



Akupunktur bei Übelkeit in der Schwangerschaft

Die Akupunktur gehört zu den Umsteuerungs- und Regulationstherapien. Besonders bei Schwangerschaftsübelkeit hat sich die Akupunktur bewährt.

Zu Beginn der Schwangerschaft klagen die meisten Schwangeren über Übelkeit und Erbre-



chen. Meist hören die Beschwerden nach der 12. bis 14. Schwangerschaftswoche von allein auf. Bei ein bis zwei Prozent aller Betroffenen kommt es aber zu der schwer wiegenderen Form des Schwangerschaftserbrechens, der so genannten Hyperemesis gravidarum mit gefährlichem Flüssigkeits- und Gewichtsverlust. Dieser

Zustand muss im Krankenhaus durch Flüssigkeitsersatz und bestimmte Medikamente gegen Übelkeit und Angst bekämpft werden. Behandelt werden jedoch nur die Symptome, nicht jedoch die Ursachen.

90 Prozent der Schwangeren, die in einer Studie eine Akupunktur erhielten, hatten nach sieben Tagen keine Übelkeit und Erbrechen mehr. Somit waren auch keine Medikamente mehr nötig. Im Vergleich dazu zeigten nur 13 Prozent der Placebo-Gruppe eine Besserung.

Die Verfahren Akupunktur und Akupressur haben bei richtiger Anwendung keine Nebenwirkungen und beeinträchtigen auch nicht die Entwicklung des Kindes oder den Schwangerschaftsverlauf. Daher sind die Methoden als kostengünstige und sichere Alternative zur Therapie von Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft zu empfehlen. Hierbei ist die Akupressur für weniger

schwere Fälle und vor allem für die Selbstbehandlung zu Hause geeignet, da sie etwas schwächer wirksam war. Dafür kann sie aber von jeder Frau selbstständig durchgeführt werden.



Quelle: Habek D. et al.: Success of Acupuncture and Acupressure of the Pc 6 Acupoint in the Treatment of Hyperemesis Gravidarum. Forschende Komplementärmedizin und Klassische Naturheilkunde 2004; 11:20-23.