



## Behandlungsmöglichkeiten bei Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft

### Allgemeine Maßnahmen

Mit Anpassung von Ernährung und Ernährungsverhalten sowie Lifestyle-Interventionen ist häufig schon eine Verbesserung der Lebensqualität zu erreichen. Meistens ist es hilfreich, Nahrung in kleinen Portionen (z. B. sechs- bis achtmal über den Tag verteilt) und langsam einzunehmen. Vermeiden Sie Hungergefühle, denn dies kann wiederum zur Verschlechterung der Übelkeit führen. Mahlzeiten sollten ausgewogen sein hinsichtlich des Gehalts an Eiweiß, Kohlenhydraten und Fetten. Verzichten Sie auf stark gewürzte oder zu süße Speisen. Gegen frühmorgendliche Übelkeit kann ein kleiner Snack vor dem Aufstehen Abhilfe schaffen. Bei Erbrechen muss auf eine ausreichende Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr (Mineralstoffe) geachtet werden. Nehmen Sie Getränke vor allem zwischen den Mahlzeiten in kleinen Schlucken ein. Dies geschieht am Besten in Form von Fruchtsaftchorlen mit stillem Wasser oder schwarzem Tee mit wenig Zucker und einer Prise Salz oder Pfefferminztee. Auch Gemüsebrühe ist geeignet.

### Behandlung mit Medikamenten

#### Vitamin C Kaugummi: Pregnan C Gum®

Es gibt Hinweise darauf, dass Vitamin C einen zu hohen Histaminspiegel senken und dadurch die Übelkeit lindern kann. Wird es über die Mundschleimhaut aufgenommen, hilft es das Histamin abzubauen. Das Kauen hat zudem eine brechreizmindernde Wirkung. Nebenwirkungen sind nicht bekannt.

Dosierung: 2-3 Gums vorbeugend oder bei Eintreten der Übelkeit kauen. Bei erneut auftretender Übelkeit Anwendung wiederholen. Man kann [Pregnan C Gum](#) in der Apotheke kaufen (20 Stück kosten 6,49 €) oder [online](#) bestellen.

#### Agyrax

Wirkstoff: [Meclozin](#), 1 Tablette enthält 25 mg Meclozin kann in der gesamten Schwangerschaft eingenommen werden und ist in allen offiziellen Empfehlungen das Mittel der 1. Wahl zur Therapie von Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft.

Der Effekt gegen die Übelkeit soll durch einen direkten hemmenden Effekt auf das Brechzentrum erfolgen und etwa 24 Stunden anhalten. Es hat eine (nur) leicht schlaffördernde Wirkung. Dies kann die Fahrtauglichkeit herabsetzen. In seltenen Fällen kann es zu Mundtrockenheit, Verstopfung, Harnverhaltung, erhöhter Bronchialsekretion und verschwommenem Sehen kommen.

In Deutschland wurde die Vermarktung von Meclozin 2007 eingestellt. Es muss in der Apotheke aus dem europäischen Ausland besorgt werden.

Dosierung: 25–100 mg oral, also 2–4 x täglich 1 Tablette. Es gibt nur Packungen mit 15 Tabletten pro Packung, weswegen man sich bei guter Wirkung und Verträglichkeit gleich mehrere Packungen verschreiben lassen kann. Allerdings kostet eine Packung mit 15 Tabletten 19 €. Agyrax ist rezeptpflichtig (Privatrezept).

Achten Sie neben der Umstellung des Ernährungsverhaltens auch auf die Vermeidung möglicher Triggerfaktoren wie Gerüche, Hitze, Feuchtigkeit, Lärm u. a..

Die **Akupressur am Handgelenk** (Nei Guan, [Pericard 6](#)) empfinden viele Betroffene als hilfreich. Sie können immer wieder selbst den in der Abbildung gezeigten Akupunkturpunkt massieren. Evtl. kann das Tragen eines Akupressurbandes eine Hilfe sein. Des Weiteren kann psychologische und psychosomatische Unterstützung zur Symptomlinderung beitragen.



#### Xonvea und Cariban

Beide Medikamente enthalten [Doxylamin](#) und [Pyridoxin](#) (Vitamin B6) in unterschiedlichen Dosierungen. Sie sind offiziell zur Behandlung von Schwangerschaftsübelkeit und -erbrechen in Deutschland zugelassen ist.

Doxylamin hat einen ausgeprägten schlaffördernden Effekt. Dies kann die Fahrtauglichkeit herabsetzen. Daher ist Xonvea und Cariban rein medizinisch gesehen etwas weniger geeignet als Agyrax, könnten aber angesichts der Kassenzulassung und der Verordnungsfähigkeit zu Lasten der Krankenkasse dennoch bevorzugt werden.

In 1% - 9% der Fälle kann es zu Mundtrockenheit, Verstopfung, Harnverhaltung, erhöhter Bronchialsekretion und verschwommenem Sehen kommen.

Die empfohlene Dosierungen sind je nach Präparat und Dosierung 2 bis 4 Tabletten pro Tag. [Xonvea 20 mg/20 mg](#), [Xonvea 10 mg/10 mg](#) und [Cariban](#) können als Kassenrezept verordnet werden.

#### Paspertin oder Gastrosil oder MCP

Wirkstoff: [Metoclopramid](#)

Metoclopramid kann zur Behandlung von Schwangerschaftsübelkeit und -erbrechen eingesetzt werden und ist besonders wirksam bei Übelkeit und Erbrechen mit einem Reflux vom Magen in die Speiseröhre. Als sehr seltene Nebenwirkung können Bewegungsstörungen (sog. Spätdyskinesien) auftreten, die von der Patientin kaum oder gar nicht beeinflussbar sind und häufig im Kopfbereich auftreten. Das Risiko solcher Bewegungsstörungen steigt mit Dauer der Behandlung und der Gesamtdosis, weswegen so kurz wie möglich und nicht wochenlang therapiert werden sollte. Die Behandlung sollte eine Woche nicht überschreiten. Es ist kontraindiziert bei EKG-Veränderungen (Verlängerung der QTc-Zeit).

Zur Therapie von Erbrechen und Übelkeit in der Schwangerschaft sind Agyrax und Cariban besser geeignet. Aufgrund des anderen Wirkungsmechanismus kann Metoclopramid versucht werden, wenn Agyrax und Cariban nicht helfen. Metoclopramid ist rezeptpflichtig



(Privatrezept). 1 Tablette mit 8,92 mg oral 3 x täglich (maximal). 100 Tabletten kosten 17,83 €

## Vitamin B6

Der medizinische Name von Vitamin B6 ist [Pyridoxin](#). Es konnte gezeigt werden, dass durch Einnahme von Pyridoxin die leichte bis mittelgradige Übelkeit verbessern kann. Das Erbrechen wird allerdings meistens nicht reduziert. Üblicherweise wird Pyridoxin in dem rezeptpflichtigen Medikament Cariban mit dem Wirkstoff Doxylamin kombiniert. Die Wirkung von Vitamin B6 alleine ist deutlich geringer als in der Kombination mit Doxylamin in Cariban. Man kann auch Vitamin B6 alleine versuchen.

Dosierung 20 mg oral 3 x täglich,

Präparat: Vitamin B6 20 mg Jenapharm, 3x1 Tablette, 100 Stück kosten 3,99 €

Vitamin B6 20 mg Jenapharm ist nicht rezeptpflichtig.

## Ingwerwurzel (Zintona)

Ingwerwurzel ist zur Vorbeugung der Reisekrankheit zugelassen. Die Einnahme von Ingwer, z. B. in Form von Tee, konnte auch in der Schwangerschaft im Vergleich zur Einnahme eines Placebos einen positiven Effekt auf Übelkeit und Erbrechen erzielen, ohne unerwünschte Nebenwirkungen beim Feten hervorzurufen. Es wird daher in auch in offiziellen Therapiezusammenstellungen (z. B. von der Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft) als Therapiemöglichkeit aufgeführt. Die Europäische Arzneimittelbehörde hat dagegen angesichts des geringen Nutzens und möglicher negativer Auswirkungen auf das Ungeborene von der Anwendung in der Schwangerschaft abgeraten. Gemäß Gebrauchsinformation soll Zintona in der Schwangerschaft nicht eingenommen werden, da keine ausreichenden Untersuchungen vorliegen. Offizielle Beratungszentren für Embryonaltoxikologie (z. B. [www.embryotox.de](http://www.embryotox.de)) haben allerdings keine Bedenken zur Anwendung in der Schwangerschaft.

Eine Kapsel Zintona enthält 250 mg des Ingwerwurzelstocks.

Dosierung: oral 1–4 g (4 – 16 Kapseln) täglich auf mehrere Gaben verteilt

50 Kapseln kosten 23,80 €

## Hoggar night Tabletten

enthält 17,4 mg [Doxylamin](#) pro Tablette

Hoggar night ist als Schlafmittel zugelassen. Der Wirkstoff Doxylamin wird aber auch seit fast 30 Jahre weltweit zur Therapie bei Schwangerschaftserbrechen eingesetzt. Große Untersuchungen zeigten kein erhöhtes Fehlbildungsrisiko. Es wird rezeptpflichtig als Cariban (siehe oben) in Kombination mit Vitamin B6 (Pyridoxin) angeboten oder als frei verkäuflicher Einzelwirkstoff als Schlaftablette. Doxylamin hat einen ausgeprägten schlaffördernden Effekt. Dies kann die Fahrtauglichkeit herabsetzen. Zusätzlich kann es in 1% - 9% der Fälle zu Mundtrockenheit, Verstopfung, Harnverhaltung, erhöhter Bronchialsekretion und verschwommenem Sehen kommen.

Hoggar night ist nur apothekenpflichtig und nicht rezeptpflichtig. Dies kann hilfreich sein, wenn gerade kein Rezept vorliegt. Der Wirkstoff Doxylamin ist in Hoggar night mehr als doppelt so hoch dosiert als in Cariban.

Dosierung: ca. 1/2 bis 1 Stunde vor dem Schlafengehen 1 Tablette  
20 Stück kosten 13,49 €

## Vomex A

Wirkstoff: [Dimenhydrinat](#)

Eine vorübergehende Einnahme im 1. Schwangerschaftsdrittel wird als unbedenklich angesehen. Dimenhydrinat sollte aber nicht bei drohender Frühgeburt und in den letzten vier Wochen vor der Geburt eingesetzt werden, da ein kontraktionsfördernder Effekt beschrieben ist. Insgesamt sind Antihistaminika (H1-Blocker) mit keinem erhöhten Risiko für Früh-, Totgeburten oder ein verringertes Geburtsgewicht assoziiert.

Zur Therapie von Erbrechen und Übelkeit in der Schwangerschaft ist Agyrax besser geeignet. Ein Vorteil könnte sein, dass Vomex A als Zäpfchen eingeführt werden kann.

1 Tablette mit 50 mg oral 3–4 x täglich; oder 1 x täglich 1 Zäpfchen mit 150 mg

Vomex A ist nur apothekenpflichtig und nicht rezeptpflichtig.

20 Dragees kosten 7,97 €, 10 Zäpfchen kosten 8,17 €

## Emesan

Enthält 43,75 mg [Diphenhydramin](#)

Emesan ist zur Vorbeugung und symptomatische Therapie von Übelkeit und Erbrechen unterschiedlicher Genese zugelassen. Aufgrund der ausgeprägten schlaffördernden Wirkung wird es hauptsächlich als Schlafmittel eingesetzt. Es kann die Fahrtauglichkeit herabsetzen. Diphenhydramin kann während der gesamten Schwangerschaft eingesetzt werden, aber nicht bei drohender Frühgeburt und in den letzten vier Wochen vor der Geburt eingesetzt werden, da ein kontraktionsfördernder Effekt beschrieben ist.

Zur Therapie von Erbrechen und Übelkeit ist Agyrax besser geeignet.

Dosierung: alle 6–8 Stunden 1 Tablette

50 Stück kosten 8,95 €

## Ranitidin

Wirkstoff [Ranitidin](#)

Bei Sodbrennen, Reflux oder Helicobacter-pylori-Infektion kann die zusätzliche Gabe eines H2-Rezeptorblockers (z. B. Ranitidin) zur Symptomverbesserung beitragen.

Dosierung: 300 mg (2 Filmtabletten) nach dem Abendessen oder vor dem Schlafengehen oder jeweils 150 mg (1 Filmtablette) morgens und abends.

Ranitidin ist rezeptpflichtig und u.a. zur Therapie von Magen-Darm-Geschwüren oder Entzündungen der Speiseröhre durch Reflux zugelassen.

150 Tabletten kosten ca. 15 € (hier Privatrezept, durch Hausarzt evtl. Kassenrezept bei Vorliegen einer Indikation, für die es zugelassen ist).