



# Schwangerschaftsübelkeit und -erbrechen

Kwizda Pharma GmbH  
1160 Wien  
pharma@kwizda.at

Stand: Dezember 2021

# Inhaltsverzeichnis

<b>Herzlichen Glückwunsch!</b>	4
<b>Sie sind nicht allein!</b>	5
<b>Warum ist Ihnen schlecht?</b>	6
<b>Was können Sie tun?</b>	7
Lebensmittel	7
Getränke	8
Allgemeine Maßnahmen	9
Pflanzliche Helfer und Tees	10
Weitere Möglichkeiten	10
Medikamentöse Maßnahmen	10
<b>Sie haben weitere Fragen?</b>	11

# Herzlichen Glückwunsch!

## Liebe werdende Mutter!

Eine Schwangerschaft ist für die meisten Frauen ein besonderes Ereignis, das mit vielen körperlichen und emotionalen Herausforderungen verbunden ist. Ihr Körper verändert sich während der Schwangerschaft nicht nur äußerlich, es gehen damit auch umfassende, hormonelle Veränderungen einher, die eine wichtige Voraussetzung für die Entwicklung Ihres Babys darstellen. Mitunter können diese Prozesse bei Ihnen auch Übelkeit und Erbrechen auslösen. Diese Broschüre soll Ihnen für diese Zeit ein hilfreicher Begleiter sein und Sie mit nützlichen Informationen unterstützen. Da jede Schwangerschaft eine besonders sensible Phase ist, halten Sie bitte unbedingt vor jeglicher medizinischen Intervention, insbesondere vor der Einnahme von Arzneimitteln, mit dem/r Arzt/Ärztin Ihres Vertrauens Rücksprache!

Wir wünschen Ihnen für Ihre Schwangerschaft und die Zeit danach alles erdenklich Liebe, Gesundheit und viel Freude mit Ihrem Nachwuchs!

Ihr Kwizda Pharma Team

## Engagiert für Frauen

Kwizda Pharma ist ein österreichisches Familienunternehmen, in dem Werte wie Zuverlässigkeit, Qualität und Innovation großgeschrieben werden. Einen zentralen Schwerpunkt stellen das Thema Frauengesundheit und die damit verbundenen individuellen Bedürfnisse jeder Frau dar. Wir widmen uns diesen in Kürze auch auf unserer neuen Website [frauenfragen.at](http://frauenfragen.at).

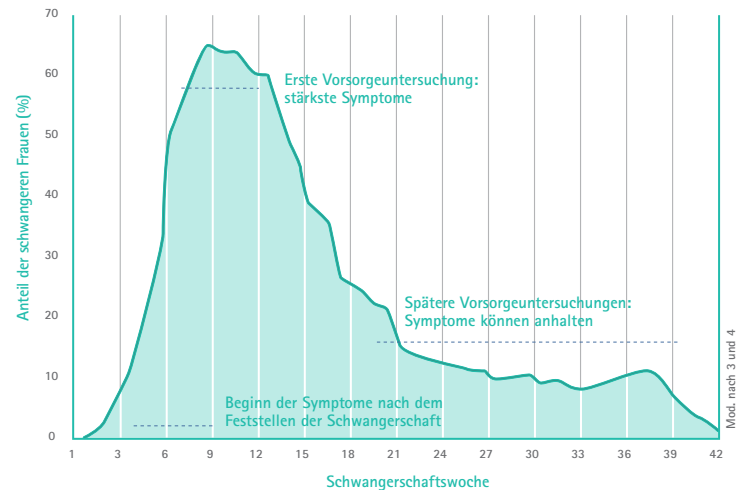
# Sie sind nicht allein!

In milder Ausprägung können die vor allem im 1. Trimenon auftretenden Beschwerden wie Übelkeit und Erbrechen (*Nausea and Vomiting of Pregnancy – NVP*) durchaus als normale Begleiterscheinungen der Schwangerschaft interpretiert werden.<sup>1</sup> Je nach Literaturquelle sind 50 bis 90 % aller Schwangeren betroffen. Die Symptome beginnen etwa mit der 4. bis 9. Schwangerschaftswoche (SSW) und haben ihren Häufigkeitsgipfel noch im 1. Schwangerschaftsdrittel (7. – 12. SSW).<sup>2</sup> Sie verschwinden in der Mehrzahl bis zur 20. SSW von alleine, können aber in seltenen Fällen bis ins 3. Schwangerschaftsdrittel bestehen bleiben.<sup>1</sup>

Man spricht von Morgenübelkeit, weil die Symptome morgens oft am stärksten sind. Manchmal dauern sie aber auch den ganzen Tag an. Solange sich die Beschwerden im Rahmen halten, können diese zwar für einige Wochen stark belastend sein, sind aber medizinisch gesehen sowohl für Ihr Baby als auch für Sie selbst harmlos.

Anders verhält es sich mit der *Hyperemesis gravidarum*, die bei 0,3 bis 3 Prozent aller Schwangeren auftritt. Laut Definition sprechen Fachärzte von *Hyperemesis gravidarum* dann, wenn das Erbrechen mehr als zehnmal täglich stattfindet, wobei die betroffenen Frauen weder Essen noch Getränke bei sich behalten können und mehr als fünf Prozent ihres Körpergewichtes verlieren.<sup>5</sup> Sollte diese Beschreibung auf Sie zutreffen, kontaktieren Sie bitte umgehend Ihre/n betreuende/n Arzt/Ärztin.

## Anteil der schwangeren Frauen mit Übelkeit und Erbrechen nach Schwangerschaftswoche<sup>3,4</sup>



# Warum ist Ihnen schlecht?<sup>1,7,8</sup>

Es sind noch nicht alle Auslöser für Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft völlig geklärt. Die Hauptursache liegt in den Hormonveränderungen zu Beginn der Schwangerschaft.

Insbesondere werden folgende Hormone vermehrt produziert:

**β-HCG:** ist für Beginn und Erhalt der Schwangerschaft verantwortlich

**Estrogen:** sorgt in der Schwangerschaft für Gebärmutter-Wachstum und Durchblutung

**Progesteron:** bereitet die Gebärmutter auf die Schwangerschaft vor und sorgt für deren Aufrechterhaltung

Weitere Auslöser können sein:

- gesteigerte Geruchsempfindlichkeit
- Schwankungen im weiblichen Stoffwechsel
- niedriger Blutdruck
- Schilddrüsenüberfunktion
- bakterielle Mageninfektion mit *Helicobacter pylori*
- Vitamin B6-Mangel
- psychische Belastung

# Was können Sie tun?

## Lebensmittel

- Nehmen Sie schon vor dem Aufstehen noch im Bett ein kleines Frühstück zu sich, z.B.
  - gesüßten Kräutertee (Melissenblätter, Kamillenblüten, Hopfenzapfen, Schafgarbenkraut, Anisfrüchte, Fenchelfrüchte oder Brombeerblätter) in kleinen Schlucken und
  - geschmacksneutrale Lebensmittel (Zwieback, trockenes Brot, Knäckebrötchen bzw. Toastbrot) oder
  - ungeschwefelte Trockenfrüchteund stehen Sie erst etwa 20 bis 30 Minuten danach auf.
- Vor dem Schlafengehen auf ein üppiges Essen verzichten. Bei starker Morgenübelkeit sollten Sie ab 18 Uhr nichts mehr essen.
- Essen Sie über den Tag verteilt fünf bis sechs kleine Mahlzeiten (statt drei große).
- Vermeiden Sie einen „leeren Magen“, um den Blutzuckerspiegel konstant zu halten. Ein niedriger Blutzucker verstärkt die Übelkeit.
- Kauen Sie bei aufkommender Übelkeit trockene Haferflocken, Kürbiskerne oder Mandeln. Das regt den Speichelfluss an und bietet ein wenig Ablenkung.
- Bevorzugen Sie Lebensmittel mit hohem Kohlenhydrat- und Proteinanteil und verzichten Sie auf stark gewürzte, sehr zuckerhaltige, fette, frittierte und scharfe Speisen.
- Günstig sind leichte Speisen wie Obst, Gemüse, Rohkost und Milchprodukte.
- Magenfreundlich und leicht bekömmlich sind z.B. Haferschleim mit warmer Milch oder Milchreis – verfeinert mit etwas Obst (Bananen oder geriebener Apfel) und eventuell einer Prise Zimt.
- Für unterwegs empfehlen sich Nüsse, Bananen, trockene Vollkornkekse oder leicht gesalzene Knabberien.



# Was können Sie tun?

- Wenn Sie etwas Kaltes bevorzugen, können Sie beruhigt zu Eis bzw. Sorbets greifen.
- Versorgen Sie Ihren Körper mit Bitterstoffen: das Lutschen an frischen Zitronen- oder Grapefruitscheiben (von ungespritzten Früchten) kann die Übelkeit lindern. Rucola- und Radicchiosalat oder Artischocken enthalten ebenfalls Bitterstoffe und sind zudem vitaminreich.
- Die Vitamine B6 und B12 verringern Übelkeit. Gemüse wie Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide sind gute Vitamin B-Lieferanten.
- Geben Sie Ihren Essensgelüsten in kleinen Mengen ruhig nach und streichen Sie Lebensmittel, gegen die Sie eine Abneigung verspüren, vom Speiseplan.
- Das Führen eines Tagebuches hilft herauszufinden, zu welchen Zeiten Ihnen das Essen und Trinken am leichtesten fällt.

## Getränke

- Trinken Sie mindestens zwei bis drei Liter lauwarmes Wasser oder Kräutertees pro Tag.
- Kalter Tee oder stilles Mineralwasser mit einem Zitronenschnitt können auch helfen.
- Meiden Sie Kaffee sowie säure- oder kohlenstoffhaltige Getränke.
- Nach dem Erbrechen und falls Sie gar keine feste Nahrung behalten können ist es wichtig, den Verlust an Flüssigkeit und Mineralstoffen auszugleichen. Dafür sind stilles Mineralwasser, Tees, Fruchtsäfte (Grapefruitsaft nur nach ärztlicher Rücksprache, wenn Sie zusätzlich Medikamente einnehmen) oder klare Gemüsesuppen geeignet. Bei stärkerem Erbrechen bieten sich Elektrolytlösungen aus der Apotheke an.
- Wenn Sie mit dem Trinken Schwierigkeiten haben, kann das Lutschen von Eiswürfeln helfen. Diese können Sie auch aus Kräutertee oder Fruchtsäften herstellen.



# Was können Sie tun?

## Allgemeine Maßnahmen

- Meiden Sie Gerüche, gegen die gerade eine Abneigung besteht – oft sind das Kaffee, Fleisch, Knoblauch oder bestimmte Parfums.
- Riechsalz mit dem Duft von Zitrone, Mandarine oder Pfefferminze – abgefüllt in einem kleinen Fläschchen für unterwegs – hilft gegen Übelkeit und Brechreiz.
- Auch das Riechen an Zitrusfrüchten (Zitrone, Mandarine, Orange oder Grapefruit) kann hilfreich sein.
- Duschen Sie lauwarm/nicht zu heiß, um Ihren Kreislauf in Schwung zu bringen und Schwindel zu vermeiden.
- Halten Sie sich so viel wie möglich im Freien auf. Regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft können gegen Übelkeit helfen und sind auch Balsam für die Seele.
- Gönnen Sie sich ausreichend Ruhe. Müdigkeit oder Stress können die Übelkeit noch verschlimmern.
- Starten Sie, wenn möglich, gemütlich in den Morgen. Hastig aus dem Bett zu springen und den Tag schon unter Stress zu beginnen, kann die Schwangerschaftsübelkeit begünstigen.
- Vermeiden Sie enge Kleidung, schwere Halsketten und straff gewickelte Schals. So befreien Sie Hals und Kopf und lindern den Würgereiz.
- Die Größe der Zahnbürste kann ebenfalls Auslöser für die Morgenübelkeit sein. Eine Alternative sind elektrische Zahnbürsten, deren kleinere Köpfe oft als angenehmer empfunden werden.
- Putzen Sie Ihre Zähne nicht mit nüchternem Magen und wechseln Sie eventuell die Zahnpasta-Sorte.
- Nach dem Erbrechen sollten die Zähne nicht sofort geputzt werden, da sich noch Magensäure im Mund befinden kann, die den Zahnschmelz angreift.
- Meiden Sie Alkohol und Nikotin.

# Was können Sie tun?

## Pflanzliche Helfer und Tees<sup>6</sup>

- Dill, Fenchel, Hopfen, Melisse, Kamille oder Pfefferminze sind als Teedrogen empfehlenswert.
- Ingwer sollte in der Schwangerschaft nur in „kulinarischen“ Dosen (weniger als 6 g pro Tag) eingenommen werden. Gegen eine Tasse Ingwertee oder ein wenig kandierten Ingwer spricht nichts. In großen Mengen steht Ingwer aber in Verdacht, Wehen auslösen zu können.
- Tees zu therapeutischen Zwecken sollten während der Schwangerschaft nicht exzessiv getrunken werden. Als Faustregel für Schwangere gilt: max. 3 TL/Tag bzw. 3 Tassen/Tag.
- Ätherische Öle: Ein zarter Hauch von Zitrus oder Minze gegen Übelkeit
- Lavendelkompressen auf Magen und Stirn platziert wirken beruhigend und entspannend

## Weitere Möglichkeiten

- Akupressur: Der Akupressurpunkt gegen Erbrechen liegt etwa drei Zentimeter unterhalb des Handgelenks zwischen den Sehnen. Massiere jede Seite mit dem Zeigefinger für etwa zwei Minuten. „Akupressurbänder“ für das Handgelenk, die sanften Druck auf bestimmte Punkte ausüben sollen.
- Ein wichtiger Druckpunkt (der sogenannte Punkt: Magen 36) liegt laut Experten genau eine Handbreite unterhalb der Kniescheibe und genau eine Daumenbreite seitlich außen neben der Schienbeinkante. Drückt diesen Punkt mit Eurem Daumen im Falle der Übelkeit mehrere Male. Wechselt anschließend auf den entsprechenden Druckpunkt des anderen Beines. Regelmäßig ausgeführt soll diese Akupressur auch vorbeugend wirken.

## Medikamentöse Maßnahmen

Es kommen vor allem sedierende Antihistaminika zum Einsatz sowie zusätzlich Vitamin B6. Ob und wann Sie gegebenenfalls medikamentöse Unterstützung benötigen, entscheidet Ihr Arzt/Ihre Ärztin.

# Sie haben weitere Fragen?

Manchmal hilft es, wenn man jemanden hat, der einem einfach nur zuhört, Verständnis aufbringt, tröstet und aufmuntert. Bei Unsicherheiten kann auch der Rat einer Hebamme weiterhelfen. Oder tauschen Sie sich mit Gleichgesinnten in Foren aus.

## Wissenswertes rund um das Thema „Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft“ im Internet

[www.schwanger.at](http://www.schwanger.at)  
[www.babyforum.at](http://www.babyforum.at)  
[www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at)  
[www.richtigessenvonanfangen.at](http://www.richtigessenvonanfangen.at)  
[www.hebammen.at](http://www.hebammen.at)  
[www.minimed.at](http://www.minimed.at)



### Referenzen:

- 1 Elnekheli M. Schwangerschafts-assoziierte Übelkeit und Erbrechen. GynAktiv 4/2021
- 2 Madjunkova, S., Maltepe, C., Koren, G.: The Delayed-Release Combination of Doxylamine and Pyridoxine of the Treatment of Nausea and Vomiting of Pregnancy, *Pediatr Drugs* 2014, 16: 199-211
- 3 Lacroix, R., Eason, E., Melzack, R., Nausea and vomiting during pregnancy: A prospective study of its frequency, intensity, and patterns of change. *Am J Obstet Gynecol.* 2000, 182(4): 931
- 4 Vellacott, ID., Cooke, EJ., James, CE., Nausea and vomiting in early pregnancy, *Int J Gynaecol Obstet.* 1988, 27(1): 57-62
- 5 <https://www.netdoktor.at/schwangerschaft/hyperemesis-gravidarum/>, Zugriff 26.11.2021
- 6 Schwanger: Was bei Übelkeit und Erbrechen hilft | Deine Apotheke, Zugriff 26.11.2021
- 7 <https://www.netdoktor.at/schwangerschaft/schwangerschaftsuebelkeit/>, Zugriff 13.12.2021
- 8 <https://www.minimed.at/medizinische-themen/gesund-es-kind/uebelkeit-schwanger/>, Zugriff 13.12.2021

 IHR ÖSTERREICHISCHER PARTNER  
IN DER GESUNDHEIT

**Kwizda**  
Pharma