



Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und  
Geburtshilfe FMH

## Akupunktur zur Geburtsvorbereitung in der Schwangerschaft

Die positive Wirkung der Akupunktur zur allgemeinen Geburtsvorbereitung, aber auch bei Beschwerden in der Schwangerschaft und während der Geburt ist durch verschiedene Studien belegt.

Eine Studie der Frauenklinik in



Mannheim hat gezeigt, dass Akupunktur bei Erstgebärenden die Geburtsdauer im Schnitt von zehn auf acht Stunden verkürzt. Dieser positive Effekt beruht auf einer schnelleren Reifung des Gebärmutterhalses und einer gezielteren Wehentätigkeit in der Eröffnungsphase; also in

der Zeit bis zur vollständigen Öffnung des Muttermundes.

Die Akupunktur kann ausschließlich diese Phase verkürzen, auf die Austreibungsphase hat sie dagegen keinen Einfluss. Die geburtsvorbereitende Akupunktur sorgt außerdem dafür, dass die Frau die Geburtswehen weniger schmerzhaft empfindet und dass die Wehen auch in der Austreibungsphase zielgerichteter sind.

Die geburtsverkürzende Wirkung **der Akupunktur** wird erst ausgelöst, wenn der Körper der Frau auf natürlichem Weg zur Geburt "reif" ist. Die Behandlung hat also keinen Einfluss auf den Geburtstermin und führt auch nicht zu vorzeitigen Wehen.

### Beschwerden in der Schwangerschaft:

- vorzeitige Wehentätigkeit
- Hyperemesis (Schwangerschaftserbrechen)
- Schmerzen unterschiedlichster Art
- Angst, Unruhe, Schlafstörungen
- durch die Schwangerschaft bedingter Bluthochdruck
- Fehllagen des Kindes.



Die Behandlung beginnt ab der 36. Schwangerschaftswoche, in der Regel mit einer 20 bis 30-minütigen Sitzung pro Woche. Es sollten mindestens drei Behandlungen durchgeführt werden, üblich sind vier.

Ist der Termin überschritten, sind auch noch weitere Sitzungen möglich: Denn gerade in einer Zeit des ständigen Wartens empfinden viele Frauen den engen Kontakt zur Hebamme oder zum Gynäkologen als sehr wohltuend. Und sie können in dieser Zeit der Anspannung besonders vom beruhigenden Effekt der Akupunktur profitieren.

[www.gesundheit.de](http://www.gesundheit.de) Ina Mersch

(1) Studie: Römer A., Weigel M., Zieger W., Melchert F. (1998): *Veränderungen der Cervix-reife und Geburtsdauer nach geburtsvorbereitender Akupunkturtherapie.*

In: Römer A. (Hrsg.): *Akupunkturtherapie in der Geburtshilfe und Frauenheilkunde.* Hippokrates, Stuttgart