



## **DAMIT BEKOMMST DU DIE SCHWANGERSCHAFTSÜBELKEIT IN DEN GRIFF:**

---

1. Am Wichtigsten ist es, immer wieder kleine Happen zu sich zu nehmen, damit der Körper einen konstanten Blutzuckerspiegel behält. Fang mit leicht gesüßtem Tee in der Früh an und beiße auch mal in ein Stück Brot, auch wenn dir nicht danach ist.
2. Falls dir das Trinken schwer fällt. Probiere Eiswürfel oder Eislutscher zu lutschen um zumindest etwas Flüssigkeit zu dir zu nehmen. Oder trinke mit einem Strohhalm, vielen fällt es damit leichter.
3. Mit der Zeit findest du raus, welche Nahrungsmittel noch am ehesten für dich zum Essen sind. Meist sind das Speisen wie z.B. Reis, Kartoffeln, Nudeln, Suppen. Milchshakes, Fruchtmus oder Melonen helfen auch sehr gut, die eher breiige Konsistenz sättigt oft besser als reine Flüssigkeit und du bekommst zusätzlich durch den Fruchtzucker wieder Energie.
4. Akupunktur ausprobieren - für zu Hause kann man es mit einem Sea Band (Akupressurband) versuchen.
5. Trigger, wie bestimmte Gerüche, vermeiden. Gehe dem Waschmittelgeruch, Bratgeruch in der Küche oder Zigarettenrauch gleich aus dem Weg, damit die Übelkeit keine Chance hat.
6. Ätherische Öle - am ehesten helfen Zitrusfrüchte zu Hause in der Duftlampe oder als Roll On für Unterwegs.
7. Ingwer oder Pfefferminz in allen möglichen Formen - auch als Kaubonbons. Aber Vorsicht, mit dem Ingwer sollte man es

nicht übertreiben, denn in der Traditionell Chinesischen Medizin gilt er als Medikament – also nicht mehr als eine daumengroße Knolle/Tag.

8. Vitamin B6, Nux Vomica D6 (Globuli) – gehe am Besten in eine Apotheke und lasse dich ausführlich beraten.
9. Ruhe dich aus soweit dies möglich ist und lenk dich mit Fernsehen, Zeitschriften und viel frischer Luft ab.
10. Notfall Kit für Unterwegs:  
Plastiktüte/Sackerl mitnehmen. In dem befinden sich Taschentücher, eine Flasche Wasser, Kaugummi und Traubenzucker. Versuche immer rechtzeitig kleine Mahlzeiten einzunehmen wie Müsliriegel oder Traubenzucker. Sollte die Übelkeit akut einsetzen, hast du zumindest gleich den Plastiksack für das „Malheur“ parat und für danach Taschentücher, eine Flasche Wasser zum Mundspülen und Kaugummi.

**Wenn keine Besserung eintritt - ab zum Arzt, es gibt Medikamente!**