

# Hyperemesis Gravidarum (HG)

## Keine normale Schwangerschaftsübelkeit

Infoblatt für Partner, Angehörige und Freunde

### Hyperemesis – was ist das?

Hyperemesis Gravidarum (HG) ist eine im Vergleich zur normalen Schwangerschaftsübelkeit extreme und deutlich länger anhaltende Form der Übelkeit: Die Patientinnen leiden meist den ganzen Tag und während der gesamten Schwangerschaft unter der starken Übelkeit sowie dem teils heftigen und sehr häufigen Erbrechen. Teilweise können sie weder feste Nahrung noch Flüssigkeit bei sich behalten. Besteht die Gefahr der Austrocknung des Körpers, wird ein Krankenhausaufenthalt mit Infusionen meist unumgänglich. Bei manchen Patientinnen nimmt die Übelkeit im Verlauf der Schwangerschaft etwas ab, bei vielen jedoch tritt bis zum Ende kaum eine Besserung ein.

Ca. 3-10 von 1000 Schwangeren leiden an Hyperemesis.

Die genauen Ursachen sind noch unklar. Es wird vermutet, dass es eine Veranlagung für HG gibt und die Krankheit durch hormonelle Umstellungen während der Schwangerschaft entsteht.

Die gute Nachricht: Die Übelkeit und das Erbrechen enden spätestens mit der Geburt – und danach kehren nicht nur Appetit, sondern auch Energie und Lebensfreude zurück!

### Wie fühlen sich Hyperemesis-Schwangere?

Kurz gesagt: **Oft mehr tot als lebendig.** Die HG schwächt sie bis hin zur totalen Erschöpfung und macht einen normalen Alltag unmöglich. Die Betroffenen erleben wochen- und monatelange Phasen, in denen sie nur noch vor sich „hinvegetieren“ können. Scheinbar normale Dinge werden durch die HG unerträglich: Gerüche sowieso, aber auch Sprechen, jede Bewegung, jede körperliche Berührung und sogar Geräusche können die Übelkeit verstärken – bis hin zu neuerlichen Brechanfällen. Besuche und selbst Telefonieren werden extrem anstrengend bis unmöglich. Dem Job nachzugehen und sich um die Dinge des Alltags zu kümmern, ist undenkbar. Die Übelkeit raubt die letzte Energie – jeder Reiz ist zu viel.

Darüber hinaus fühlen sich die Betroffenen **einsam und verzweifelt.** Die HG isoliert von der Außenwelt – von Freunden und selbst den eigenen Kindern und Partnern. Nicht wenige HG-Schwangere leiden in dieser Zeit unter Depressionen. Die Hyperemesis fühlt sich für eine Schwangere an, als sei sie gefangen in dieser nicht enden wollenden Krankheit. Alles um sie herum nimmt sie phasenweise nur wie durch einen Schleier wahr – während das eigentliche Leben ohne sie stattfindet. Von einem Genießen der Schwangerschaft ist sie meilenweit entfernt. Dass sie die Schwangerschaft nicht wie andere Schwangere glücklich und vorfreudig erleben kann, verstärkt ihre Traurigkeit oft noch.

Leider können die HG-Schwangeren in dieser Phase **oft nicht viel zurückgeben** an Partner, Freunde und Familienmitglieder. Häufig haben sie nicht die Kraft für ein Lächeln oder ein „Danke schön!“.

Trotzdem: Tröstende Worte, Beistand und Hilfe kommen an und werden wahrgenommen – auch wenn die Betroffene das in dieser Lebensphase manchmal absolut nicht zeigen kann.

## Wie kann man helfen?

**Mit ganz viel Geduld und Verständnis** für das Verhalten und den Krankheitszustand der Betroffenen. Dazu gehört auch, **das Verhalten der Schwangeren nicht persönlich zu nehmen**. Z.B. wenn sie nicht imstande ist, sich zu unterhalten. Wenn ihr kleinste Berührungen zu viel sind, sie zu schwach ist für jede Bewegung und sie selbst ihren Partner im wahrsten Sinne des Wortes nicht mehr riechen kann.

**„Kluge“ Ratschläge und gängige Tipps vermeiden.** Die üblichen Tipps und Hausmittelchen gegen die normale Schwangerschaftsübelkeit (morgens im Bett eine Kleinigkeit essen, kleine Portionen essen, Ingwer, Tees etc.) helfen den Hyperemesis-Erkrankten leider nicht weiter. Viele andere Ratschläge sind zwar ebenfalls gut gemeint, ändern aber nichts an der Erkrankung: Nein, ihnen hilft leider keine Bewegung an der frischen Luft, und sie können sich auch nicht ablenken oder „einfach mal zusammenreißen“ – schließlich sind Hyperemesis-Patientinnen keine Hypochonder oder besonders wehleidige Personen, sondern sie leiden an einer noch viel zu wenig erforschten Krankheit.

**Der Schwangeren Ruhe ermöglichen** – so viel wie möglich.

**Praktische Hilfe.** Man kann helfen, indem man der Betroffenen so viel wie möglich an Arbeit abnimmt: Haushalt und Einkäufe, Kinderbetreuung usw. Vielleicht lassen sich auch weitere Freunde und Verwandte mobilisieren, die mithelfen können – vor allem dann, wenn schon ein Kind da ist, das versorgt werden muss. Auch in formalen Angelegenheiten braucht sie vielleicht Unterstützung: So kann man beispielsweise unter bestimmten Voraussetzungen während der Schwangerschaft eine Haushaltshilfe beantragen. Näheres dazu weiß die Krankenkasse. Auch bei Gesprächen mit dem Arbeitgeber kann man u.U. vermitteln: So kann z.B. ein Beschäftigungsverbot, das der Arzt erteilt, eine für beide Seiten befriedigende Alternative zur Krankschreibung sein.

**Stationärer Krankenhausaufenthalt.** Wenn die Erkrankte immer mehr abbaut und eine Austrocknung des Körpers droht, sollte man sie ins Krankenhaus begleiten – am besten in eins, in dem die Ärzte Erfahrungen mit Hyperemesis haben.

**Unterstützung bei Arztbesuchen.** Am besten ist es, man versucht einen Arzt zu finden, der sich mit Hyperemesis auskennt. Den meisten Ärzten und Therapeuten ist HG jedoch noch immer nicht bekannt genug, und die Betroffene selbst hat vielleicht nicht ausreichend Energie, um für sich zu sprechen. Es hilft ihr deshalb sehr, wenn jemand sie zum Arzt begleitet, der ihn an ihrer Stelle über Hyperemesis informiert (z.B. mit dem „Infoblatt für Ärzte und Therapeuten“). Viele Ärzte wissen beispielsweise nicht, dass es **wirksame Medikamente** gegen Hyperemesis gibt (die über homöopathische Mittel und Vomex hinausgehen). In anderen Ländern wie etwa USA oder Schweden ist die Hyperemesis-Forschung weiter als in Deutschland: Dort bekommen die Patientinnen z.B. auch Medikamente wie Agyrax, Lergigan Comp. oder Zofran. Infos dazu erhält man im Forum auf [www.hyperemesis.de/forum](http://www.hyperemesis.de/forum).

**Infos einholen.** Wenn die Betroffene keine Kraft mehr dafür hat, ist sie sicherlich dankbar, wenn jemand anders für sie Informationen einholt und sich mit anderen austauscht.

## Gibt es einen Zusammenhang zwischen HG und der Psyche?

Nein. Hyperemesis-Patientinnen sind keine Hypochonder, die sich eine Krankheit einreden oder sich hängen lassen. Fakt ist: Hyperemesis ist eine Krankheit. Eine Krankheit mit weitgehend noch unbekanntem körperlichen Ursachen. Die Hyperemesis kann durch psychischen Stress noch verschlimmert werden – z.B. durch den Job, Haushalt, Konflikte, fehlendes Verständnis für die Krankheit. Der Stress selbst ist aber nicht die *Ursache* für die Erkrankung.

Fest steht außerdem: Ebenso wenig ist ein psychisches Problem oder gar eine Ablehnung des ungeborenen Kindes der Grund der Hyperemesis. Wie bei anderen Schwangeren auch, sind auch die meisten Hyperemesis-Patientinnen voller Vorfreude auf ihr Kind.

Dass die HG nicht psychisch, sondern höchstwahrscheinlich hormonell bedingt ist, erkennt man auch daran, dass sie schlagartig mit der Geburt vorbei ist.

## Wo gibt es mehr Infos?

**www.hyperemesis.de:** Viele Infos, Tipps und Erfahrungsberichte zum Thema Hyperemesis sowie das größte deutschsprachige Forum zum Austausch für die Betroffenen.

**www.embryotox.de:** Eine Website rund um das Thema Arzneimittelsicherheit in Schwangerschaft und Stillzeit (mit telefonischer Beratung und Online-Medikamenten-Suche).

**www.reprotox.de:** Medikamentenberatung in Schwangerschaft und Stillzeit von Dr. med. Wolfgang Paulus (Kontaktdaten siehe [www.reprotox.de/457.0.html](http://www.reprotox.de/457.0.html)).

Stand: Januar 2010