

# Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft

## Wie ist die Evidenzlage zu Akupunkturtherapie?

Viele schwangere Frauen leiden unter Übelkeit und Erbrechen, was sich auf ihren eigenen Körper sowie auch auf das ungeborene Kind auswirken kann. Zur Therapie wird unter anderem Akupunktur eingesetzt. Allerdings wird deren Wirksamkeit immer wieder kontrovers diskutiert. Dieser Beitrag zeigt auf, was zu Akupunktur und Akupressur in dieser Situation wissenschaftlich gesichert ist.

**Ü**belkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft („nausea and vomiting in pregnancy“, NVP) sind typische und häufige Symptome. Rund 70–85 % aller schwangeren Frauen berichten von Übelkeit und bis zu 50 % leiden auch unter Erbrechen [1, 2].

Von gravierenden Symptomen wie etwa einer Hyperemesis gravidarum sind 0,3–2 % aller schwangeren Frauen betroffen. Hierbei besteht das Risiko, dass sich intensive Übelkeit und starkes Erbrechen sowohl auf den Gesundheitszustand der Mutter als auch auf die Entwicklung des ungeborenen Kindes nega-

tiv auswirken können. Maternal können zum Beispiel Dehydrierung, Nährstoffmangel oder Kreislaufprobleme bis hin zu einem erhöhten Risiko für Präeklampsie die Folgen sein, für das Ungeborene besteht etwa ein erhöhtes Risiko für Wachstumsrestriktion oder Frühgeburtlichkeit.

In mehreren internationalen Leitlinien zur Behandlung von NVP, wie etwa den NICE-Guidelines, wird Akupunktur als eine mögliche Therapieoption empfohlen [3, 4, 5]. Der zur NVP-Behandlung am häufigsten verwendete Punkt ist der Perikard 6 (Pc 6). Dieser Punkt wird

### NATUM

Kooperierende wissenschaftliche Arbeitsgemeinschaft für Naturheilkunde, Komplementärmedizin, Akupunktur und Umweltmedizin der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e. V.

**www.natum.de**  
Informationen und Kongressankündigungen

**Geschäftsstelle:**  
Karl Heinz Uthof  
Weinbergstraße 10  
34117 Kassel

T: 0561 5104-8144  
info@natum.de

Die Veröffentlichung der Beiträge dieser Rubrik erfolgt in Verantwortung der NATUM.



© PeopleImages / Getty Images / iStock (Symbolbild mit Fotomodel)

**Viele Frauen leiden besonders im ersten Trimenon der Schwangerschaft unter Übelkeit und nicht wenige auch unter Erbrechen.**

entweder gezielt akupunktiert, mit Hilfsmitteln aktiviert (spezielles Armband) oder als Akupressurpunkt verwendet und kann somit auch von der Schwangeren selbst akupressiert werden.

Nachfolgend sind die Kernaussagen aus einer aktuellen Übersichtsarbeit zu diesem Thema zusammengestellt [6].

### Traditionelle Akupunktur

Bereits in zahlreichen Studien wurden die traditionellen Akupunkturpunkte analysiert [2, 7, 8, 9, 10, 11].

In den meisten Untersuchungen konnte belegt werden, dass das Punktieren der traditionellen Akupunkturpunkte im Vergleich zu Placebo oder einer konventionellen Behandlung wirksam ist: Sowohl die Intensität der Übelkeit wie auch die Häufigkeit des Erbrechens ließen sich unter der Akupunkturtherapie reduzieren [7, 8, 9, 10].

### Akupressur

Ebenfalls wurde in acht Studien die Anwendung von Akupressur beschrieben: Sie erwies sich bei schwangeren Frauen mit Übelkeit und Erbrechen als wirksame Behandlungsmethode [2, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15].

Es wurde nicht unterschieden, ob die Akupressur mit der Hand oder mit technischen Hilfsmitteln, wie zum Beispiel mit einem tragbaren Band angewendet wurde, dies wurde gemeinsam untersucht.

Eine Studie allerdings analysierte die alleinige Akupressur an einem Ohrakupunkturpunkt. Hierbei zeigte sich ein signifikanter Unterschied in der Wirksamkeit im Vergleich zu Kontrollgruppen [15].

### Injektion in Akupunkturpunkte

In zwei Untersuchungen zeigte die Injektion in Akupunkturpunkte eine höhere Wirksamkeit bei der Kontrolle von starker Übelkeit und starkem Erbrechen im Vergleich zu den Kontrollgruppen, die konventionell behandelt wurden [15, 16].

In der Untersuchung von Lin et al. wurde beschrieben, dass mit der Injektion von Vitamin B<sub>1</sub> in Akupunkturpunkte die Symptome von Schwangeren mit einer Hyperemesis gravidarum erfolgreich reduziert werden konnten [16].

### Elektroakupunktur

Nur wenige Analysen gibt es zu der Elektroakupunktur als Behandlung von Übelkeit und Erbrechen. In einer Studie wurde die Wirksamkeit von Elektroakupunktur in Kombination mit anderen Akupunkturtechniken kombiniert [9]. Als Ergebnis zeigte sich, dass die Wirksamkeit im Vergleich zu konventionellen Therapien signifikant höher war ( $p = 0,042$ ).

### Fazit

Es zeigt sich also, dass die Akupunktur als Therapie bei Schwangeren mit Übelkeit und Erbrechen, ergänzend zur Erfahrungsmedizin, mittlerweile durchaus eine evidenzbasierte Option ist. Es werden sicherlich weitere Studien zu diesem Thema durchgeführt und veröffentlicht werden, die den Fundus der momentan vorliegenden Studienresultate vergrößern werden.

### Literatur

1. Piwko C et al. *Curr Med Res Opin.* 2007;23:833-40
2. Nassif MS et al. *Revista da Escola de Enfermagem da USP.* 2022;56:e20210515.
3. Erick M et al. *Obstet Gynecol.* 2018;131:935
4. National Guideline Alliance (UK). *Management of Nausea and Vomiting in Pregnancy.* London: National Institute for Health and Care Excellence (NICE); 2021
5. Tsakiridis I et al. *Obstet Gynecol Surv.* 2019;74:161-9
6. Choi SJ et al. *Int J Women's Health* 2025;17:1343-61
7. Yi L et al. *J Liaoning Univ TCM.* 2017;19:150-2
8. Lu H et al. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2021;27:31446
9. Tan M-Y et al. *Front Public Health.* 2023;11:1108756
10. Van den Heuvel E et al. *BMC Complement Altern Med.* 2016;16:13
11. Helmreich RJ et al. *Explore.* 2006;2:412-21
12. Gong et al. *Explore (NY).* 2024;20:17-26
13. Wang et al. *Arch Gynecol Obstet.* 2024;309:1237-48
14. Yue SW et al. *Eur J Integr Med.* 2022;53:102130
15. Xin F et al. *Chin Med Herald.* 2020;17:87-102
16. Lin X et al. *J Clin Acupunct Moxibustion.* 2019;35:62-7



**Prof. Dr. med. Harald Meden**  
 Ärztezentrum Sanamea  
 Greifengasse 18  
 4058 Basel  
 Schweiz  
 harald.meden@  
 sanamea.ch

### Workshop 2.0 „Jede Frau ist anders“

Naturheilkundliche Konzepte nicht nur zur Frauengesundheit – Intensivseminar für Ärzte und Therapeuten

**Termin:** 17.–14. Januar 2026

**Ort:** Teneriffa

**Information/Anmeldung:**  
[www.natum.de](http://www.natum.de)

### Workshop „Jede Frau ist anders“

Praktische naturheilkundliche Konzepte zur Frauengesundheit für Ärzte und Therapeuten

**Termin:** 12.–13. Juni 2026

**Ort:** Karlsruhe

**Information/Anmeldung:**  
[www.natum.de](http://www.natum.de)

### Ganzheitliche Gynäkologische Onkologie

Modul A (Mammakarzinom)

Modul B (Endometrium- und Ovarialkarzinom)

Modul C (Maligne Erkrankungen der Zervix uteri, Vulva, Vagina und Vorstufen)

**Information/Anmeldung:**  
[www.natum-veranstaltungen.de/e-learning](http://www.natum-veranstaltungen.de/e-learning)

### Abrechnung komplementärmedizinischer Leistungen bei onkologischen Patienten\*innen

Workshop, Erfahrungsaustausch und praktische Beispiele

**Information/Anmeldung:**  
[www.natum-veranstaltungen.de/e-learning](http://www.natum-veranstaltungen.de/e-learning)

### NATUM-Akademie-E-Learning

Der kostenfreie Demo-Zugang kann angefordert werden unter:

**[www.natum-veranstaltungen.de/e-learning](http://www.natum-veranstaltungen.de/e-learning)**

In all diesen Kursen werden Punkte für das Zertifikat „Ganzheitliche Frauenheilkunde“ vergeben. In den Modul-Kursen und beim NATUM-Tag werden zusätzlich CME-Punkte vergeben.