

Geburtswehen: Gibt es Komplementärtherapien, die helfen könnten, die Schmerzen zu lindern?



Alternative Therapien zur Linderung von Wehenschmerzen sind bislang nicht sehr gründlich untersucht worden. Hypnose und Akupunktur könnten vielleicht helfen, doch um sicher zu sein, ob diese und andere Verfahren tatsächlich wirksam sind, bedarf es besser angelegter Studien.

Alternative Therapien zur Linderung von Wehenschmerzen sind bislang nicht sehr gründlich untersucht worden. Hypnose und Akupunktur könnten vielleicht helfen, doch um sicher zu sein, ob diese und andere Verfahren tatsächlich wirksam sind, bedarf es besser angelegter Studien.

Die Wehenphase und die Geburt können sehr schmerzhaft sein, aber viele Frauen würden unter der Geburt lieber auf Medikamente oder eine Periduralanästhesie verzichten. Die Periduralanästhesie ist eine spezielle Art der Narkose, die auch Epiduralanästhesie genannt wird. Zum einen wollen viele Frauen vermeiden, dass ihr Kind Medikamentenwirkstoffen ausgesetzt ist, zum anderen möchten sie unerwünschte Wirkungen auch für sich selbst ausschließen, ebenso wie Komplikationen während der Wehenphase oder unter der Geburt.

Zu den nichtmedikamentösen Möglichkeiten, mit denen Frauen am häufigsten versuchen, ihre Wehenschmerzen zu bewältigen, gehören neben der Unterstützung und Ermutigung durch Hebammen und Partner oder Freunde Wärme- und / oder Kältepackungen, das Erlernen von Atemtechniken und Umhergehen. Auch warmes Wasser - ob als Bad oder Dusche, in Geburtswannen oder Sprudelbecken (Jacuzzis) - ist zur Erleichterung der Wehenphase beliebt. Über wissenschaftliche Untersuchungen zur Anwendung von Wasser während der Geburt können Sie sich hier ([URL: http://www.gesundheitsinformation.de/index.30.de.html](http://www.gesundheitsinformation.de/index.30.de.html)) informieren.

Manche Frauen wenden unter der Geburt auch eine Vielzahl anderer so genannter komplementärer ("ergänzender") oder alternativer Therapien an. Dazu zählen Massage, Akupressur, Aromatherapie, Entspannungstechniken, das Hören von beruhigenden oder ablenkenden Tonaufnahmen, Akupunktur und Hypnose. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Cochrane Collaboration haben nach Studien gesucht, in denen solche Verfahren untersucht wurden, um herauszufinden, wie sie sich auf die Schmerzen und die Erfahrungen von Frauen in der Wehenphase und unter der Geburt auswirken.

Für die Mehrzahl dieser Verfahren gibt es nur sehr wenige verlässliche wissenschaftliche Nachweise. Meist lag lediglich eine kleine Studie vor, die keine sicheren Antworten geben konnte. Die einzigen Komplementärtherapien, zu denen mehrere Studien vorlagen, sind Hypnose und Akupunktur.

Früher war die Anwendung von Hypnose recht verbreitet, heute ist dieses Verfahren jedoch weniger beliebt. Die Hypnosetechnik beruht darauf, Menschen zu helfen, sich zu entspannen und einen Zustand intensiver Konzentration zu erreichen, in dem sie stärker beeinflussbar sind. Nicht jeder kann einen solchen hypnotischen Zustand erreichen. Wenn dies jedoch gelingt, kann die Wahrnehmung des hypnotisierten Menschen durch Anweisungen einer anderen Person verändert werden. Bei der Selbsthypnose wiederholt die Betroffene diese Anweisungen oder Vorstellungen selbst.

Es gibt verschiedene Arten von hypnotischen Anweisungen, die sich zur Anwendung während der Geburt eignen. Eine Methode ist zum Beispiel die häufig so genannte "Handschuhanästhesie". Dabei lernt die Frau, in einer Hand ein Gefühl der Taubheit zu erzeugen und dann zu spüren, wie sich diese Taubheit auf alle Körperstellen ausweitet, auf die sie diese Hand legt. Andere hypnotische Anweisungen für die Geburt helfen der Frau, sich vorzustellen, sie sei an einem anderen Ort, oder ihre Schmerzen wären ein Gegenstand, den sie einfach fallen lassen kann, wenn sie möchte.

Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler fanden 5 Studien über Hypnose, an denen fast 750 Frauen teilgenommen hatten. Die Frauen in diesen Studien wurden in der Regel in Selbsthypnose unterwiesen. Das bedeutet, dass bei der Geburt kein Hypnotiseur und keine Hypnotiseurin anwesend war. In einer Studie erhielten die Frauen während der Geburt eine kurze Hypnose durch das Geburtshilfeteam. Bei einigen Studienteilnehmerinnen konnte die Hypnose den Bedarf an anderen Methoden zur Schmerzlinderung verringern. Zusätzlich etwa 3 von 10 Frauen konnten ihren Schmerzmittelgebrauch senken, wenn sie Hypnose einsetzten.

Weitere Untersuchungen sind jedoch nötig, um sicherzugehen, dass Frauen, die Hypnose ausprobieren, auch wirklich mit solchen Ergebnissen rechnen können. Zur Frage, wie sich die Frauen nach der Geburt fühlten, gibt es keine ausreichende Forschung. Über unerwünschte Wirkungen wurde nichts berichtet.

Die Akupunktur ist ein Verfahren aus der chinesischen Medizin, bei dem die Haut an bestimmten Körperstellen mit Nadeln punktiert wird. Man glaubt, die Nadelung dieser Punkte könne den Energiefluss im Körper eines Menschen beeinflussen. Zur Akupunktur-Methode waren weniger Informationen verfügbar: Nur knapp unter 500

Frauen hatten an 3 Studien teilgenommen. Diese Studien wiesen verschiedene Schwächen auf, die Schlussfolgerungen über die Wirkungen der Akupunktur erschweren. Sie gaben allerdings einige Hinweise darauf, dass Akupunktur den Bedarf der Frauen an anderen schmerzlindernden Methoden reduzieren könnte.

Die Studien wurden in Norwegen und Schweden durchgeführt. In ihnen kamen verschiedene Arten von Akupunktur zum Einsatz, deshalb war über jede einzelne Methode nur sehr wenig Information verfügbar. In einer Studie wurden die Akupunkturnadeln bei den Frauen entweder nach 20 Minuten entfernt oder für die gesamte Dauer der Geburt mit einem Pflaster fixiert. In der zweiten Studie erhielten die Frauen eine individuelle Akupunkturbehandlung, und in der dritten Studie verblieben die Nadeln zwischen 1 und 3 Stunden in der Haut.

Weitere Untersuchungen sind erforderlich, um beurteilen zu können, ob von einer bestimmten Technik zur Schmerzlinderung während der Geburt gute Ergebnisse zu erwarten sind. Sobald verlässlichere Forschungsergebnisse über die Anwendung von Komplementärtherapien zur Schmerzlinderung für Gebärende verfügbar sind, werden wir die neuen Informationen ergänzen.

Glossar

Cochrane Collaboration

Die Cochrane Collaboration ist ein internationaler Zusammenschluss von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern, die sich zusammengetan haben, um in einzelnen Teams ("Cochrane Review Groups") zu medizinischen Fragen sogenannte systematische Übersichten (Reviews) zu erstellen, mit deren Hilfe wissenschaftlich begründete Aussagen über die Wirksamkeit medizinischer Therapien möglich werden. Zu diesem Zweck haben die Mitglieder der Cochrane Collaboration Methoden entwickelt, um systematisch und umfassend die verfügbaren Informationen über klinische Studien und die Wirksamkeit medizinischer Maßnahmen zu sammeln. Das Ziel der Cochrane Collaboration ist es, Ärztinnen, Ärzten, Patientinnen und Patienten wissenschaftlich fundierte Hilfen für informierte Entscheidungen zur medizinischen Versorgung zu geben und somit medizinische Entscheidungen insgesamt zu verbessern. Die deutsche Internetadresse der Cochrane Collaboration, auf der sich die Organisation selbst vorstellt, lautet www.cochrane.de.

Hypnose

Mit Hypnose wird versucht, das Bewusstsein eines Menschen so zu beeinflussen, dass er Teile seiner Wirklichkeit, z.B. Schmerzen, nicht mehr wahrnimmt. Unter Hypnose ist die Aufmerksamkeit eingeschränkt, man reagiert nur auf bestimmte Signale der Therapeutin oder des Therapeuten.

Narkose

Die Narkose wird auch Vollnarkose oder Allgemeinanästhesie genannt. Sie ist eine von der Narkoseärztin oder vom Narkosearzt künstlich herbeigeführte und kontrollierte Bewusstlosigkeit, durch die man angst- und schmerzfrei und mit entspannter Muskulatur operiert werden kann.

Akupunktur

Akupunktur ist eine alternative bzw. komplementäre Therapieform der traditionellen chinesischen Medizin. Die Ärztin oder der Arzt sticht feine Nadeln in genau definierte Punkte des Körpers. Dies soll angenommene Blockaden im Körper auflösen oder Organe anregen bzw. beruhigen.

Quellen

Smith CA, Collins CT, Cyna AM, Crowther CA. Complementary and alternative therapies for pain management in labour. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2006, Issue 4. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://www.cochrane.org/reviews/en/ab003521.html>)]

Enkin M, Keirse MJNC, Neilson J, Crowther CA et al. *A guide to effective care in pregnancy and childbirth*. Third edition. Oxford: Oxford University Press. 2000. [Volltext (URL: <http://www.childbirthconnection.org/article.asp?ClickedLink=194&ck=10218&area=2>)]

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.