** Fette, scharfe, säurehaltige oder intensiv schmeckende Lebensmittel, üppige Mahlzeiten oder starke Gerüche, lange Autofahrten, schnelles Aufstehen, Hunger - all dies (und natürlich noch vieles mehr) kann Übelkeit auslösen oder verstärken. Meiden Sie all jenes, was Ihnen nicht bekommt.

**Viel trinken:** Gerade dann, wenn Sie sich häufig übergeben müssen oder insgesamt nur wenig essen können, ist eine gute Flüssigkeitszufuhr wichtig. Optimal sind Wasser (mit wenig oder ohne Kohlenensäure), Saftschorle, Früchte- oder Kräutertees.

**Wenn Sie mit der Übelkeit überhaupt nicht klarkommen,** sprechen Sie bitte mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.