

## Rezeptfreie Mittel

**Antihistaminika:**<sup>1</sup> Relativ gut untersucht ist das rezeptfreie Antihistaminikum Doxylamin.<sup>3</sup> In Kanada beispielsweise ist es in Kombination mit Vitamin B6 bei Erbrechen in der Schwangerschaft zugelassen. Nicht aber bei uns: Hierzulande wird es nur als Schlafmittel angeboten (z.B. Sedaplus®). In Betracht kommen auch Dimenhydrinat<sup>3</sup> (Vomex®, Generika) und Diphenhydramin<sup>3</sup> (Emsan®, Generika). Diphenhydramin und Dimenhydrinat kommen in den letzten Wochen vor der Entbindung oder falls eine Frühgeburt droht, allerdings nicht in Frage, da sie möglicherweise Wehen fördern. Fehlbildungen scheinen diese älteren Antihistaminika nicht zu verursachen.<sup>2,4</sup>

**Vitamin B6** wirkt nur schwach. Es kann zwar Übelkeit verringern, schützt jedoch nicht vor Erbrechen. Eine Gefährdung, Fehlbildungen auszulösen, besteht offenbar nicht.

**Ingwer** dient in asiatischen Ländern traditionell als Hausmittel gegen Übelkeit. Die US-amerikanische Arzneimittelbehörde FDA erachtet Ingwer als sicher, wenn Schwangere es als Speisegewürz verwenden. Ob Ingwerextrakte beziehungsweise Ingwerpulver (Zintona® u.a.) ähnlich wie frische Ingwerwurzel zu bewerten sind, bleibt jedoch offen. Bei einigen Studien im Ausland scheinen diverse Ingwerzubereitungen wirksam gewesen zu sein. Sie sind aber mit den hierzulande angebotenen Präparaten nicht direkt vergleichbar. Zumindest in einer kleinen Studie mit knapp 200 schwangeren Frauen, die Ingwer in der einen oder anderen

Form konsumiert hatten, ließ sich kein erhöhtes Fehlbildungsrisiko erkennen. Es fehlen bislang größere Studien.

## Rezeptpflichtige Präparate

Metoclopramid oder Ondansetron kann der Arzt verordnen, wenn die oben genannten Mittel nicht helfen und das Erbrechen sehr stark ist. Diese Präparate sollten Sie jedoch nur ausnahmsweise verwenden: Zwar ist ihr Nutzen bei schwerem Erbrechen gut untersucht, insbesondere Ondansetron jedoch weniger gut bei Schwangeren. Selten leiden Frauen unter unerwünschten Wirkungen wie Störungen des Bewegungsablaufes mit Muskelverkrampfungen durch Metoclopramid.

**Bei Übelkeit in der Schwangerschaft sollten Sie ausprobieren, Ihre Ernährung anzupassen und beispielsweise viele kleine, fettarme Portionen über den Tag zu verteilen. Alles, was die Übelkeit verstärkt, sollten Sie bewusst meiden und versuchen, sich abzulenken. Bleibt dies erfolglos und ist Ihr Leidensdruck stark, kommt ein Arzneimittel in Frage – in möglichst geringer, aber wirksamer Dosierung und für möglichst kurze Zeit. Nach unserer Einschätzung eignet sich am besten das seit Jahrzehnten bewährte Doxylamin, das in Deutschland nur als Schlafmittel im Handel ist.**<sup>2,4</sup>

1 Antihistaminika sind Mittel, die gegen Allergien eingesetzt werden.

2 arznei-telegramm 2009; 40, S. 87 und [www.arznei-telegramm.de/tabelle10-09.pdf](http://www.arznei-telegramm.de/tabelle10-09.pdf)

3 Gegen Schwangerschaftserbrechen werden 12,5-25 mg Doxylamin oder 50-100 mg Dimenhydrinat oder 50 mg Diphenhydramin pro Dosis verwendet.

4 Suchmaschine für die Anwendung von Arzneimitteln in der Schwangerschaft: [www.embryotox.de](http://www.embryotox.de)

## Glosse

### Not wonderful

*Lynda und Stuart Resnick handeln mit Pistazien, Mandeln und Granatapfelprodukten. Damit hat ihre Company so viele Dollars verdient, dass sie 45 Millionen in den Anbau des Los Angeles County Museum of Art stecken konnten.<sup>1</sup> Das tröstet die Mäzene vielleicht über den kleinen Ärger hinweg, den sie mit der US-amerikanischen Gesundheitsbehörde FDA haben: Ihren Granatapfelsaft Pom Wonderful® dürfen sie nämlich nicht mehr als Tausendsassa anpreisen, so als könne Granatapfel gar bei Krebs, Bluthochdruck, Arterienverkalkung oder für Männer mit Erektionsstörungen nützlich sein.<sup>2</sup> Und was stört die FDA? Wenn der Saft bei richtigen Erkrankungen tatsächlich hilft, müsste er als Arzneimittel zugelassen werden!*

*So gesehen waren die Resnicks schlecht beraten, als sie viele Millionen in Studien investierten, um einen therapeutischen Nutzen des Granatapfels zu finden. Zu dumm auch, dass die Belegkraft der Studien, ja, hundsmiserabel ist.<sup>3</sup> Eine viel zitierte Arbeit zu Prostatakrebs<sup>4</sup> ist zum Beispiel weder verblindet noch (plazebo)kontrolliert<sup>5</sup> und im Ergebnis nichtssagend. Dafür hat der Saftladen 14 Wissenschaftler beschäftigt – bei 48 Patienten!*

*Auf ihrer deutschen Webseite in der Rubrik „Gesundheitlicher Nutzen“ darf die kalifornische Company weiterhin ungehindert die Assoziation wecken, Pom Wonderful® sei ein gut untersuchtes Allheilmittel. Wieder mal trödeln die 16 deutschen Aufsichtsbehörden – alles Ländersache! Vielleicht wird auch hierzulande auf diese Weise eine Kunsthalle gesponsert. Wäre doch wonderful!*

1 Süddeutsche Zeitung 27.10.2010

2 FDA Warning Letter 23.2.2010

3 Die Federal Trade Commission (FTC) hat deswegen eine Beschwerde gegen täuschende Werbung von POM Wonderful formuliert (27.9.2010) [www.ftc.gov/opa/2010/09/pom.shtm](http://www.ftc.gov/opa/2010/09/pom.shtm)

4 Clin Cancer Res 2006; 12, S. 4018

5 Siehe Anforderungen an Klinische Studien GPSP 5/2010, S. 13