

# Selten ungetrübt

Bei manchen Frauen kündigt sich eine Schwangerschaft schon vor dem Ausbleiben der Menstruation an. Die Rede ist von der **Schwangerschaftsübelkeit**, die sich meist morgens unangenehm bemerkbar macht.



**D**ie Hormonumstellung in der Schwangerschaft geht bei jeder zweiten Schwangeren mit Übelkeit und Erbrechen (Emesis gravidarum) einher. Vornehmlich sind die Frauen zu Beginn der Schwangerschaft betroffen, also in den ersten 12 bis 16 Wochen. Danach klingen die Beschwerden meistens wieder ab. Bei einigen können sie jedoch weit über das erste Trimenon hinaus persistieren.

**Unterschiedlich schwere Symptomatik** Die meisten Betroffenen leiden lediglich an morgendlicher Übelkeit, die mit Erbrechen gepaart sein kann, aber nicht in allen Fällen auftreten muss. Bei manchen können sich die Beschwerden auch den ganzen Tag durchziehen. Häufig stellt sich zudem eine spezielle Geruchsempfindlichkeit ein, die das Unwohlsein noch verstärkt. In Einzelfällen erbricht die Betroffene so stark, dass es zu erheblichen Flüssigkeits- und Elektrolytverlusten kommt, die für Mutter und Kind lebensbedrohlich werden. Die übersteigerte Form des Schwangerschaftserbrechens wird als Hyperemesis gravidarum bezeichnet und erfordert eine Klinikeinweisung. Ebenso muss ein Arzt eingeschaltet werden, wenn sich Übelkeit und Erbrechen erst in der späteren Schwangerschaft einstellen. Dann kann eine

Gestose – früher sagte man Schwangerschaftsvergiftung dazu – die Ursache sein, bei der die Gesundheit von Mutter und Kind ernsthaft bedroht ist.

**Tipps für leichte Beschwerden** In leichteren Fällen reichen einfache diätetische Maßnahmen zur Linderung aus. Bewährte Ratschläge, wie auf üppiges Essen zu verzichten und öfters mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu essen, können Erleichterung bringen. Manche Frauen profitieren davon, gleich morgens im Bett noch vor dem Aufstehen trockenes Brot oder Zwieback zu verzehren. Damit wird nicht nur dem schwangerschaftsbedingt erniedrigten Blutzuckerspiegel am Morgen entgegengewirkt, zugleich wird überschüssige Magensäure gebunden, die zur Schwangerschaftsübelkeit beitragen kann. Anderen hilft es, lauwarmes Ingwerwasser oder einen warmen Kräutertee zu trinken. Vor allem wird der Genuss eines Pfefferminztees von vielen als wohltuend empfunden, wobei vier bis fünf Tassen über den Tag verteilt getrunken ratsam sind. Darüber hinaus können Melissen- oder Kamillentee Magen und Darm beruhigen und somit wirksam gegen die unangenehme Übelkeit sein.

Generell tut der Schwangeren Ruhe gut. Entspannungstechniken wie beispielsweise Yoga

oder Progressive Muskelrelaxation wirken sich ebenso positiv auf die Schwangerschaftsübelkeit aus wie ausreichender Nachtschlaf und kleine Pausen zwischendurch. Entspannend kann auch Akupressur sein. Dafür drückt man all vier Stunden mit den eigenen Fingern auf den Akupressurpunkt P6, der drei Finger breit oberhalb der Handgelenkbeugefalte liegt. Leicht handhabbar ist die Verwendung von speziellen Akupressurbändern, bei denen eine Plastikknoppe gezielten Druck auf diese Stelle ausübt.

**Vitamine, Phytos und Homöopathie** Reichen diese Tipps nicht aus, lohnt ein Versuch die Beschwerden durch Einnahme von Pyridoxin (Vitamin B<sub>6</sub>) zu lindern. Ein bewährtes Kombinationspräparat gegen Schwangerschaftsübelkeit enthält neben Vitamin B<sub>6</sub> noch die Vitamine B<sub>1</sub> und B<sub>12</sub>. Die Kombination der verschiedenen B-Vitamine soll nicht nur gegen Übelkeit und Erbrechen wirken, sondern auch die Bildung roter Blutkörperchen anregen sowie das Immunsystem und die Nerven stärken. Eine pflanzliche Alternative stellen Kapseln aus der Ingwerwurzel dar. Auch wenn diese nicht bei Schwangerschaftsübelkeit zugelassen sind, können sie off-label während der Schwangerschaft in üblicher Dosierung eingesetzt werden

und sollen sogar wirksamer als Pyridoxin sein. Allerdings sollte Ingwer nur im ersten Trimenon zur Anwendung kommen, da er eine wehenfördernde Wirkung haben soll. Klassiker unter den Homöopathika sind Ipecacuanha D6 (dauernde Übelkeit und Erbrechen bringt keine Erleichterung), Sepia D12 (Übelkeit bei Geruch oder Anblick von Speisen, auch schon vor dem Frühstück, keine Besserung durch Essen, Erbrechen nach dem Frühstück, Verlangen nach Essig, Saurem oder Sauer-Eingelegtem), Tabacum D6 (ständige Übelkeit mit heftigem Spucken bei geringster Bewegung) sowie Nux vomica D6/D12 (morgendliche Übelkeit besonders nach dem Essen, Spucken bessert Befinden). Auch anthroposophische Kombipräparate haben sich bewährt.

Zudem hat Schüssler mit den Nummern 2, 5 und 8 etwas gegen die Schwangerschaftsübelkeit und damit einhergehende Beschwerden zu bieten. Die Nr. 2 Calcium phosphoricum gilt als Stärkungsmittel, die Nr. 5 Kalium phosphoricum soll gezielt gegen Schwangerschaftsübelkeit und -erbrechen helfen, und die Nr. 8 Natrium chloratum wird geraten, um den Magensaft und den Wasserhaushalt zu regulieren. Die „Heiße 7“, also Magnesium phosphoricum, kann zudem mit Ingwertee aufgelöst ge-

trunken werden, um die Muskulatur des Magens zu entkrampfen.

**H<sub>1</sub>-Antihistaminika und 5-HT<sub>3</sub>-Antagonist** Lassen sich die Beschwerden nicht ausreichend mit naturheilkundlichen Präparaten in den Griff kriegen, können chemisch-synthetische Mittel die Lösung sein. Klassiker sind die älteren sedierenden H<sub>1</sub>-Antihistaminika, die eingenommen werden können, wenn kein erhöhtes Risiko für vorzeitige Wehen besteht. Als Mittel der Wahl gilt Doxylamin, auch wenn es als Monosubstanz in Deutschland nur als Schlafmittel zugelassen ist. In Kombination mit Pyridoxin steht es aber seit zwei Jahren – allerdings nur mit Rezept – explizit als Mittel gegen Schwangerschafts-

übelkeit zur Verfügung. Ebenso können Diphenhydramin und Dimenhydrinat gegeben werden. Beide Substanzen sind aber im dritten Trimenon wegen ihrer möglichen kontraktionsfördernden Wirkung auf den Uterus zu meiden. Diphenhydramin muss off-label zum Einsatz kommen, da es nur zur kurzzeitigen Behandlung von Schlafstörungen indiziert ist. Dimenhydrinat hat hingegen eine Zulassung als Antiemetikum. Meclozin, das weniger müde macht und früher standardmäßig empfohlen wurde, ist nicht mehr in Deutschland verfügbar und kann nur noch aus dem Ausland importiert werden. Versagen H<sub>1</sub>-Antihistaminika oder liegt eine besonders schwere Symptomatik vor (Hyperemesis gravidarum) vor,

kann off-label auch der 5-HT<sub>3</sub>-Antagonist Ondansetron zum Einsatz kommen. Allerdings wird er immer noch relativ selten verschrieben, auch wenn neueste Studienauswertungen keine Hinweise auf teratogene Effekte, ein erhöhtes Risiko für Fehlbildungen (Kiefer-Gaumen-Spalte), spontanen Abort oder Totgeburten geben.

**Praxistipp** Der Schwangeren sollte im Beratungsgespräch deutlich gemacht werden, dass Schwangerschaftsübelkeit keine Krankheit ist. Vielmehr handelt es sich um einen physiologischen Umstellungsprozess, der in der Regel zeitlich begrenzt auftritt und für eine Schwangerschaft typisch ist. Allerdings muss eine Schwangere Übelkeit und Erbrechen auch nicht be-

dingungslos erdulden. Zunächst sollten ihr Verhaltenstipps gegeben und zu Mitteln der Naturheilkunde geraten werden. Bei unzureichender Wirkung sind H<sub>1</sub>-Antihistaminika indiziert. Klagt die Schwangere aber über Gewichtsverlust oder muss sich häufiger am Tag übergeben, ist ihr dringend ein Arztbesuch anzuraten. Die Grenzen zum unstillbaren Erbrechen sind fließend. Bereits bei viermal täglichem Erbrechen spricht der Gynäkologe von einer Hyperemesis gravidarum. Diese kann einen Klinikaufenthalt notwendig machen, dort wird eine intravenöse Flüssigkeitszufuhr und parenterale Ernährung eingeleitet. ■

Gode Chlond,  
Apothekerin

Anzeige

NEU

# DIE 24H HILFE\* bei Erkältungs- und Grippebeschwerden

OlyGrippal®  
TAG & NACHT

- » Lindert die klassischen Erkältungs- und Grippebeschwerden Ihrer Patienten am Tag und in der Nacht
- » Farblich gekennzeichnete Blister unterstützt die unkomplizierte Anwendung
- » Laktose-, zucker-, glutenfrei und vegan



TAG-TABLETTEN LINDERN

- ✓ Verstopfte Nase und Nebenhöhlen
- ✓ Kopfschmerzen
- ✓ Gliederschmerzen
- ✓ Halsschmerzen
- ✓ Fieber



NACHT-TABLETTE LINDERT

- ✓ Schnupfen
- ✓ Kopfschmerzen
- ✓ Gliederschmerzen
- ✓ Husten
- ✓ Fieber

Die GÜNSTIGE  
Tag & Nacht  
Kombination\*\*

\*Bei Einnahme von 3 Tag- und 1 Nachttablette. \*\*AVP nach Lauer-Eintrag € 9,97. Die Preisgestaltung obliegt dem Handelspartner.

**OlyGrippal® Tag & Nacht. Zusammensetzung:** Arzneil. wirks. Bestandl.: 1 weiße Tbl. (Anw. am Tag) enth.: 500 mg Paracetamol u. 60 mg Pseudoephedrinhydrochlorid; 1 blaue Tbl. (Anw. zur Nacht) enth.: 500 mg Paracetamol u. 25 mg Diphenhydraminhydrochlorid.  
Sonst. Bestandl.: Weiße Tbl. (Anw. am Tag): Vorverkleisterte Stärke (Mais), Povidon (K30), Crospovidon (Typ A o. B), Stearinsäure, mikrokristalline Cellulose, Croscarmellose-Natrium, Magnesiumstearat (Ph.Eur.) [pflanzl.]; blaue Filmtbl. (Anw. zur Nacht): Tablettenkern: Mikrokristalline Cellulose, Maisstärke, Carboxymethylstärke-Natrium (Typ A) (Ph.Eur.), Hydroxypropylcellulose (Ph.Eur.), vorverkleisterte Stärke (Mais), Croscarmellose-Natrium, Stearinsäure, Magnesiumstearat (Ph.Eur.) [pflanzl.]; Filmüberzug: Opadry blau (02H205000) enth.: Hypromellose, Indigocarmin (E132), Titandioxid (E171), Propylenglycol. **Anwendungsgebiet:** Symptom. Kurzzeitbehandl. b. Verstopfung d. Nase u. d. Nasennebenhöhlen, verbunden mit Erkältungs- u. Grippebeschwerden wie Schmerzen, Kopfschmerzen u./o. Fieber, und nur, wenn Symptome das abendliche Einschlafen erschweren. Für Jgdl. ab 15 J. u. Erw. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit geg. Paracetamol, Pseudoephedrinhydrochlorid, Diphenhydraminhydrochlorid o. sonst. Bestandl.; gleichzeitige Einnahme v. anderen Sympathomimetika mit abschwellender Wirkung, Betablockern o. Monoaminoxidasehemmern (MAO-Hemmern) o. Anw. v. MAO-Hemmern innerh. der vergang. 14 Tage (gleichz. Anw. mit MAO-Hemmern kann zu Blutdruckanstieg o. hypertensiver Krise führen); kardiovaskuläre Erkr. einschl. Hypertonie; Diabetes mellitus; Phäochromozytom; Hyperthyreose, Engwinkelglaukom; schwere Nierenfunktionsstör.; Harnverhalt; Pat. mit Risiko für respiratorische Insuffizienz. **Nebenwirkungen:** NW aus klin. Studien: Schwindel, Somnolenz, Mundtrockenh., Übelk., Asthenie, Schlaflosigkeit, Nervosität. NW nach Inverkehrbringen: Nicht bekannt; Anaphyl. Reakt., Überempfindlichkeit.; erhöhter Blutdruck, erhöhte Transaminasen; Angst, Verwirrheitszust., euphor. Stimmung, Halluzinationen, Reizbarkeit; Agitierth., gestörte Koord., Konvulsion, Kopfschm., Parästhesie, psychomotor. Hyperaktivität, Sedierung, Schlafstör., Tremor, Somnolenz; verschwommenes Sehen, ischämische Optikusneuropathie; Tinnitus; Palpitationen, Tachykardie, Arrhythmie; Hypotonie; Brustkorbschw., Halstrockenh., trockene Nasenschleimhaut, Dyspnoe; Abdominalschmerz, Obstipation, Diarrhö, Dyspepsie, Erbrechen; ischämische Kolitis; Ausschlag, Pruritus, Ausschlag m. Juckreiz, Urtikaria, Angioödem, schwerwiegende Hautreakt., wie akut generalisierendes pustulöses Exanthem (AGEP); Harnretention, Dysurie; Erkrankungen d. Blutes; nach Anw. v. Paracetamol wurden Blutdyskrasien wie Thrombozytop. u. Agranulozytose gemeldet, waren aber nicht zwingend kausal auf das Arzneimittel zurückzuführen; Leberfunktionsstör. Johnson & Johnson GmbH, 41470 Neuss. Stand: 10/2020