

## Was hilft gegen plötzlich auftretende Übelkeit?

In der heutigen Zeit, in der die Auswahl an Lebensmitteln so groß ist, sind Lebensmittelvergiftungen, Magen-Darm-Grippe, Infektionen oder Fieber manchmal unvermeidlich. Man kann nicht immer die Frische und Sauberkeit der in den verschiedenen Lokalen angebotenen Lebensmittel einschätzen. Bakterien, Keime oder andere Mikroorganismen, die mit bloßem Auge nicht zu erkennen sind, können als Auslöser wirken und ein Netz von Symptomen hervorrufen, die Unbehagen im Magen verursachen und zu Erbrechen führen können. In den meisten Fällen liegt das Erbrechen nicht in unserer Hand. Es ist eine Reflexhandlung. Wenn der Körper etwas Unerwünschtes oder Infiziertes zu sich nimmt, veranlasst der Abwehrmechanismus des Körpers &hellip;



In der heutigen Zeit, in der die Auswahl an Lebensmitteln so groß ist, sind Lebensmittelvergiftungen, Magen-Darm-Grippe, Infektionen oder Fieber manchmal unvermeidlich. Man kann

nicht immer die Frische und Sauberkeit der in den verschiedenen Lokalen angebotenen Lebensmittel einschätzen. Bakterien, Keime oder andere Mikroorganismen, die mit bloßem Auge nicht zu erkennen sind, können als Auslöser wirken und ein Netz von Symptomen hervorrufen, die Unbehagen im Magen verursachen und zu Erbrechen führen können. In den meisten Fällen liegt das Erbrechen nicht in unserer Hand. Es ist eine Reflexhandlung. Wenn der Körper etwas Unerwünschtes oder Infiziertes zu sich nimmt, veranlasst der Abwehrmechanismus des Körpers ihn, die unverdauten Substanzen in Form von Erbrechen auszuscheiden.

Erbrechen ist ein Symptom für eine größere Infektion. Krankheitserreger in der Nahrung können nicht einfach abgetötet werden. Sie lösen bei den Betroffenen Erbrechen aus. Das Erbrechen wird oft von anderen körperlichen Veränderungen begleitet. Es ist eine mögliche Ursache für Schweißausbrüche und eine erhöhte Herzfrequenz. Es ist wichtig, den Unterschied zwischen Übelkeit und Erbrechen zu erkennen. Übelkeit tritt oft vor dem Erbrechen auf und ist das „kranke“ Gefühl, das auf das Auftreten von Erbrechen hindeutet, obwohl es nicht unbedingt bedeutet, dass Sie sich übergeben müssen. Sie könnte auf Reisekrankheit oder Stress zurückzuführen sein. Lange Autofahrten sind für manche Menschen nicht geeignet und führen zu einem Gefühl der Übelkeit.

Andere Ursachen für Erbrechen sind in erster Linie saurer Reflux und übermäßiges oder unmäßiges Essen. Übermäßiges Essen ist weit verbreitet, und unbewusst nehmen wir Lebensmittel zu uns, die unser Magen nicht mehr problemlos verdauen kann. Das Überschreiten dieser Grenze kann zu Erbrechen führen. Auch der Verzehr anderer Lebensmittel und Getränke, wie z. B. übermäßiger Alkoholkonsum, kann zu Erbrechen führen. Da Alkohol die Fähigkeit hat, die natürliche Darmschleimhaut zu stören, führt er zu massivem Unwohlsein.

Viele Menschen leiden unter Essstörungen wie Bulimie und

Magersucht. Dies sind inhärente Ursachen für Erbrechen. Menschen, die an diesen Krankheiten leiden, können die verzehrten Lebensmittel mit Gewalt erbrechen, um ein bestimmtes Körperbild zu erreichen. Neben den oben genannten Ursachen gibt es auch ernsthafte Grunderkrankungen, die zu Erbrechen führen. Dazu gehören Blinddarmentzündung, Migräne und Kopfschmerzen oder Tumore.

## **Hausmittel zur Vorbeugung von Erbrechen**

Es gibt einige Hausmittel, mit denen Sie das Erbrechen loswerden und sofortige Linderung erfahren können. Laut Dr. BN Sinha, einem Ayurveda-Experten, sind die folgenden Lösungen leicht erhältlich und liegen in unserer Reichweite:

### **Ingwer**

Zerkleinern Sie ein Stück Ingwer (adrak) und legen Sie es in Wasser. Geben Sie einen Teelöffel Honig dazu und trinken Sie es den ganzen Tag. Ingwer hat Eigenschaften, die die Reizung des Magens lindern und sofortige Erleichterung bringen können. Eine weitere gute Möglichkeit, Ingwer zu sich zu nehmen, ist die Zubereitung eines frischen Ingwertees. Geben Sie einen Teelöffel frisch geriebene Ingwerwurzel auf eine Tasse kochendes Wasser. Lassen Sie den Tee 10 Minuten ziehen und seihen Sie ihn vor dem Trinken ab.

### **Gewürznelken**

Behalten Sie ein paar Nelkenstücke im Mund und lutschen Sie sie lange. Das Aroma und der Geschmack von Gewürznelken können ein sofortiges Ende des Erbrechens bewirken. Sie bewirken auch eine Veränderung der Geschmacksknospen. Außerdem wird die Empfindlichkeit des Mundes reduziert. Trinken Sie Nelkentees, um Erbrechen zu vermeiden. Nehmen Sie eine Tasse kochendes Wasser und fügen Sie einen Teelöffel Nelken hinzu. Lassen Sie den Tee zehn Minuten ziehen und seihen Sie ihn ab, bevor Sie ihn trinken.

## **Salzwasser**

Da Erbrechen zu einem Ungleichgewicht der verschiedenen Salzgehalte im Körper führen kann (Natrium, Kalium usw.), ist eine gute Mischung aus Zucker und Salz hilfreich. – Das Trinken einer guten Mischung aus Zucker und Salz in Wasser hat das Potenzial, diese Werte in den normalen Bereich für ein effektives Funktionieren des Körpers zu bringen. Die Lösung verhindert eine Dehydrierung des Körpers und beugt Schwäche vor. Sie wirkt wie ein natürliches Elektrolyt.

## **Wasser mit Zitronensaft**

Trinken Sie ein Glas Wasser mit einigen ausgepressten Zitronen darin. Bei Bedarf können Sie Honig hinzufügen, um den Geschmack der selbstgemachten Limonade zu verbessern. Die in der Zitrone enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe können das Erbrechen hemmen und somit sofort stoppen.

## **Saunf**

Auch bekannt als Fenchel, ist das regelmäßige Kauen von Saunf äußerst wirksam. Es erfrischt den Geschmack im Mund und sorgt dafür, dass man sich viel besser fühlt. Trinken Sie Fencheltee, um Erbrechen zu vermeiden. Nehmen Sie einen Teelöffel Fenchelsamen und übergießen Sie ihn mit einer Tasse kochendem Wasser. Lassen Sie den Tee 10 Minuten ziehen und seihen Sie ihn vor dem Trinken ab.

## **Orangensaft**

Frischer hausgemachter Orangensaft füllt verlorene Mineralien, Vitamine und Nährstoffe des Körpers schnell wieder auf. Er hat auch das Potenzial, den Blutdruck in den normalen Bereich zu bringen. Sie können Orangen auch pur oder in Form von Salat essen. Der zitrusartige Geschmack der Frucht hilft, das Gefühl des Erbrechens zu vermeiden.

Der Betroffene muss sich auch ausreichend ausruhen. Er/sie sollte sich auf den Rücken und nicht auf den Bauch legen. Lange Ruhephasen sind sehr hilfreich, um den Zustand zu verbessern. Erbrechen kann sehr schwächend sein und, wenn keine Vorsichtsmaßnahmen getroffen werden, tödliche Ausmaße annehmen. Es wird auch darauf hingewiesen, dass das Erbrechen niemals freiwillig unterdrückt werden darf, da der Körper versucht, Substanzen auszuscheiden, die für die Gesundheit gefährlich sein könnten.

**Folgende Artikel können**

**Folgende Artikel können Ihnen ebenfalls weiterhelfen, da sie das gleiche Thema aus einem anderen Licht betrachten:**

## **Themenverwandte Artikel:**

[fu\_postlist search='stuff' maxposts=10 search="Übelkeit"]

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**