

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/aus-der-forschung/sonstiges/akupressur-und-ingwer-gegen-uebelkeit-in-der-schwangerschaft/print.html>

Akupressur und Ingwer gegen Übelkeit in der Schwangerschaft

Übelkeitsattacken sind für manche schwangere Frauen eine richtige Qual - die aber mit einfachen naturheilkundlichen Maßnahmen gelindert bzw. aufgehoben werden kann. So haben sich bei der Behandlung von Übelkeitsbeschwerden in der Schwangerschaft insbesondere die Akupressur und die Einnahme von Ingwerkapseln als hilfreich erwiesen. Die Akupressur erfolgt auf den Punkt P6 auf der Unterarm-Innenseite, d. h. drei Finger breit vom Handballen entfernt. Privatdozent Dr. Kai J. Bühling im Fachblatt „Frauenarzt“: „Sie wird in vierstündigem Intervall von der Patientin selbst angewendet und hat in einer randomisierten, placebokontrollierten Studie einen guten Erfolg gezeigt. In gleicher Weise wirken Akupressurbänder, die am Handgelenk getragen werden und den gleichen Punkt stimulieren sollen“. Solche Bänder werden auch vom Zentrum für Naturheilkundliche Forschung der TU München empfohlen. Auf die nützliche Wirkung von Ingwerkapseln auf Übelkeit und Erbrechen ist bereits in mehreren Doppelblindstudien nachgewiesen worden.