

Ratgeber ÜBELKEIT in der Schwangerschaft



kidsgo

Ratgeber-ÜBELKEIT in der Schwangerschaft

Inhaltsverzeichnis

Unsere Expertinnen	3
Übelkeit in der Schwangerschaft – woher kommt sie und wann wird sie gefährlich?	4
Wie häufig ist Schwangerschaftsübelkeit? Warum entsteht Übelkeit in der Schwangerschaft? Schwere Schwangerschaftsübelkeit könnte genetisch bedingt sein Die Rolle der Psyche Übelkeit: Was hilft? Ist Übelkeit in der Schwangerschaft gefährlich? Ist Schwangerschaftsübelkeit ein gutes Zeichen?	
Was tun gegen Schwangerschaftsübelkeit?	7
Hier teilen Frauen ihre Erfahrungen	
Welchen Sinn hat Schwangerschaftsübelkeit?	10
Hausmittel können Beschwerden bei Übelkeit in der Frühschwangerschaft lindern Übelkeit in der Schwangerschaft sollte Embryo schützen Unklar ob heute noch Schutzfunktion	
Was hilft gegen Schwangerschaftsübelkeit?	12
Die 10 besten Tipps und Hausmittel	
Medikamente gegen Schwangerschaftsübelkeit	15
Medikamente wirken nicht in jedem Fall Viele Wirkstoffe sind jahrzehntelang erprobt	
Quälende Übelkeit – wie reagieren andere darauf?	17
Nicht so anstellen? Mehr Solidarität Partnerschaft: Schutz und Zuspruch Die Grenze des Erträglichen Zur Arbeit, wenn dir ständig schlecht ist? Tröstend: Dem Baby geht's gut	
Glossar	19
Impressum	20

Unsere Expertinnen

Unsere Autorinnen haben nachgefragt bei:



Bild: privat

Unsere Expertin

Prof. Dr. med. Mandy Mangler

ist Cheärztin der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe am Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum und dem Vivantes Klinikum Neukölln in Berlin, Autorin des Podcasts Gyncast und Trägerin des Berliner Frauenpreises 2022. Sie tritt in zahlreichen Medien als Expertin für „feministische Gynäkologie“ auf.



Bild: privat

Unsere Expertin

Dr. med. Filiz Markfeld-Erol

arbeitet seit 2004 in der Uniklinik Freiburg, Schwerpunkt Geburtshilfe/Perinatalogie. Sie ist DEGUM II zertifiziert (die weiterführende sonographische Diagnostik gemäß der DEGUM-Stufe II Pränatale Sonographie dient schwerpunktmäßig der Erkennung fetaler Entwicklungsstörungen in speziellen Risikokollektiven).



Bild: privat

Unsere Expertin

Prof. Dr. med. Bettina Kuschel

arbeitet seit 2001 an der Technischen Universität München, seit 2016 als Leiterin der Sektion Geburtshilfe der Frauenklinik des Klinikums rechts der Isar. Sie ist DEGUM II zertifiziert. Zu ihren Arbeitsschwerpunkten gehört die Genetik, die spezielle Geburtshilfe und die Perinatalmedizin.

kidsgo sagt Danke für die Expertise!

Schwangerschaftsübelkeit?

Woher kommt die Übelkeit und wann wird sie gefährlich?



Die meisten Schwangeren kennen das: Sie wachen morgens mit Unwohlsein auf oder müssen sogar erbrechen. Viele Speisen und Gerüche lösen plötzlich Ekelgefühle aus. All das sind typische Anzeichen von Übelkeit in der Schwangerschaft. Hier liest du, was über Schwangerschaftsübelkeit bekannt ist, was du tun kannst und wann sie behandelt werden sollte.

Wie häufig ist Übelkeit in der Schwangerschaft?

Von Übelkeit in der Schwangerschaft sind sehr viele Frauen betroffen: „Zwischen 50 und 80 Prozent aller Schwangeren leiden darunter,“ sagt Bettina Kuschel. Sie leitet die Sektion Geburtshilfe am Universitätsklinikum der technischen Universität München (TUM). Da die Übelkeit verstärkt früh am Tag auftreten kann, spricht man oft auch von Morgenübelkeit. Die Schwangerschaftsübelkeit kann dir aber auch abends zu schaffen machen. Viele Frauen leiden sogar ganztägig darunter. In den meisten Fällen macht sich die Übelkeit nur zu Beginn der Schwangerschaft bemerkbar, etwa ab der fünften oder sechsten und bis zur 14ten oder 15ten Schwangerschaftswoche. In einigen Fällen kann sie aber auch bis zum Ende der Schwangerschaft das Wohlbefinden - zum Teil stark - beeinträchtigen.

Zwischen 0,3 und 2 Prozent aller Schwangeren leiden laut Kuschel unter einer extrem schweren Form von Schwangerschaftserbrechen, die man Hyperemesis gravidarum nennt.

Diese Frauen müssen sich oft mehr als fünfmal täglich übergeben.

Grundsätzlich kann jede Frau eine milde oder stärkere Form von plötzlicher Übelkeit in der Schwangerschaft entwickeln. Das Risiko ist höher, wenn bereits in einer vorherigen Schwangerschaft Übelkeit auftrat.

Warum entsteht Schwangerschaftsübelkeit?

Die Ursache für Schwangerschaftsübelkeit ist nicht abschließend geklärt. Wenn sich diese vor allem als Morgenübelkeit äußert, kann das womöglich am niedrigen Blutzuckerspiegel nach dem Aufwachen liegen. Es gab lange Zeit auch die Vermutung, Übelkeit in der Schwangerschaft könnte mit dem Schwangerschaftshormon hCG (humanes Choriongonadotropin) zusammenhängen, das von der Plazenta gebildet wird. HCG selbst löst keine Übelkeit aus, stimuliert jedoch die Schilddrüse, was Übelkeit begünstigen könnte.

„Das hCG allein kann die Schwangerschaftsübelkeit aber nicht erklären“, sagt Filiz Markfeld-Erol, Oberärztin für Frauenheilkunde im Universitätsklinikum Freiburg. Sie glaubt, dass die Gründe für Schwangerschaftsübelkeit multifaktoriell sind, es also nicht eine, sondern mehrere Ursachen gibt: „Es gibt während der Schwangerschaft so viele Umstellungen im Körper und durch Hormone bedingte Veränderungen. Zudem stammt die Hälfte der genetischen Ausstattung

des Embryos nicht von der Mutter.“ Einen gewissen Einfluss könne unter anderem das Hormon Progesteron haben. Es hemmt die Darmbewegungen, wodurch sich die Verdauung verlangsamt. Und hält die Übelkeit besonders lange an, hänge dies vielleicht auch mit dem seelischen Zustand zusammen, sagt Markfeld-Erol: „Wenn die Übelkeit nach dem ersten Trimenon fortbesteht, gibt es oft auch eine psychologische und psychosomatische Komponente.“

Zur schwersten Form der Schwangerschaftsübelkeit, der Hyperemesis gravidarum, gibt es zudem ein ganz neues Erklärungsmodell:

Schwere Schwangerschaftsübelkeit könnte genetisch bedingt sein

Ein Team von Forschenden um die kalifornische Wissenschaftlerin Marlena Fejzo geht bei schwerer Schwangerschaftsübelkeit von genetischen Ursachen aus. Es hatte in einer Studie festgestellt, dass im Blut von Frauen mit Hyperemesis gravidarum der Spiegel der zwei Proteine GDF-15 und IGFBP-7 erhöht war. In der Schwangerschaftswoche zwölf war dieser deutlich höher als bei einer Vergleichsgruppe von Frauen mit normaler oder ohne Schwangerschaftsübelkeit. In der 24ten Schwangerschaftswoche hatten sich die Werte von GDF-15 und IGFBP-7 dann wieder normalisiert – und die Symptome der Hyperemesis waren ebenfalls zurückgegangen.

In anderen Studien war zuvor bereits beobachtet worden, dass GDF-15 und IGFBP-7, die man auch als „Wachstumsfaktoren“ bezeichnet, den Appetit beeinflussen und Übelkeit auslösen können. Frauen, die genetisch bedingt mehr von diesen Proteinen produzieren, könnten demnach anfälliger für starke Schwangerschaftsübelkeit sein.

Welche Rolle spielt die Psyche bei Übelkeit in der Schwangerschaft?

Viele Frauenärzte und Frauenärztinnen vermuten, dass Schwangerschaftsübelkeit nicht nur organische Ursachen hat. „Es gibt auch einen psychologischen Anteil“, sagt Mandy Mangler, die Gynäkologie-Professorin ist an zwei Berliner Vivantes-Kliniken tätig. Die Übelkeit und das Unwohlsein während der Schwangerschaft könnten zum Teil auch durch Stress verursacht sein. „Darüber wird nicht viel gesprochen, da man die Betroffenen nicht dadurch abstempeln will. Aber Konflikte, die Frauen während der Schwangerschaft durchleben, können sich auch in der Schwangerschaftsübelkeit niederschlagen“, sagt Mangler.

Umgekehrt gilt: Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft sind oft eine starke psychische Belastung für die Betroffenen. Vor allem bei Frauen mit einer Hyperemesis gravidarum, der schweren Form der Schwangerschaftsübelkeit, ist das nachgewiesen. Forschende des Imperial College London hatten in einer Untersuchung festgestellt, dass diese Frauen eine achtmal höhere Wahrscheinlichkeit hatten, während der Schwangerschaft an einer Depression zu erkranken. Ihr Risiko, eine postnatale Depression zu ent-

wickeln, war viermal höher. Mangler weiß von Frauen, die aufgrund ihrer starken Schwangerschaftsübelkeit nicht noch einmal schwanger werden wollten oder sogar einen Abbruch vorgenommen haben. Zu so einem Schritt würden sich Schwangere zum Beispiel dann entscheiden, wenn sie ihren Alltag wegen der Hyperemesis nicht mehr meistern und andere Kinder, die sie bereits haben, nicht mehr versorgen könnten. Oder wenn sie die Erkrankung als ernsthafte Bedrohung empfinden.

Was hilft wirklich, wenn mir übel ist?

„Wenn eine Frau stark unter Schwangerschaftsübelkeit leidet, sollte man sich zunächst die Lebensumstände und das Umfeld anschauen“, sagt die Gynäkologie-Professorin Bettina Kuschel. „Anstatt voll durchzuarbeiten kann es vielleicht besser sein, Stress zu reduzieren. Man sollte versuchen, den Tagesablauf zu ändern und Pausen einzubauen, in denen man sich zurückziehen kann.“

Sie empfiehlt außerdem eine Ernährungsumstellung: „Am besten ist es, alle ein bis zwei Stunden kleinere Mengen zu essen, damit der Magen nie zu voll aber auch nie ganz leer ist. Kaffee, Süßes und Fettiges sollte man eher meiden und stattdessen proteinreich und salzig essen.“

Um eine Dehydrierung zu vermeiden, sollten Frauen ausreichend und regelmäßig lauwarme Getränke trinken. „Manchen Frauen hilft ein Ingwertee mit Koriander, den man zehn bis zwanzig Minuten ziehen lässt“, empfiehlt Kuschel. Trinken sollte man dabei am besten zwischen den Mahlzeiten und nicht gleichzeitig zum Essen. Bei vielen Frauen trete schon allein durch solch eine Lebensstil-Umstellung eine Besserung ein, so Kuschel.

Gegen Übelkeit helfe ansonsten auch die Einnahme von Vitaminen wie B1, B6 und B12. Falls dies nichts nützt, kann laut Kuschel die zusätzliche Einnahme des Medikaments Doxylamin helfen. Es gibt auch Kombipräparate mit Vitaminen und Doxylamin, die verschreibungspflichtig sind. Bei dem Wirkstoff handelt es sich um ein Antiallergiemittel, bei dem aber seit Jahren bekannt ist, dass es auch Übelkeit in der Schwangerschaft lindern kann.

In seltenen schweren Fällen von Schwangerschaftsübelkeit kann die Therapie mit weiteren verschreibungspflichtigen Medikamenten und eine Behandlung im Krankenhaus erforderlich werden.

Ist Übelkeit in der Schwangerschaft gefährlich?

„In den allermeisten Fällen sind Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft nicht gefährlich“, sagt Bettina Kuschel von der TUM. Bei einer Hyperemesis Gravidarum könne aber eine vorübergehende Behandlung im Krankenhaus erforderlich werden. Das sei vor allem dann der Fall, wenn Frauen stark an Gewicht verlieren oder eine Dehydrierung droht, weil sie Nahrungsmittel und Flüssigkeiten nicht bei sich behalten können.“

Eine Dehydrierung ist für Schwangere besonders gefährlich,

weil sie unter anderem das Risiko für Thrombosen erhöht“, sagt Kuschel. Im Krankenhaus könnten Flüssigkeit und Elektrolyte wie Natrium durch Infusionen zugeführt werden.

Wichtig sei auch einem Mangel an Vitamin B1 vorzubeugen, der unbehandelt gefährlich sein kann. Die Gesundheit des Babys könne vor allem durch starke Gewichtsverluste bei der Mutter bedroht werden. „Ab einem Gewichtsverlust von sieben Kilogramm bei der Mutter kann es zu Wachstumsstörungen kommen“, so Kuschel. Wenn eine Schwangere viel erbricht, aber trotzdem an Gewicht zunimmt, schade dies dem Kind hingegen nicht.

Ist Schwangerschaftsübelkeit ein gutes Zeichen?

Morgenübelkeit und Übelkeit in der Schwangerschaft im Allgemeinen werden manchmal als „gutes Zeichen“ für eine normale Schwangerschaft gewertet. 2016 wurde im Fachmagazin JAMA Internal Medicine eine Untersuchung dazu veröffentlicht.

Für die Studie hatten 800 Frauen zwischen 18 und 40 Jahren, die bereits einmal eine Fehlgeburt hatten, ein Schwangerschaftstagebuch geführt. Darin hatten sie ihr Befinden und ihre Gewohnheiten in der Schwangerschaft geschildert. Als Forschende diese Tagebücher auswerteten, stellten sie fest: Das Risiko, erneut eine Fehlgeburt zu erleiden, war bei Frauen mit Schwangerschaftsübelkeit um 50 bis 75 Prozent niedriger als bei anderen Frauen.

Tatsächlich wird angenommen, dass Übelkeit in der Schwangerschaft evolutionsbedingt eine schützende Funktion hatte. So sollte die Übelkeit und die Abneigung gegen bestimmte Nahrungsmittel und Gerüche Schwangere zu Urzeiten vermutlich davon abhalten, Schadstoffe oder Krankheitserreger mit bestimmten Lebensmitteln aufzunehmen.

Schwangerschaftsübelkeit sei keine Garantie für eine ansonsten komplikationsfreie Schwangerschaft, sagt Gynäkologie-Professorin Kuschel. Aber auch sie empfiehlt Patientinnen manchmal, die Übelkeit zu Beginn der Schwangerschaft positiv zu bewerten. „In der frühen Phase der Schwangerschaft, wo es häufiger noch zu Abgängen kommt, ist die Übelkeit zumindest ein Anzeichen dafür, dass die Schwangerschaft fortbesteht und dass die richtigen Hormone ausgeschüttet werden“, sagt Kuschel.

Erfahrungsberichte

Was tun gegen Schwangerschaftsübelkeit? Hier teilen Frauen ihre Erfahrungen



Welche Hausmittel helfen bei Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft und welche nicht? In ihren Schwangerschaftstagebüchern auf kidsgo schildern Frauen ihre Erfahrungen. Die Berichte zeigen: Jede Schwangere hat ihre eigene Art, mit der Übelkeit umzugehen. Es gibt aber auch Gemeinsamkeiten.

Übelkeit hält den ganzen Tag an

Sandra gehört zu den Frauen, bei denen die Symptome der Schwangerschaftsübelkeit relativ lange anhielten. Ein empfindlicher Geruchssinn und eine bald einsetzende Übelkeit waren bei der 32-jährigen Erzieherin die ersten Schwangerschaftsanzeichen: „Ich habe bereits sehr früh gemerkt, dass ich schwanger bin. Mein Geruchssinn trieb mich in den Wahnsinn – ich roch wirklich alles! Und das war nicht wirklich schön“, schreibt Sandra im Schwangerschaftstagebuch.

Als dann bei einer Ultraschalluntersuchung der Embryo plötzlich nicht mehr aufzufinden ist, ist es die fortwährende Übelkeit, die weiter für eine Schwangerschaft spricht. Trotzdem schwebt Sandra einige Tage lang in der Ungewissheit, ob sie womöglich einen unbemerkten Abgang hatte: „Von morgens bis abends hatte ich diese Dauerübelkeit“, erinnert sie sich, „ich konnte es aber nicht einordnen, ob es von der Schwangerschaft oder von der Angst kam.“ Nach vier Tagen wird ein neuer Ultraschall gemacht, nun ist der Embryo wieder zu sehen. „Das kleine Würmchen entwickelt sich prächtig“, schreibt Sandra in der neunten Schwangerschaftswoche.

Ihr selbst gehe es nicht so gut: „Leider ist die Übelkeit mein täglicher Begleiter. Sobald ich wach werde, bis ich dann wieder einschlafe.“ Sandra hat bereits einen Sohn und schon während der ersten Schwangerschaft unter Übelkeit gelitten. Diesmal seien die Symptome jedoch deutlich stärker. „Aber ich möchte auch keine Tabletten dagegen nehmen“, schreibt sie. „Die Übelkeit beruhigt mich ja auch enorm, denn ich weiß, dass es dadurch dem kleinen Wunder gut geht.“ Die Schwangerschaftsübelkeit ist für Sandra also unangenehm, aber ein Zeichen, das sie auch positiv wertet – schließlich hatte sie ihr schon einmal bestätigt, dass der Embryo lebt.

Die Sehnsucht ist groß nach Ruhe und Entspannung

Ähnlich empfinden auch andere Frauen. Simone, 41, schildert es in ihrem Schwangerschaftstagebuch auf kidsgo so: „Diese Übelkeit und Müdigkeit sind wirklich sehr kräftezehrend und ich sehne das Ende des ersten Trimesters herbei. Dann bin ich hoffentlich wieder mehr ‚ich selbst‘. Andererseits gibt mir die Übelkeit auch Sicherheit, dass mit der Schwangerschaft alles in Ordnung ist. Zwischendurch hatte ich zwei Tage gar keine Symptome, das hat mich auch sehr beunruhigt.“

Sandras Übelkeit ist in der 13ten Schwangerschaftswoche auf ihrem Höhepunkt angekommen: „Ich musste mich schon mehrmals übergeben und auch danach ist mir sofort wieder übel. Ist gar nicht so toll, denn ich schaffe wirklich

gar nichts“, schreibt Sandra in diesen Tagen. Zwei Wochen später geht es ihr besser, die Übelkeit kehrt aber zurück, als Sandra beruflich Stress hat und deshalb weniger schläft. Ihr Alltag ist fordernd: „Ich sehnte mich nach meinem Bett und einfach Ruhe. Aber mit einem dreijährigen Sohn ist es kaum möglich“, notiert sie.

Eine Freundin rät ihr, sich mehr zu schonen und Sandra versucht von nun an, mehr auf sich zu achten, sich „noch mehr Ruhepausen und weniger Stress“ zu gönnen. Auch in der 22ten Woche leidet sie weiter ganztägig unter Übelkeit. Aber sie hat ihren Weg gefunden, damit umzugehen. Sandra berichtet, wie gut es ihr tut, wenn sie sich ausruhen kann und ihr Mann sie bei der Kinderbetreuung entlastet. „Mein Körper signalisiert mir immer wieder und ganz genau, wenn ich Ruhe benötige und mich zurückziehen soll“, schreibt sie. Ihr Bett sei ein „absoluter Ort der Entspannung“. Dort lässt sie am Tag die Rollläden herunter, dimmt das Licht: „Ich versuche ganz runterzufahren und Kontakt zu meinem Baby aufzunehmen“, schreibt Sandra. Das sei „gar nicht so einfach“, wenn der Haushalt warte. Aber es ist das, was Sandras Beschwerden zu lindern scheint.

Ihre Erfahrung: „Es geht darum, achtsam zu sein, dem Körper das zu geben, was er gerade in der jetzigen Phase benötigt und den Zustand der Schwangerschaft voll und ganz zu spüren und wahrzunehmen.“ Eine schwangere Frau, glaubt Sandra, benötige „viel Ruhe, Entspannung und Zeit für sich.“

Nahrungsmittel „plötzlich eklig“

Auch Anna, eine 34-jährige Tagesmutter, hat die Erfahrung gemacht, dass Schonung der Schwangerschaftsübelkeit vorbeugt. Sie hat schon zwei Kinder. Ihr großer Sohn ist zwölf, der kleine erst ein Jahr alt und wird von Anna noch gestillt. Sie bezeichnete ihn als „high-need-baby“. Die erneute Schwangerschaft, schreibt Anna, stelle sie vor ganz neue Herausforderungen. Das Haus müsse umstrukturiert und der Garten soll fertig werden. „Und diesmal habe ich ein intensives Kleinkind dabei und nicht nur einen verständigen Fast-Teenager“, schreibt Anna in ihrem ersten Tagebucheintrag.

Sie leidet zunächst an Übelkeit, die sich dann schnell wieder bessert. Was bleibt, ist eine starke Abneigung gegen viele Nahrungsmittel. „Vieles ist plötzlich eklig“, schreibt Anna. „Wie der leckere Nudelaufwurf mit Erbsen und Möhren und viel Käse, auf den ich mich so gefreut habe. Als er auf dem Tisch stand, konnte ich ihn nicht essen.“

Was hilft gegen Übelkeit in der Schwangerschaft ?

Sie kann immer nur wenig auf einmal zu sich nehmen: „Es gehen nur sehr kleine Portionen. Ich bin schnell satt, habe aber oft auch von jetzt auf gleich einen total leeren Bauch.“ Isst Anna zu wenig oder zu viel, reagiert ihr Körper mit Übelkeit. Das gleiche passiert, wenn sie sich zu sehr anstrengt. Tatsächlich empfehlen Experten, es genauso zu

machen wie Anna und den Magen nicht zu stark zu füllen, aber öfter kleine Mengen zu essen.



Lies dazu auch auf Seite 8 unsere 10 Tipps

In der elften Schwangerschaftswoche wird Anna nur noch manchmal schlecht und sie versucht dann, auf ihren Körper zu hören: „Die Übelkeit scheint nur noch als Warnung zu fungieren. Mir wird übel, wenn die Blase zu voll ist, wenn ich mich ausruhen sollte, wenn ich zu lange aufs Handy gucke, wenn ich zu lange nichts mehr gegessen habe oder wenn ich zu viel gegessen habe“, schreibt sie.

Hausmittel halfen nicht

Jana hat ihre Schwangerschaftsübelkeit mit Medikamenten in den Griff bekommen, nachdem ihr nichts anderes geholfen hatte. Die Lehrerin lebt mit ihrer festen Partnerin zusammen und ist 30 Jahre alt, als sie durch eine Samenspende schwanger wird. In der neunten Schwangerschaftswoche schreibt sie: „Es ging (und geht) mir furchtbar. Ich pendele hin und her zwischen Übelkeit, Erschöpfung und einem Stimmungstief nach dem nächsten. Nachdem ich sämtliche Hausmittel gegen Übelkeit ausprobiert habe (Ingwer, spezielle Kräutertees, Akupressur-Armbänder, Kombipräparate aus den Vitaminen B1, B6 und B12, Globuli...) habe ich es nicht mehr ausgehalten und mir etwas von meiner Klinik empfehlen lassen.“ Sie beginnt eine Therapie mit dem Medikament, das auch bei Reiseübelkeit eingesetzt wird. Das Arzneimittel wirkt, aber Jana leidet unter bleierner Müdigkeit, einer bekannten Nebenwirkung des Wirkstoffs. Sie wechselt zu einem Kombinationspräparat, einem anderen gängigen Mittel bei Schwangerschaftsübelkeit. „Juhuuuu – es wirkt wirklich!“ freut sich Jana. Mithilfe des Medikaments könne sie ihre Arbeit und den Haushalt schaffen: „Aber von Wohlbefinden bin ich trotzdem noch weit entfernt“, notiert sie.

Sie fühlt sich jedenfalls gut genug, um sich „endlich mal wieder ein wenig bewegen zu können“ und macht mit ihrer Freundin eine Tour mit dem Rennrad. „Mir hat der Sport soo gutgetan“, schreibt Jana: „Vorteil neben der wohl-tuenden Bewegung: Beim Radfahren hat man auch keine Gedanken für die Übelkeit übrig.“

„Es ist okay, sich mies zu fühlen“

Jana hat zu Hause viel Unterstützung und ist sehr dankbar dafür, dass sie „nur das Wichtigste machen muss“, aber auch das sei „zurzeit schon viel“. „Wie machen das nur all die Mamas, die noch ein Kleinkind zuhause haben?!“, fragt sie sich. Selbst von Bildschirmarbeit wird ihr übel.

In der elften Woche versucht Jana, die Dosis des Medikaments zu senken, was nicht funktioniert. Die Übelkeit kommt verzögert und „umso doller“ zurück und plagt sie „ganze

Embrytox

... ist ein Institut, das unabhängig Informationen zur Verträglichkeit von Arzneimitteln in der Schwangerschaft und Stillzeit bereitstellt. Eine kostenlose individuelle Beratung ist ebenfalls möglich.

Embrytox wird aus öffentlichen Geldern gefördert.

embryotox.de/

drei Tage wieder sehr extrem.“ Jana ist unsicher, wendet sich an ihre Gynäkologin und recherchiert im Internet. Erst dann ist sie beruhigt: „Zum Glück versichern mir sowohl meine Fachärztin als auch Embryotox (eine Beratungsstelle zur Arzneimittelsicherheit in der Schwangerschaft, Anmerkung der Redaktion), dass die Tabletten dem Krümel nicht schaden“, schreibt sie.

Jana hat zunächst auch mit Schuldgefühlen zu kämpfen, weil sie die Schwangerschaft nicht wirklich genießt, findet dann aber zu einer anderen Sichtweise: „Mein schlechtes Gewissen aufgrund der Tatsache, dass ich aktuell nicht der glücklichste Mensch der Welt bin, habe ich – nachdem ich mich mit ein paar Mamas aus meinem Umfeld unterhalten habe, denen es ähnlich ging – ganz schnell verbannt“, schreibt Jana.



Ihr Ratschlag für andere werdende Mütter: „Es ist total okay, sich in der Frühschwangerschaft wegen all der Umstände mies zu fühlen und noch nicht vor Freude strahlend durch die Gegend zu hüpfen.“

Der Sinn der Übelkeit

Frauen auf der ganzen Welt leiden darunter – aber was steckt dahinter?



Übelkeit in der Schwangerschaft gibt der Forschung immer noch Rätsel auf. Vieles deutet aber daraufhin: So unangenehm sie auch sein mag, sie war ursprünglich ein Schutzmechanismus des Körpers.

So ist die Übelkeit zumindest kein Problem der Neuzeit und damit auch keine Zivilisationskrankheit. Schon der griechische Arzt Soranos von Ephesos, der um 100 nach Christus in Rom tätig war, hat darüber berichtet. In seinen aus der Antike überlieferten Schriften beschreibt er das Phänomen so: „Das Leiden äußert sich durch Aufstoßen von Flüssigkeiten und überflüssige Nässe im Magen, Ueblichkeit und Appetitlosigkeit bald für alle, bald nur für die eine und andere Speise“. Auch ein „Verlangen nach ungewöhnlicher Nahrung, wie z. B. nach Erde, Kohlen, sauren Weintrauben, unreifem und saurem Obste“, hatte Soranos bei schwangeren Frauen beobachtet. „Bei Manchen zeigt sich ferner noch ein periodisches Erbrechen von allem Genossenen, Druckgefühl, Schwindel, Kopfschmerzen, Abfluss einer Menge roher Säfte (Lienterie), Blässe, Abmagerung, harter Stuhlgang“, schrieb der Arzt in seinem Buch.

Hausmittel können Beschwerden lindern

Soranos Empfehlung war Fasten: „Sobald sich die ersten Anzeichen des Leidens zeigen, soll man Enthaltensamkeit von Speisen für einen Tag an empfehlen, damit der Magen

dadurch, dass er nicht zu seinen natürlichen Verrichtungen veranlasst wird, ungestört in Ruhe gehalten werde.“

Dieser Ratschlag stimmt nicht ganz mit dem überein, was Ärzte und Ärztinnen heute empfehlen. Tatsächlich sollten zwar Schwangere ihren Magen nicht überlasten. Eine Fastenkur ist aber auch nicht ratsam. Stattdessen sollte der Magen möglichst immer leicht gefüllt sein.



Lies dazu auch auf Seite 12 unsere Tipps

Der Brauch, Erde zu essen, den Soranos bei Frauen im antiken Rom beobachtet hat, hat hingegen bis in die Neuzeit überdauert. In Gambia essen manche Frauen bis heute Tonerde, weil dies gegen Sodbrennen und Übelkeit in der Schwangerschaft helfen soll. Und auch in Deutschland setzen einige Schwangere auf Heilerde – gereinigte Tonerde aus der Drogerie – um Übelkeit und Sodbrennen zu lindern.

Erfahrungsberichte zeigen: Welches Hausmittel oder Medikament bei Schwangerschaftsübelkeit am besten hilft ist oft individuell und kann sich von Frau zu Frau unterscheiden. Ein Wundermittel, das alle Beschwerden beseitigen kann, wurde bisher aber noch nicht gefunden.

Übelkeit in der Schwangerschaft sollte Embryo schützen

Bis heute ist nicht abschließend geklärt, was genau Übelkeit in der Frühschwangerschaft eigentlich auslöst. Warum leiden so viele Schwangere unter starker Übelkeit und Erbrechen, während bei anderen keine Übelkeit auftritt?

Vermutet wird, dass die Übelkeit früher eine Schutzfunktion hatte.

Samuel Flaxman und Paul Sherman, zwei Experten für Evolutionsbiologie, hatten vor einigen Jahren einen Beitrag hierzu veröffentlicht. Sie gingen davon aus, dass die Übelkeit in der Schwangerschaft in der frühen Phase der Menschheit einen evolutionären Nutzen bedeutete: Dass also die Kinder von Frauen mit Schwangerschaftsübelkeit einen Überlebensvorteil und diese Frauen in der Folge mehr Nachkommen hatten. Eine Veranlagung dazu könnte so immer weiter vererbt worden sein. Insoweit kann die Übelkeit auch als gutes Zeichen gewertet werden.

Die Wissenschaftler hatten mehrere Studien zur Übelkeit in der Frühschwangerschaft ausgewertet. Dabei hatten sie untersucht, welche Lebensmittel Schwangere mieden und gegen welche Speisen sie eine Abneigung entwickelten. Sie stellten fest, dass Lebensmittel tierischen Ursprungs wie Fleisch, Fisch, Geflügel und Eier am stärksten gemieden wurden.

Ebenso lösten Gemüse mit starkem Eigengeschmack sowie Kaffee und Alkohol bei vielen Frauen Unwohlsein aus. Flaxman und Sherman sahen sich dadurch bestätigt. So wurden durch tierische Lebensmittel vor allem in vorindustrieller Zeit häufig Krankheitserreger übertragen, auch bei Kaffee und Alkohol ist der schädliche Einfluss bekannt. Aber selbst einige Pflanzenstoffe, die sogenannten Phytochemikalien, können im Übermaß dem ungeborenen Kind schaden, so die Theorie der Wissenschaftler.

Aus diesem Grund würden auch manche Gemüse von Schwangeren teils als abstoßend empfunden. Pflanzliche Lebensmittel auf Maisbasis hingegen, die wenig Phytochemikalien enthalten, waren in der Untersuchung von Schwangeren nicht abgelehnt worden.

Unklar ob die Übelkeit heute noch eine Schutzfunktion hat

Als weiteren Beweis für ihre These führten die Wissenschaftler an, dass die Schwangerschaftsübelkeit und die Unverträglichkeit bestimmter Lebensmittel und Gerüche meist in der sechsten bis 18ten Schwangerschaftswoche vorkommen. In dieser Phase entwickeln sich die Organe des Embryos und er ist besonders gefährdet für schädliche Einflüsse. Übelkeit und Erbrechen seien daher eine Abwehrreaktion des Körpers, um keine schädlichen Stoffe mit der Nahrung aufzunehmen. Oder, um diese wieder auszuscheiden, glauben die Evolutionsbiologen.

Sicher beweisen lässt sich die Theorie von Flaxman und Sherman nicht. Sie steht aber auch nicht im Widerspruch zu neueren, wissenschaftlichen Erklärmodellen. So weiß man heute, dass wohl bestimmte Hormone und Botenstoffe an der Schwangerschaftsübelkeit beteiligt sind. Das schließt aber nicht aus, dass genau diese Stoffe im Laufe der Evolution eine Schutzfunktion hatten.

Dass die Übelkeit in der Schwangerschaft auch heute noch das ungeborene Kind schützt, lässt sich nicht mit Sicherheit sagen. Einzelne Studien deuten zwar darauf hin, dass das Risiko, eine Fehlgeburt zu erleiden, bei normaler Schwangerschaftsübelkeit etwas geringer sein könnte. Andererseits kann die schwere Form von Schwangerschaftsübelkeit, die Hyperemesis Gravidarum, die Gesundheit von Mutter und Kind auch gefährden.

Klar ist: Viele Frauen würden gerne auf Erbrechen und Unwohlsein in der Schwangerschaft verzichten. Und sie würden in der Schwangerschaft ohnehin riskante Nahrungs- und Genussmittel meiden, was heute noch dazu einfacher ist als in der Steinzeit.

Die 10 besten Tipps

Was hilft gegen Schwangerschaftsübelkeit?



Ein unangenehmes, flaes Gefühl im Magen, Unwohlsein und sogar Erbrechen: Darunter leiden fast alle Frauen, sobald sie ein Kind erwarten. Was tun gegen Übelkeit in der Schwangerschaft? Diese 10 Tipps können helfen.

TIPP 1

Ingwertee am Morgen

Ein einfaches Hausmittel gegen Übelkeit am Morgen ist frischer Ingwer. „Es gibt Studien, die gut belegen, dass Ingwer die Intensität von Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft reduziert“, sagt Filiz Markfeld-Erol, Oberärztin für Frauenheilkunde im Universitätsklinikum Freiburg. „Am besten wirkt frischer Ingwer, aber es gibt auch Fertigpräparate.“ „Manchen Frauen hilft es, bei Morgenübelkeit vor dem Aufstehen eine Tasse Ingwertee zu trinken“, bestätigt auch Mandy Mangler, die Professorin ist als Gynäkologin und Geburtsmedizinerin in zwei Berliner Vivantes-Kliniken tätig.

Schneide für eine Tasse Ingwertee ein drei bis fünf Zentimeter breites Stück einer Ingwerknolle in Scheiben oder raspel es klein. Übergieße dann den Ingwer mit heißem Wasser und lass ihn etwa fünf Minuten lang ziehen.

TIPP 2

Bewegung an der frischen Luft

Bei Unwohlsein und Übelkeit kommt das Bedürfnis auf, sich ins Bett zu ver-

kriechen. Das ist aber nicht unbedingt die beste Lösung: Vielmehr bringt Bewegung an der frischen Luft den Kreislauf in Schwung und kann die Symptome teils lindern.

Früher haben sich die Frauen bei Schwangerschaftsübelkeit hingelegt. „Das kann es aber noch schlimmer machen“, sagt Oberärztin Filiz Markfeld-Erol. Frauen müssten sich bei einem normalen Schwangerschaftsverlauf nicht schonen und abgesehen von Risikosportarten auch nicht auf Sport verzichten. „Egal ob Yoga, Sauna oder Wandern: Das was einem vorher gut getan hat, kann man auch in der Schwangerschaft weitermachen“, sagt die Expertin.

TIPP 3

Nicht zu wenig essen

Bei vielen Frauen tritt die Übelkeit verstärkt morgens auf. Eine der Ursachen dafür kann dann ein niedriger Blutzuckerspiegel sein. In der Schwangerschaft steigt der Energieumsatz und wenn morgens die Reserven aufgebraucht sind, kann das Unwohlsein und Kreislaufprobleme mit Übelkeit auslösen. Deshalb sollten Schwangere versuchen, auch bei Unwohlsein etwas zu sich zu nehmen. Sie sollten darauf achten, dass der Magen nicht zu voll, aber auch nicht zu leer ist, sagt Oberärztin Markfeld-Erol: „Ich empfehle kleine Mahlzeiten im Laufe des Tages.“ Als Snacks bei geringem Appetit seien zum Beispiel Salzstangen oder salzige, nicht fettige Cracker oder Nüsse geeignet.



Nicht zu viel und nicht zu fettig essen

Bei manchen Frauen scheint zwar Essen gegen die Schwangerschaftsübelkeit zu helfen. Auch sollte selbst bei Übelkeit nicht ganz auf die Nahrungsaufnahme verzichtet werden (s.o.). Ein Tipp ist es aber, den Magen auch nicht zu überlasten, also große und schwere Mahlzeiten zu meiden. Gynäkologin Markfeld-Erol empfiehlt, nicht zu viel auf einmal und nicht zu hastig, sondern in Ruhe zu essen. „Und sehr fette, würzige oder scharfe Speisen würde ich am besten weglassen“, rät die Expertin.



Stress vermeiden hilft

Frauenärztin Markfeld-Erol geht bei Schwangerschaftsübelkeit auch von einer psychischen und psychosomatischen Komponente aus. Sie beobachtet, dass Frauen, die unter Stress stehen, teils besonders darunter leiden. Umgekehrt könne sich das Risiko für Schwangerschaftsübelkeit verringern, wenn es gelinge, Stress zu vermeiden.

Als Stress für den Körper gelten der Frauenärztin zufolge dabei nicht nur negative Ereignisse. Sondern auch solche, die vielleicht mit Freude herbei gesehnt werden, aber mit einer größeren Umstellung und viel organisatorischem Aufwand einhergehen. Ihre Empfehlung: „Auch um das Risiko der Frühgeburtlichkeit zu senken, empfehle ich während der Schwangerschaft nicht umzuziehen, kein Haus zu bauen und nicht zu heiraten.“



Ausreichend trinken

Durch Erbrechen geht dem Körper Flüssigkeit verloren, was die Übelkeit noch verstärken kann. „Wichtig ist es daher, ausreichend zu trinken, bei Übelkeit immer kleine Mengen auf einmal“, rät Frauenärztin Markfeld-Erol. Auf Kaffee, der den Magen reizen kann, sollten Schwangere bei Übelkeit verzichten: „Besser sind Pfefferminztee oder Kamillentee und isotonische Getränke.“

Isotonische Getränke sorgen besonders schnell für eine Flüssigkeitszufuhr im Körper, weil sie eine Konzentration an Zucker und Salzen enthalten, die der des Blutes ähnelt. Sie sind im Handel erhältlich, ein magenverträgliches isotonisches Getränk kannst du auch zu Hause selbst herstellen. Gib dazu auf einen Liter milden Tee einen Esslöffel Traubenzucker und einen Teelöffel Salz.



Lerne eine Entspannungsmethode

Eine Methode wurde durch Prinzessin Kate bekannt. Die Frau des britischen Kronprinzen hatte während ihrer drei Schwangerschaften unter starker Übelkeit gelitten. Geholfen haben soll ihr schließlich Hypno-

birthing – eine Entspannungsmethode zur Vorbereitung auf die Geburt die außerdem helfen soll, Ängste und Stress während der Schwangerschaft abzubauen. Hypnobirthing ist keine Regelleistung der gesetzlichen Krankenkassen. Daneben gibt es auch andere Entspannungsmethoden, die helfen können, sich trotz Schwangerschaftsübelkeit besser zu fühlen. Verfahren wie das autogene Training oder die progressive Muskelentspannung sind mithilfe von Audio-Dateien schnell und leicht zu erlernen. Anleitungen werden von vielen Krankenkassen kostenlos angeboten und Kurse bezuschusst.



B6-Kombipräparate können helfen

Unsere Expertin Bettina Kuschel empfiehlt Schwangeren, bei denen eine Ernährungsumstellung nicht geholfen hat, gegen Übelkeit die Vitamine B1, B6 und B12 einzunehmen. Sollte die Einnahme keine Wirkungen zeigen, könnten auch Kombipräparate mit den Vitaminen und weiteren Wirkstoffen helfen. Diese Nahrungsergänzungsmittel gibt es rezeptfrei. Nur in schweren Fällen von Schwangerschaftsübelkeit kommen auch verschreibungspflichtige Medikamente zum Einsatz. Frage dazu immer deine Ärztin oder deinen Arzt.



Mandeln kauen

Einige Frauen schwören auf das Kauen von Mandeln als Hausmittel bei Übelkeit in der Schwangerschaft. Der Tipp lautet, vier bis sechs Mandeln mit Schale langsam im Mund zu zerkaugen. Die Mandeln sollen die Magensäure binden und so Sodbrennen und Unwohlsein lindern.



Akupressurpunkt massieren

Manche Schwangere setzen zur Linderung von Übelkeit auf alternativmedizinische Methoden wie die Akupressur. Dabei wird leichter Druck auf bestimmte Punkte des Körpers ausgeübt. Zum Lindern von Übelkeit soll die Akupressur des Nei-Kuan-Punktes helfen. Dieser liegt auf der Innenseite des Unterarms zwischen den Sehnen, drei Finger breit über der Handgelenksfalte.

Übe mit einer Fingerkuppe Druck auf diesen Punkt aus und massiere ihn mit leicht kreisenden Bewegungen. Nach 10 bis 30 Sekunden soll eine Besserung der Übelkeit eintreten.

Im Handel erhältlich sind auch Akupressurbänder, die am Handgelenk getragen werden und dabei Druck auf die richtigen Punkte ausüben sollen. Laut dem unabhängigen Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) gibt es zur Akupressur widersprüchliche Studienergebnisse. „Manche sprechen für eine Wirkung, andere nicht“, schreibt das IQWiG auf seiner Seite.

Kleine
Dragees!
Kleiner
Preis!

GENIEBE JEDEN MOMENT

Dank der sanften und natürlichen
Unterstützung mit Vitamin B₆
wird das Wohlbefinden in der
Schwangerschaft nicht
dem Zufall überlassen.

Nausema®



Nausema® ist ein Produkt der Folio®-Familie.

Die Mini-Dragees sind glutenfrei sowie frei von Laktose, tierischen Bestandteilen, Farbstoffen, Aromastoffen und Konservierungsstoffen. Hergestellt in Deutschland. Erhältlich in allen Apotheken. Mehr Infos auf:

folio-familie.de

Medikamente

Wenn sonst nichts hilft, können Medikamente Linderung bei schlimmer Übelkeit verschaffen.



Bild: AdobeStock_265649091

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Schwangeren im ersten Trimester mindestens 1,5 mg und im zweiten sowie dritten Trimester mindestens 1,8 mg Vitamin B6 pro Tag zu sich zu nehmen.

Bei Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft können oft schon Hausmittel oder eine Ernährungsumstellung helfen. Falls nötig, kann die Schwangerschaftsübelkeit aber auch mit Medikamenten behandelt werden. Verschiedene Wirkstoffe können die Beschwerden lindern und gelten als verträglich für Mutter und Kind.

So werden Nahrungsergänzungsmittel mit dem Vitamin B6 seit Jahrzehnten zur Behandlung von Schwangerschaftsübelkeit empfohlen. Es ist am Stoffwechsel von Proteinen und Kohlenhydraten beteiligt und beeinflusst die Wirkung von Hormonen. Natürlicherweise ist Vitamin B6 in Nahrungsmitteln wie Fleisch und Fisch aber zum Beispiel auch in Kartoffeln, Hülsenfrüchten oder Avocados enthalten. Ein Vitamin B6-Mangel steht im Verdacht, Schwangerschaftsübelkeit auslösen. Eine erhöhte Vitamin B6-Zufuhr hingegen kann die Symptome in vielen Fällen lindern. Ähnliches gilt für einen Mangel an den Vitaminen B1 und B12.

Vitamin B6 wird empfohlen

Laut der Nationalen Verzehrsstudie nehmen Frauen durchschnittlich 1,2 mg Vitamin B6 pro Tag mit der Nahrung zu sich, in der Schwangerschaft kann der Bedarf aber höher liegen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Schwangeren im ersten Trimester mindestens 1,5 mg und im zweiten sowie dritten Trimester mindestens 1,8 mg Vitamin B6 pro Tag zu sich zu nehmen.

Bettina Kuschel leitet die Sektion Geburtshilfe am Universitätsklinikum der technischen Universität München (TUM). Die Gynäkologin rät bei Schwangerschaftsübelkeit zunächst ein Vitamin B6-Präparat auszuprobieren. Wenn das nichts hilft, empfiehlt sie Kombipräparate mit Vitamin B6 und weiteren Wirkstoffen. **Dazu frag bitte auf jeden Fall deine Gynäkologin oder deinen Gynäkologen.**

Beim Pharmakovigilanz- und Beratungszentrum für Embryonaltoxikologie der Charité-Universitätsmedizin Berlin (Embryotox) kannst du dich zu den Medikamenten zur Behandlung von Erbrechen und Übelkeit in der Schwangerschaft informieren.

Bei großem Flüssigkeitsverlust hilft der Tropf

Bei Frauen mit einer Hyperemesis Gravidarum, der schwersten Form der Schwangerschaftsübelkeit, wirken die gängigen Medikamente manchmal nicht. Einige müssen sich weiterhin mehrmals täglich erbrechen und können kaum Nahrung und Flüssigkeit bei sich behalten. „Auch wenn wir möglichst versuchen, das zu vermeiden, kann dann eine Einlieferung ins Krankenhaus erforderlich sein“, sagt Kuschel.

Dort können über einen Tropf Flüssigkeitsverluste ausgeglichen werden, gleichzeitig wird manchmal eine Therapie mit anderen Arzneimitteln nötig. Welches Medikament dann das richtige sei, hänge davon ab, unter welchen Symptomen

Embrytox

... ist ein Institut, das unabhängig Informationen zur Verträglichkeit von Arzneimitteln in der Schwangerschaft und Stillzeit bereitstellt. Eine kostenlose individuelle Beratung ist ebenfalls möglich.

Embrytox wird aus öffentlichen Geldern gefördert.

embrytox.de/

eine Schwangere besonders leidet sagt Kuschel: ob eher unter Erbrechen, Übelkeit, Würgereiz oder einer depressiven Symptomatik. Die schwere Form der Schwangerschaftsübelkeit sei eine starke Belastung für die Psyche, so die Gynäkologin. In einigen Fällen könne daher auch ein Beruhigungsmittel helfen.

Für sämtliche Arzneimittel sind auf der Seite von Embrytox eine Empfehlung und eine kurze Zusammenfassung der Studienlage zu deren Sicherheit in der Schwangerschaft einsehbar. Zu vielen Wirkstoffen liegen jahrzehntelange Erfahrungen vor. Wie die Berichte Schwangerer zeigen, haben einige Frauen trotzdem Bedenken, Medikamente gegen ihre Schwangerschaftsübelkeit einzunehmen. Wissenschaftler empfehlen, die Risiken oft gut erprobter Medikamente gegen die Risiken einer unbehandelten Hyperemesis sorgfältig abzuwägen.

Verschreibungspflichtige Medikamente, für die Ärzte bei Schwangerschaftsübelkeit ein Kassenrezept ausstellen, werden von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet.

Bei den Kombinationspräparaten mit den Vitaminen B1, B6 und B12 sowie weiteren Wirkstoffen kann es aber eine Einzelfallentscheidung sein, ob ein Kassenrezept ausgestellt wird, es kann von der Budgetplanung der jeweiligen Praxis abhängen. Wird nur ein Privat Rezept ausgestellt, müssen die Kosten von gesetzlich Versicherten selbst getragen werden. Sie liegen dann pro Woche bei zwischen 40 und 50 Euro.



Da einige dieser Präparate als Schlafmittel gedacht sind, sprich immer mit deiner Ärztin oder deinem Arzt und lass dich eingehend beraten!

Wie reagieren andere?

Was Schwangere brauchen und wie Job, Familie und Partner auf die Übelkeit reagieren können



Bild: AdobeStock_422528747

Übelkeit ist für werdende Mütter im besten Fall lästig. Sie kann die Schwangerschaft aber auch unerträglich machen. Was Schwangere brauchen, denen ständig nur noch übel ist und wie Job, Familie und Partner unterstützen können.

Ständige Übelkeit, flausches Gefühl im Magen, Brechreiz – bei vielen Schwangeren fühlt sich die Schwangerschaft in den ersten Monaten an wie eine Krankheit. Manche übergeben sich mehrmals am Tag. Beistand täte Not. Stattdessen hören viele Schwangere nur, dass es „bald wieder vorüber“ geht. Nicht so anstellen?

Vielleicht versuchen Eltern oder Freundinnen, dir mit Durchhalteparolen Mut zu machen. Doch Frauen, denen nur noch schlecht ist, fühlen sich in ihrem Körper gefangen. Manche wünschen sich sogar, nicht schwanger zu sein, weil diese Qual einfach nicht nachlässt.

Gesellschaftlich ist es wenig akzeptabel, über die Schattenseiten einer Schwangerschaft zu klagen. Wenn du ganz ehrlich berichtest, stößt du wahrscheinlich auf Ablehnung und Kommentare wie: „Stell dich nicht so an, allen Schwangeren ist mal schlecht.“

Dem widerspricht Hebamme Catharina in den Baby Stories auf ARD: „Du musst die Übelkeit nicht mit dir alleine ausmachen, nicht still ertragen. Sprich darüber, geht zu deinem Arzt oder deiner Ärztin. Lass dich krankschrei-

ben.“ Gib deinem Körper die Zeit, die er braucht, bis es wieder besser wird.

Familie: Keinen Stress machen!

Auch Einflüsse wie Stress, Sorgen und Streit können die Dauer und Schwere des Erbrechens beeinflussen. Wenn dir ständig übel ist, kannst du dich nicht in dem gewohnten Maß um alles kümmern. Zwangsläufig fällt auch im Familienalltag einiges flach, zum Beispiel Zeit zum Spielen mit deinen Kids. Mach dir durch Unerledigtes nicht zusätzlich Stress! Gönn dir körperliche Ruhe.

TIPP 1

Aufgaben delegieren oder umverteilen

Das verschafft dir eine Atempause, um dich vom Alltag zurückzuziehen.

TIPP 2

Den Tag ruhiger angehen lassen

„Den Wecker etwas früher stellen, um entspannter in den Tag zu starten“ rät

die Hebammenpraxis Christiane Weber in Isernhagen. So kannst du einfach noch ein wenig liegen bleiben und in Ruhe den Kreislauf in Gang bringen und einen Tee trinken. Damit das klappt: Früh ins Bett gehen und möglichst viel schlafen.



Den Tag strukturieren

Lege alle Aufgaben, die dich stark fordern, in die Mittagszeit bzw. in Phasen, in denen die Übelkeit dich nicht völlig im Griff hat.



Iss nur, was dir schmeckt

„Frauen sollten das essen, worauf sie Appetit haben“, sagt Susanne Quell-Liedke vom Deutschen Hebammenverband. Über gesunde und ausgewogene Ernährung machst du dir später Gedanken.

Ernährung machst du dir später Gedanken.

Schwangerschaftsübelkeit ist individuell ausgeprägt – mal stärker, mal schwächer. Und jede werdende Mutter geht anders damit um. Frauen, die selbst schwere Übelkeit überstanden haben, reagieren verständnisvoll, wenn du ganz offen zu kommunizierst, dass dich die Schwangerschaftsübelkeit stark belastet. Tipp von Hebamme Catharina: „Hol dir Hilfe.“ Du findest im Freundes- oder Familienkreis Menschen, die für dich kochen, einkaufen, die Kinder abholen und für den Nachmittag versorgen.

Partnerschaft: Schutz und Zuspruch

Eine kraftlose, müde Schwangere, die sich im Bett oder auf dem Sofa am besten aufgehoben fühlt? Mancher werdende Papa oder die Partnerin ist da hilflos. Probleme in der Partnerschaft können die Übelkeit noch verstärken. Auch Angst vor einer möglichen Fehlgeburt oder Sorgen haben diesen Effekt.

Selbst die Zuneigung zum Partner oder zu der Partnerin kann in Wut umschlagen: Wut auf denjenigen, der all diesen körperlichen Stress nicht hautnah zu spüren bekommt. Ein Appell an die begleitenden Menschen:



Beschützerrolle einnehmen

Halte alles, was anstrengt, von der werdenden Mutter fern. Zum Beispiel Wäsche-Management, Müllentsorgung,

Einkauf, Geschwisterkind betreuen und Besuche absagen. Entlaste deine Frau noch mehr als sonst!



In der Nähe sein

Ständiges Übergeben versetzt die Schwangere in einen nahezu hilflosen Zustand. Das kann Angst machen. Dann wirkt es beruhigend, jemanden

in der Nähe zu wissen, in Rufweite. Das Gefühl, mit der Übelkeit nicht allein zu sein, tut gut.



Selbst verzichten

Ein ganz praktischer Tipp des Netzwerks „Gesund ins Leben“: Partner und Partnerinnen sollten auf Kaffee, Alkohol und Nikotin verzichten. Für Schwange-

re sind diese drei Gerüche schwer zu ertragen, sie können Übelkeit fördern.



Die Grenze des Erträglichen

Wichtig für den Partner oder die Partnerin: Darauf achten, wann die Grenze des Erträglichen überschritten ist. Bei häufigem Erbrechen verliert der Körper Flüssigkeit, Salze und Nährstoffe. Die Gefahr zu dehydrieren, also „auszutrocknen“, ist hoch. Das ist wichtig zu wissen, um die Schwangere rechtzeitig zum Arzt oder zur Ärztin zu bringen. Frauenärzte im Netz definiert den **Zeitpunkt, wann ärztliche Hilfe notwendig ist, so:**

- **Am nächsten Tag**, wenn das ständige Erbrechen einen Tag anhält oder die Schwangere keine Flüssigkeit bei sich behalten kann.
- **Sofort**, wenn Schwindel auftritt, sich die Haut gelblich verfärbt (Gelbsucht), Fieber auftritt oder Wasserlassen nicht mehr möglich ist.

Zur Arbeit, wenn dir ständig übel ist?

Grundsätzlich dürfen Schwangere, denen übel ist, jederzeit zu Hause bleiben oder den Arbeitsplatz verlassen. Nicht alle Vorgesetzten reagieren verständnisvoll, wenn Schwangere sich auf unbestimmte Zeit krankmelden müssen. In zu vielen Köpfen gilt Schwangerschaftsübelkeit als banal, selbst wenn diese monatelang andauert.

Wichtig zu wissen: Das Mutterschutzgesetz greift erst dann, wenn der Arbeitgeber oder die Chefin von der Schwangerschaft weiß. Das Problem: Vielen Frauen geht es in den ersten drei Monaten total mies – sie haben aber noch gar nicht offenbart, dass sie schwanger sind. Das Umfeld weiß also gar nicht, was da eigentlich los ist. Wenn dir verräterischer Weise anhaltend übel ist und du dadurch deine Schwangerschaft kaum geheim halten kannst, sprich mit deinem Arzt oder deiner Ärztin. Eine Krankschreibung ist dann sinnvoll. Sie verschafft dir die Ruhe, die du für dich und dein Baby brauchst.

Ein ärztliches Beschäftigungsverbot zu erhalten, ist auch bei anhaltender Übelkeit möglich. Deine Ärztin oder dein Arzt stellt dir das Attest aus. Darin ist festgelegt, ob du ganz oder teilweise nicht arbeiten darfst.



Tröstend: Dem Baby geht's gut

So paradox es klingt: Eine nicht behandlungsbedürftige Schwangerschaftsübelkeit ist im Prinzip ein gutes Zeichen: „Es zeigt an, dass sich das Immunsystem der Mutter mit dem Organismus des Kindes auseinandersetzt“, so Doris Scharrel vom Vorstand des Berufsverbands der Frauenärzte. Egal wie schlecht es dir geht: Dem Baby geht es gut. In den meisten Fällen bessern sich die Symptome nach der zwölften Schwangerschaftswoche.

Glossar

Akupressur

ist eine Methode der Alternativmedizin, bei der Körperregionen gezielt mit Hilfe der Fingerkuppen, Handballen oder auch geeigneter Hilfsmittel stimuliert werden. Sie geht zurück auf die japanische Lehre des Shiatsu, nach der Schmerzen oder Beschwerden mit Druck auf bestimmte, ihnen zugeordnete Körperregionen behandelt werden können.

Der Berufsverband der Frauenärzte

gehört zu den großen ärztlichen Berufsverbänden in Deutschland. Er nimmt Stellung zu verschiedenen fachlichen Themen und organisiert Fortbildungen.

Das Beschäftigungsverbot für Schwangere

gilt vor allem unmittelbar vor und nach der Geburt (siehe Mutterschutzgesetz). Vom Arzt können diese Zeiten jedoch ausgeweitet werden, auch z.B. wegen starker Schwangerschaftsübelkeit.

Der Blutzuckerspiegel

kann sich in der Schwangerschaft bei einigen Frauen verändern, zum Beispiel weil bestimmte Hormone dem Insulin aus der Bauchspeicheldrüse, das für die Verarbeitung des Blutzuckers zuständig ist, entgegenwirken. Ein veränderter Blutzuckerspiegel kann auch eine Ursache für Schwangerschaftsübelkeit sein.

Dehydrierung

bezeichnet die unzureichende Versorgung des Körpers mit Flüssigkeit. Sie kann durch verändertes Trinkverhalten, aber auch durch hohe Flüssigkeitsverluste durch Erbrechen oder Durchfall verursacht sein. Anzeichen sind häufig Kopfschmerzen und Kreislaufprobleme wie Schwindel.

Depressionen

können in der Schwangerschaft aufgrund von Veränderungen der Hormonausschüttung, aber auch durch Gefühle wie Überlastung und Stress ausgelöst werden. Sie äußern sich oft durch das Gefühl von Überfordertsein oder durch Antriebslosigkeit und Gefühle großer Trauer.

Der Deutsche Hebammenverband

repräsentiert als Interessenvertretung viele freiberufliche Hebammen, aber auch Lehrerinnen im Hebammenwesen, Familienhebammen. Wichtigstes Ziel ist es, jeder Frau eine „normale Geburt“ zu ermöglichen, mit viel menschlicher Zuwendung und einem Minimum an technischer Geburtsbegleitung.

Dimenhydrinat

ist ein verbreitetes Medikament, bestehend aus den Wirkstoffen Diphenhydramin und 8-Chlortheophyllin. Es wird bei Übelkeit auch in der Schwangerschaft eingesetzt. Als Nebenwirkungen können Schwindel, Benommenheit und Muskelschwäche auftreten, daher sollte vor der Einnahme ein Arzt oder eine Ärztin befragt werden.

Doxylaminsuccinat

wird vor allem bei Schlafstörungen eingesetzt, aber auch in Verbindung mit Vitamin B6 gegen Schwangerschaftsübelkeit. Es ist nicht verschreibungspflichtig, kann aber bei Menschen mit Epilepsie Krampfanfälle auslösen. Vor der Einnahme sollte ein Arzt oder eine Ärztin befragt werden.

Elektrolyte

sind in der Schwangerschaft von zentraler Bedeutung. Zu den Wichtigsten zählen Calcium, Phosphat, Kalium, Natrium, Chlorid und Magnesium. Normalerweise werden Elektrolyte in ausreichendem Maß über die Nahrung aufgenommen. In der Schwangerschaft besteht jedoch ein erhöhter Bedarf, der oft durch Nahrungsergänzungsmittel, meist in Kombination mit Folsäure (blutbildend) und weiteren Vitaminen, ausgeglichen werden muss.

Embrytox

ist ein Institut, das unabhängig Informationen zur Verträglichkeit von Arzneimitteln in der Schwangerschaft und Stillzeit bereitstellt. Eine kostenlose individuelle Beratung ist ebenfalls möglich. Embrytox wird aus öffentlichen Geldern gefördert. www.embrytox.de/

Ernährungsumstellung

bedeutet, dass schädliche Gewohnheiten bei der Ernährung durch gesündere Alternativen ersetzt werden. Bei Schwangerschaftsübelkeit kann eine Ernährungsumstellung helfen, die Übelkeit zu lindern.

Evolutionsbiologen

beschäftigen sich mit der Entwicklung von Arten im historischen Kontext. Dabei werden oft sehr lange Zeiträume betrachtet. Die Evolutionsbiologie versucht z.B. aus der Lebensweise der Menschen in früheren Entwicklungsstadien den biologischen Sinn bestimmter körperlicher Mechanismen, wie z.B. von Übelkeit in der Schwangerschaft zu erklären.

Glossar Fortsetzung

Der Geruchssinn

kann in der Schwangerschaft, gerade im ersten Schwangerschaftsdrittel oder kurz vor der Geburt empfindlicher sein als normal. Bestimmte Gerüche, die sonst als angenehm oder neutral wahrgenommen wurden, können dann Ekel auslösen.

Hausmittel

können bestimmte Beschwerden ohne medikamentöse Behandlung mit natürlichen Wirkstoffen lindern. Oft sind sie traditionell überliefert seit Generationen. Auch bei der Schwangerschaftsübelkeit gibt es eine Reihe von Hausmitteln, die zur Linderung eingesetzt werden können. Meist haben Hausmittel nur geringe Nebenwirkungen. Siehe auch Tonerde.

Das Hormon hCG (Schwangerschaftshormon)

ist für den Beginn und den Erhalt der Schwangerschaft verantwortlich, indem es z.B. die Einnistung vorbereitet. Es stimuliert die Bildung und Ausschüttung weiterer für den Schwangerschaftsverlauf wichtiger Hormone. Durch die Stimulierung der Schilddrüse könnte es indirekt zur Schwangerschaftsübelkeit beitragen.

Das Hormon Progesteron

wird von Frauen während der Schwangerschaft in der Plazenta gebildet und regt das Wachstum der Gebärmutter-schleimhaut an. Darüber hinaus hemmt Progesteron die Darmbewegungen, was einen Einfluss auf die Übelkeit in der Schwangerschaft haben könnte.

Hyperemesis gravidarum

ist der Begriff für die schwere Form der Schwangerschaftsübelkeit, unter der bis zu jede 50igste Schwangere leidet. Sie ist unter anderem gekennzeichnet durch mehrmaliges Erbrechen im Tagesverlauf über einen längeren Zeitraum.

Hypnobirthing

bezeichnet Techniken, durch Hypnose und Tiefenentspannung in der Geburtsvorbereitung, um den Geburtsprozess zu erleichtern. Es gibt spezielle Kurse von Hebammen während der Schwangerschaft. Oft helfen die Techniken auch bei der Übelkeit in der Schwangerschaft.

Immunsystem

ist ein anderer Begriff für das Abwehrsystem des menschlichen Körpers gegen Krankheitserreger und schädliche Stoffe. Durch wenig Schlaf, Alkohol oder auch Stress kann das Immunsystem geschwächt sein, es kommt dann zu häufigeren Erkrankungen. Gerade in der Schwangerschaft sollte das Immunsystem gestärkt werden, z.B. durch Ernährungsumstellungen.

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

ist ein unabhängiges Institut, finanziert von den Krankenkassen. Es untersucht, welchen Nutzen und welchen Schaden medizinische Maßnahmen bei den Patientinnen und Patienten hervorrufen. www.iqwig.de

Isotonische Getränke

helfen in der Schwangerschaft, den Flüssigkeitsverlust des Körpers rasch auszugleichen. Sie zeichnen sich dadurch aus, dass sie etwa dieselbe Menge an Elektrolyten enthalten wie das Blut. Siehe auch Elektrolyte.

Morgenübelkeit

ist ein anderer Begriff für Schwangerschaftsübelkeit, der häufig verwendet wird, da viele Schwangere vor allem morgens nach dem Aufstehen vermehrte Übelkeitssymptome haben.

Das Mutterschutzgesetz

ist eingeführt worden, um die Gesundheit der Frau und des Babys in und nach der Schwangerschaft zu schützen. Derzeit gilt die Form von 2017. Im Mutterschutzgesetz ist auch geregelt, welche Arbeitseinschränkungen für Schwangere gelten. Siehe auch Beschäftigungsverbot.

Phytochemikalien

sind eine Gruppe von chemischen Verbindungen, die sich oft vorteilhaft auf die Gesundheit auswirken. Sie können in manchen Fällen aber zu Übelkeit in der Schwangerschaft führen. In Nährstoffen auf Maisbasis sind weniger Phytochemikalien enthalten.

Die Plazenta

(umgangssprachlich auch Mutterkuchen) befindet sich in der Gebärmutter und versorgt das ungeborene Kind über die Nabelschnur mit Nährstoffen. In der Plazenta werden auch verschiedene Hormone gebildet, die wiederum Auswirkungen auf das Wohlbefinden der Schwangeren haben können.

Proteine

oder auch Eiweiße sind die Basis aller Lebensvorgänge. Untersuchungen zeigen, dass bestimmte Proteinverbindungen im Blut von Frauen mit schwerer Schwangerschaftsübelkeit häufiger vorkommen.

Psychische Faktoren

können, ebenso wie ernährungsbedingte, einen Einfluss auf das Wohlbefinden der Schwangeren haben. Zu den Faktoren zählen z.B. Angst und Stress. Auch auf die Stärke des Auftretens der Schwangerschaftsübelkeit können psychische Faktoren Einfluss haben.

Glossar Fortsetzung

Sportarten

die sich günstig auf die Schwere der Übelkeit auswirken können, sind z.B. Yoga, Wandern oder auch Saunagänge.

Stress

gehört zu den psychischen Faktoren, die eine Schwangerschaftsübelkeit begünstigen beziehungsweise verstärken können. Siehe psychische Faktoren.

Eine Thrombose

bezeichnet die Bildung von Gerinnseln von Blut in Blutgefäßen wie Adern oder auch direkt im Herzen. Diese Gerinnsel behindern den Fluss frischen Blutes und damit die Versorgung der betroffenen Körperbereiche mit Sauerstoff. Symptome können Schwellungen oder Schmerzen oder Hautverfärbungen sein. Thrombosen müssen sofort ärztlich behandelt werden, sonst drohen schwere Komplikationen.

Tonerde

gilt als Hausmittel gegen Schwangerschaftsübelkeit oder gegen Sodbrennen. In Gambia essen manche Frauen bis heute Tonerde, in Deutschland gibt es die gereinigte Form als Heilerde in der Drogerie. Siehe auch Hausmittel.

Als Trimester

werden in der Schwangerschaft die Monate 1-3 (1. Trimester), 4-6 (2. Trimester) und 7-9 (3. Trimester) bezeichnet. Übelkeit tritt bei den meisten Schwangeren vor allem im ersten Trimester auf.

Ultraschall

ist ein Verfahren, mit dem Ärztinnen und Ärzte bei Untersuchungen in den Körper hineinschauen können, ohne jedoch größere Schädigungen (wie z.B. beim Röntgen möglich) auszulösen. Oft wird mit Hilfe des Ultraschalls eine bestehende Schwangerschaft bestätigt und regelmäßig der Zustand des Ungeborenen untersucht. Berichtet wird jedoch auch, dass Ultraschalluntersuchungen beim Embryo Stress auslösen können.

Vitamin B1

ist für den Körper lebenswichtig. Es ist in Weizenkeimen, Sonnenblumenkernen oder grünen Erbsen vorhanden, wird jedoch beim Kochen zumindest teilweise zerstört. Vitamin B1 wirkt auf die Nerven beruhigend und kann auch bei Überempfindlichkeit des Geruchssinns und bei Schwangerschaftsübelkeit helfen.

Vitamin B6

ist in geringen Dosen in fast allen Lebensmitteln vorhanden. Besonders konzentriert ist es z.B. in Lachs oder Walnüssen. Laut verschiedener Forschungen wirkt das Vitamin B6 regulierend auf die Hormonproduktion und kann damit Übelkeit in der Schwangerschaft entgegenwirken.

Vitamin B12

ist ein wasserlösliches und nur in tierischen Lebensmitteln enthaltene Vitamin. Es wirkt sich aus auf die Zellteilung, die Blutbildung und in Funktionen des Nervensystems. Vitamin B12 ist in Fleisch und Fisch, in geringen Mengen auch in Milch und Eiern enthalten. Es kann auch in einem aufwändigen Verfahren künstlich hergestellt werden.

Impressum

Herausgeber
kidsgo Verlag GmbH
Karl-Grünelee-Straße 22
37077 Göttingen

Kostenloser Download unter:
www.kidsgo.de/ratgeber-uebelkeit
Texte: Irene Habich, Thea Wittmann, Karsten Knigge
Redaktion: Karsten Knigge

Für die fachliche Unterstützung danken wir allen in den
Artikeln genannten Expertinnen und Experten.

Letzte Aktualisierung: 10. Mai 2023

Haftungsausschluss: Wir haben diese Informationen mit größtmöglicher Sorgfalt zusammengestellt und mehrfach geprüft. Dennoch kann die kidsgo Verlag GmbH keine Gewähr für Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Informationen übernehmen.

Bitte verwende den kidsgo Ratgeber Übelkeit nicht, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen anzufangen. Unsere Informationen können keine professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärztinnen und Ärzte ersetzen. Bei Fragen oder Sorgen berate dich immer mit deiner Hebamme und deiner Ärztin oder deinem Arzt.

Der Nachdruck oder die Veröffentlichung in digitalen oder analogen Medien, auch auszugsweise, ist nur nach vorheriger schriftlicher Erlaubnis zulässig.