

Übelkeit und Erbrechen bei Krebs: Vorbeugen und behandeln

- Übelkeit und Erbrechen sind gefürchtete Nebenwirkungen einer Krebstherapie. Sie können durch geeignete Behandlung weitgehend vermieden werden.
- Längst nicht jeder Krebspatient muss mit Übelkeit und Erbrechen rechnen. Die Wahrscheinlichkeit hängt von der Krebsbehandlung ab und lässt sich gut abschätzen.
- Sind bei einer Krebsbehandlung Übelkeit und Erbrechen wahrscheinlich, erhalten Patienten vorbeugend Medikamente, sogenannte Antiemetika. Diese sind fester Bestandteil der Behandlung.
- Die Reaktion auf eine Krebsbehandlung ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich.
- Weitere Maßnahmen wie Akupunktur können die medikamentöse Behandlung unterstützen.



Auftreten von Übelkeit und Erbrechen

→ Wie kommt es zu Übelkeit und Erbrechen?

Übelkeit und Erbrechen werden durch einen sehr komplexen Reflexvorgang ausgelöst. Dabei spielen bestimmte Gehirnregionen und Nerven mit ihren Endungen im Magen-Darm-Trakt eine wichtige Rolle. Für die Reizweiterleitung sind verschiedene körpereigene Botenstoffe verantwortlich.

Da der Reflexvorgang über das vegetative Nervensystem abläuft, kann er nicht willkürlich kontrolliert werden. Erbrechen und Übelkeit lassen sich also nicht durch Willensanstrengung unterdrücken.

→ Schweregrade von Übelkeit und Erbrechen

Einzelne Krebsmedikamente oder auch Kombinationen davon können danach eingeteilt werden, wie häufig ohne unterstützende Behandlung Erbrechen und Übelkeit als Nebenwirkung auftreten. Diese Einteilung wird auch bei der Strahlentherapie verwendet. Fachleute sprechen von der „emetogenen Potenz“ einer Krebsbehandlung. Daran orientiert sich die Wahl der Medikamente, die Patienten vorbeugend und begleitend zur Therapie erhalten. Man unterscheidet vier Risikogruppen (siehe **Tabelle**):

Risiko	Übelkeit und Erbrechen
hoch	fast alle, bei mehr als 90 von 100 Patienten
moderat	sehr oft, bei mehr als 30 bis 90 von 100 Patienten
niedrig	eher selten, bei 10 bis 30 von 100 Patienten
minimal	selten, bei weniger als 10 von 100 Patienten

→ Was beeinflusst die Stärke von Übelkeit und Erbrechen?

Folgende Faktoren beeinflussen, wie ausgeprägt Übelkeit und Erbrechen als Nebenwirkung einer Krebsbehandlung sind:

- Art, Dosierung und Zusammenstellung der Krebsmedikamente (Zytostatika)
- Verabreichungsform der Chemotherapie (als Injektion bzw. Infusion in die Vene oder in Tablettenform)
- Strahlentherapie: bestrahlte Körperregion, Größe des bestrahlten Gebiets, Strahlendosis
- Individuelle Unterschiede von Mensch zu Mensch (Art der Krebserkrankung, Allgemeinzustand, Geschlecht, Alter, Erwartungshaltung und vor allem Angst)

→ Unterschiede im zeitlichen Auftreten von Übelkeit und Erbrechen

Abhängig vom zeitlichen Auftreten der Beschwerden lassen sich verschiedene Arten von Übelkeit und Erbrechen unterscheiden:

- Bei manchen Therapien treten Nebenwirkungen rasch innerhalb der ersten 24 Stunden nach Beginn der Krebsbehandlung auf. Man spricht von einer akuten Reaktion.
- Bei anderen Behandlungen ist es möglich, dass Übelkeit und Erbrechen verzögert erst nach mehr als 24 Stunden bis zu fünf Tagen auftreten.
- Manchen Patienten wird schon vor der Behandlung schlecht – in Erwartung der Nebenwirkung oder ausgelöst durch Gerüche, Geschmack oder visuelle Eindrücke. Man spricht auch von erlernter oder antizipatorischer Übelkeit bzw. antizipatorischem Erbrechen. Oft tritt dies auf, wenn Patienten bereits schlechte Erfahrungen gemacht haben. Umso wichtiger ist es, Übelkeit und Erbrechen vorzubeugen. Das kann verhindern, dass eine solche Reaktion vom Körper erlernt wird.

Vorbeugung und Behandlung

→ Information über Nebenwirkungen

Ein aufklärendes Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt im Vorfeld der Behandlung ist sehr wichtig. Hier können die zu erwartenden Nebenwirkungen der Krebsbehandlung und Möglichkeiten der Vorbeugung und Therapie besprochen werden. So sind die Patientinnen beziehungsweise die Patienten vorbereitet und können besser mit den Begleiterscheinungen umgehen. Und besonders wichtig: Unbegründete Ängste können abgebaut werden.

→ Medikamentöse Unterstützung

Verschiedene Expertengremien erarbeiten Empfehlungen und Leitlinien zur Vorbeugung und Behandlung von Übelkeit und Erbrechen bei Krebserkrankten und passen diese regelmäßig den neuesten Erkenntnissen an. Aufgrund der Zulassung neuer Medikamente und neuer Therapie-Kombinationen ist eine fortlaufende Überprüfung der Empfehlungen notwendig.

Es stehen zahlreiche hochwirksame Medikamente mit unterschiedlichen Wirkmechanismen zur Verfügung, sogenannte Antiemetika. Sie werden abhängig von der zu erwartenden Stärke und dem zeitlichen Verlauf der Nebenwirkungen eingesetzt.

In der Regel ist eine antiemetische Behandlung fester Bestandteil einer Chemo- beziehungsweise Strahlentherapie und sie ist in den Behandlungsprotokollen festgeschrieben.

→ Vorbeugender Einsatz

Erwartungsangst kann die Beschwerden verstärken. Auch aus diesem Grund ist eine Vorbeugung besonders wichtig. Je höher die Übelkeit erzeugende Wirkung einer Krebsbehandlung ist, umso intensiver muss die vorbeugende Behandlung mit Antiemetika sein.

Kommt es trotz Vorbeugung zu Übelkeit oder Erbrechen, kann die Ärztin oder der Arzt die antiemetische Therapie anpassen.

→ Unterstützende Maßnahmen

Entspannungstechniken oder Verhaltenstherapie sind Beispiele für nicht-medikamentöse Maßnahmen. Sie können besonders dann hilfreich sein, wenn eine ängstliche Erwartungshaltung die Übelkeit verstärkt.

Auch angstlösende Medikamente unterstützen in diesen Situationen die Wirkung der Antiemetika.

Als ergänzende Behandlung können Akupunktur und Akupressur zusätzlich zu den empfohlenen antiemetischen Maßnahmen angewendet werden. Hausmittel wie etwa Tees oder das Kauen von Ingwer gegen Übelkeit können die Behandlung unterstützen, nicht aber ersetzen. Wer solche Maßnahmen nutzen möchte, sollte sie aber auf jeden Fall mit den behandelnden Ärztinnen und Ärzten absprechen.

Gespräch mit dem Arzt oder der Ärztin

Damit Patientinnen und Patienten ihre persönliche Situation einschätzen können, ist ein Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt besonders wichtig. Die folgende Auflistung von Fragen kann als Anregung für die Vorbereitung eines solchen Gesprächs dienen:

- Wie wahrscheinlich ist es, dass mir durch die geplante Chemotherapie beziehungsweise Bestrahlung übel wird oder dass ich erbrechen muss?
- Wie lange kann die Übelkeit anhalten?
- Bekomme ich bei meiner Krebsbehandlung vorbeugende Medikamente gegen Übelkeit und Erbrechen? Wenn ja, welche?
- Entspricht die Wahl der Medikamente den anerkannten Empfehlungen in ärztlichen Leitlinien?
- Können die Medikamente gegen Übelkeit selbst Nebenwirkungen haben?
- Wie soll ich mich verhalten, wenn ich trotz der Medikamente unter Übelkeit und Erbrechen leide?
- Können andere Maßnahmen gegen Übelkeit und Erbrechen hilfreich sein?
- Muss ich etwas beim Essen oder Trinken beachten?

überreicht durch:



Dieses Informationsblatt dient als Grundlage für Ihre weitere Informationssuche.

Auch der Krebsinformationsdienst beantwortet Ihre Fragen, telefonisch innerhalb Deutschlands unter der kostenfreien Rufnummer **0800 – 420 30 40**, täglich von 8 bis 20 Uhr, und per E-Mail unter krebsinformationsdienst@dkfz.de.
www.krebsinformationsdienst.de

© Krebsinformationsdienst,
Deutsches Krebsforschungszentrum

Stand: 15.01.2026, gültig bis 15.01.2028
(Quellen beim Krebsinformationsdienst)

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Forschung, Technologie
und Raumfahrt



Besuchen Sie uns auf Instagram,
Youtube und LinkedIn!