

Komm doch endlich auf die Welt!

Steht die Geburt kurz bevor, wollen viele Schwangere, dass es möglichst losgeht. Die Liste der Tricks und Hausmittelchen, die da angeblich helfen, ist lang. Doch bringen sie wirklich, was frau sich davon verspricht?

Von Jasmin Andresh

Am Ende der Schwangerschaft wünschen sich viele Frauen die Geburt sehnlich herbei. Vieles, was früher mühelos ging, ist rund um den Entbindungstermin nur noch eine Strapaze. Weder an erholsamen Schlaf ist zu denken, noch kann frau sich richtig bücken oder sich weit von einer Toilette entfernen. Wie also, fragen sich dann viele Schwangere, kann ich helfen, endlich die Wehen auszulösen? Die Liste an Hausmittelchen und Tricks, die Bekannte und Freunde dann empfehlen, ist lang. Und laut einer Umfrage unter 200 Hochschwangeren greift etwa die Hälfte in solchen Situationen dann auch wirklich auf Hausmittel zurück, in der Hoffnung, dass es endlich losgeht. Die meisten versuchten es laut der Umfrage tatsächlich mit Laufen, Sex, scharfen Speisen oder Brustwarzenmassage. Einige gaben auch an, sie hätten sich körperlich betätigt, Abführmittel eingenommen oder Akupunktur angewandt.

Christian Albring ist Präsident des Berufsverbands der Frauenärzte und weiß: "Wenn eine Frau etwas versucht und dann prompt die Wehen einsetzen, erinnern sich später natürlich alle daran." Doch bei einer Frau um die 40. Schwangerschaftswoche könne es naturgemäß jeden Moment losgehen; ob die Wehen also ohnehin begonnen hätten oder durch irgendeinen Trick hervorgerufen wurden, kann man hinterher eigentlich nicht feststellen. Wollte man den Zufall ausschließen, müsste man, wie üblich in der Medizin, systematischer vorgehen: Eine größere Anzahl von Frauen probiert ein und dasselbe Mittel aus; eine ähnlich große Gruppe mit vergleichbaren Voraussetzungen tut dagegen nichts. Nun kann man am Ende auszählen, in welcher Gruppe die Kinder früher kamen.

Wichtig ist es dem Gynäkologen zu unterscheiden: "Es gibt das Bemühen, die Geburt selbst so gut wie möglich vorzubereiten, und eine Geburtseinleitung aus medizinischen Gründen." In jenen Fällen, in denen eine schnelle Geburt für die Gesundheit von Mutter oder Kind notwendig ist, müsse man aber absolut sichergehen und medizinische Maßnahmen einsetzen, betont auch Clemens Bartz, Leiter der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe des Klinikums Saarbrücken. Wenn es dagegen "nicht um die Wurst ginge", sondern mehr um Wehenunterstützung oder eine sanfte Geburtseinleitung, dann könne man auch was ausprobieren. "Auch wenn vieles davon für Mediziner schwer nachzuvollziehen ist", so formuliert Bartz, der auch Mitautor der neuen Leitlinie zur Geburtseinleitung ist, diplomatisch.

Doch ist es überhaupt sinnvoll, den Geburtsbeginn ohne Not von außen auszulösen? Frauenarzt Albring meint: Nein. Die Schwangerschaftsdauer habe ja ihren Sinn. Er erlebt, dass sich werdende Eltern oftmals zu sehr auf den einmal errechneten Termin fixierten. "Die Frauen zählen manchmal ab, nur noch fünf Tage, nur noch vier Tage...", berichtet er aus seiner Praxis. Dann sei die Enttäuschung groß, wenn der entscheidende Tag verstreicht. Doch tatsächlich, das zeigt auch die Statistik, hält sich nur ein sehr geringer Prozentsatz der Kinder an die Terminvorgabe von Eltern oder Ärzten. Die meisten kommen irgendwann vor oder nach dem Termin.

Die Landesvorsitzende des Hebammenverbandes Nordrhein-Westfalen, Renate Egelkraut, erläutert: "Manche Tiere haben eine auf den Tag vorhersagbare Tragzeit. Aber der Homo sapiens ist kein exakt gebärendes Wesen." Der Termin sei nur ein statistischer Zeitrahmen, um den herum das Kind erwartet wird - plus minus sieben Tage. Wobei Erstgebärende ihr Kind eher später bekommen und in einigen Familien Kinder häufig übertragen, also erst nach der 42. Schwangerschaftswoche geboren werden.

"Erkundigt euch mal bei Mutter und Tanten", rät die langjährige Hebamme den Schwangeren. Das spart unnötige Ängste, wenn das Kind auf sich warten lässt. Auch den genauen Termin würde sie gegenüber dem Umfeld vage halten: "Sagt lieber ‚Ende Oktober‘ oder ‚im Herbst‘." Denn wenn das Ereignis näher rücke, erkundigten sich Freunde oder Verwandte gern täglich, ob es etwas Neues gibt. Und das erhöht unnötig den Druck.

Andererseits wünschen sich auch einige Schwangere selbst die Planbarkeit. Der Mann soll dabei sein, der ist aber nur zu einem bestimmten Zeitpunkt verfügbar, muss Urlaub einreichen oder eine Dienstreise planen. Aus dieser Perspektive heraus ist es durchaus verständlich, dass Frauen nachhelfen wollen.

Methoden für den Hausgebrauch, um die Wehen in Gang zu bringen, kursieren viele, die meisten sind lange überliefert. Doch was ist wirklich nützlich, und was kann sogar schaden? Wir haben nachgeforscht.

Treppensteigen

Aus Sicht von Frauenarzt-Präsident Albring bringt Treppensteigen außer Mühen und Schweiß wenig. Zwar könne sehr schwere körperliche Belastung in jeder Phase der Schwangerschaft zu Wehen führen. Doch an diese Grenze kommt eine Frau unter normalen Bedingungen nicht. Das zu provozieren sei keinesfalls ratsam. Zwar weisen einige Studien darauf hin, dass Frauen, die sich während der Geburt bewegen, kürzere Geburtsverläufe haben. Aber ob die Methode dazu taugt, eine Geburt loszutreten, kann man daraus nicht ablesen. Allerdings ist die ausschließliche Rückenlage sicher die schlechteste, um ein Kind zur Welt zu bringen, so Albring. Kollege Bartz betont, dass die Frau selbst am besten weiß, was ihr guttut: "Wer eher ein Couchpotato ist, der empfindet Bewegung wahrscheinlich weniger positiv als eine Sportlerin, die Stress von sich aus gern mit Aktivität abbaut."

Himbeerblättertée und Co.

Von vielen Hebammen hören Frauen immer wieder den Tipp, in den Wochen vor der Geburt Himbeerblättertée zu trinken. Das soll den Muttermund weich machen. Mediziner Albring hat nichts gegen Teetinken: "Vielleicht entspannt das die Frau. Das hilft ihr dann aus der Schonhaltung raus, die sie vielleicht wegen des drückenden Bauchs einnimmt und die wiederum zu Schmerzen und noch mehr Verspannung führt." Aber dass sie den Damm oder Ähnliches weich, also reif machten, sei ein Märchen.

In Internetforen werden weitere abortiv wirkende Pflanzen aufgezählt, aus denen sich ein Heißgetränk herstellen lässt, unter anderem Eisenkraut, Zimt, Ingwer oder Nelken. Wahrscheinlich sei das harmlos, meint der Gynäkologe. Doch er würde davon abraten. Letztlich wisse niemand, was passiert, auch weil die Dosierung völlig unklar sei. Er sagt seinen Patientinnen daher: "Sie haben sich gesund ernährt und alles gut hinter sich gebracht. Da sollte man am Ende kein Risiko eingehen."

Nelkenöl

Angeblich soll auch ein in Nelkenöl getränkter Tampon den Startschuss geben. Doch auch darauf kann man aufgrund fehlender Beweise gut verzichten, zumal es die Scheidenschleimhaut reizt.

Homöopathie und Akupunktur

Homöopathie und Akupunktur werden auch immer wieder zur Geburtsvorbereitung angeboten. Trotz einzelner Studien kann nicht abschließend gesagt werden, ob das wirkt oder womöglich eher schadet. Man muss sich daher fragen, ob der Nutzen der Anwendung wirklich bei der Empfängerin der Heilleistung liegt, die dafür oft in den eigenen Geldbeutel greifen muss.

Massage der Brustwarze

Auch ob das Reiben der Brustwarzen etwas bringt, ist wissenschaftlich nicht geklärt. Diese Massage zielt auf eine Oxytocinausschüttung ab, ein Hormon, das entscheidend für den Geburtsprozess ist.

Effekte sind nicht bestätigt.

Rizinusöl

Der vor allem früher hochgehandelte "Wehencocktail" ist eine Mischung mit Rizinusöl, das wegen des fieses Geschmacks oft mit Obstsaft versetzt wird. Die Einnahme führt zu Darmkrämpfen und teilweise schweren Durchfällen; anders als bei einem Einlauf hört das jedoch nicht nach einigen Entleerungen wieder auf. Die Idee dahinter: Die starken Bewegungen der Darmmuskulatur sollen die Gebärmutter aktivieren. Allerdings hat eine Analyse aller entsprechenden Studien durch Experten jüngst keinen Beweis zutage gefördert, dass Rizinusöl die Geburt schneller einleitet als ein Placebo, also ein unwirksames Scheinmedikament.

Unklar blieb auch - wie bei vielen dieser überlieferten Methoden -, wie nun eine optimale Dosierung überhaupt auszusehen hat. Augenscheinlich wurde jedoch, dass den meisten Frauen nach dem Trinken übel wurde. Bedenkt man, dass die Frau ihre ganze Kraft für die Geburt braucht, ist die Methode nicht anzuraten. Gynäkologe Albring rät noch aus einem anderen Grund ab: Nach seiner Erfahrung kann das Mittel zwar Wehen auslösen, aber auch einen Wehensturm, also starke Kontraktionen, die die Gebärmutter langanhaltend hart machen, Frauen berichten nach einer solchen Erfahrung, dass sie unerträgliche Wehenschmerzen und Todesangst hatten. Dazu kommt, dass das Kind zu wenig Sauerstoff bekommen kann, da die krampfende Gebärmutter nicht mehr gut durchblutet ist. Zudem ist der Gynäkologe überzeugt: "Als echte Geburtseinleitung funktioniert das nur, wenn die Geburt direkt bevorsteht." Warum also nicht warten, bis die Natur ihren Lauf nimmt?

Einlauf und scharfes Essen

Beides zielt ebenfalls auf die Anregung der Darmtätigkeit ab, die sich auf die Gebärmutter übertragen soll, ist aber ebenfalls ungesichert. Skurril mutet der Versuch an, das Baby durch Hunger aus dem Mutterleib zu locken - indem die Mutter zu wenig isst. In der Klinik wird immer wieder auch mal zur Geburtseinleitung ein Einlauf gemacht, er soll in diesem Fall Verstopfungen beseitigen, um dem Baby bei der Geburt den vollen Platz im Becken zu geben.

Heißes Bad

Das heiße Bad wird oft versucht, auch in der Klinik, damit sich die Muskulatur entspannt. Dagegen spricht auch nichts, allerdings geht bei Schwangeren das Blut schnell in die Extremitäten und kann eine Ohnmacht auslösen, daher sollte jemand in der Nähe sein. Wenn eine Frau nur noch Schmerzen hat, rät Albring, sollte sie in eine Klinik gehen. "Auch wenn man einmal öfter kommt, nimmt einem das keiner übel", sagt er.

Mutterkorn

Bereits 3000 vor Christus wusste man in China um die Wirkung des sogenannten Mutterkorns - eines giftigen Pilzes, der Getreide befällt. Er bewirkt das Zusammenziehen der Gebärmutter und kann zum Ausstoß des Kindes führen. Früher kam es bei der Anwendung immer wieder zu schweren Vergiftungen, denn die Konzentration der Inhaltsstoffe schwankt in einem natürlich gewachsenen Produkt stark. Auch heute noch nutzt man den Inhaltsstoff aus dem Mutterkorn in der Geburtsheilkunde. Denn was in großen Mengen zum Absterben von Händen oder Füßen führt, hilft exakt dosiert bei der Rückbildung der Gebärmutter und stillt Nachblutungen effektiv. Frauen sollten es aber nicht selbst einnehmen. Sie gefährden damit sich selbst und das Kind.

Eisbärtatzen und Sex

Auch aus dem 17. Jahrhundert liegen Aufzeichnungen vor, nach denen Eskimofrauen das Fett aus Eisbärenklauen verzehrten, um damit den Geburtsvorgang zu beschleunigen. Amazonasindianer wiederum versuchen am Ende der Schwangerschaft, Wehen durch häufigen Geschlechtsverkehr auszulösen. Inzwischen weiß man, dass Eisbärtatzen genau wie menschliches Sperma das Wehen stimulierende Gewebshormon Prostaglandin enthalten; ob die Konzentration jedoch ausreicht, um eine Geburt auszulösen, ist fraglich. Setzen nach dem Intimkontakt Wehen ein, könnte es ebenso gut an der

mechanischen Beanspruchung des Muttermundes liegen oder am Anstieg des ebenfalls wehenwirksamen Hormons Oxytocin - oder das Kind wollte sowieso gerade kommen.

Prostaglandine

Das Hormon Prostaglandin ist übrigens im sogenannten Wehentropf enthalten, den man bei der Geburtseinleitung in der Klinik angehängt bekommt, es soll die Reifung der Zervix, also des Gebärmutterhalses, voranbringen. Es kann auch als Gel oder Vorlage an den Gebärmutterhals gebracht werden. Die Dosierung ist dabei etwa fünfmal höher als im Sperma. Doch auch bei der Einleitung in der Klinik gibt es Frauen, bei denen die Wehen noch lange auf sich warten lassen, berichtet Chefarzt Bartz aus Saarbrücken. Für das Ausbleiben von Wehen gibt es viele Gründe: Vielleicht fehlen in der Gebärmutter die Nährstoffe, die der Muskel zum Arbeiten braucht. Möglicherweise sind Kind oder Muttermund noch nicht reif. Oder es gibt anatomische Besonderheiten im Becken der Mutter. Bartz ist sich daher sicher: "Man kann nicht mit einer Therapie alle Gründe beheben."

* * *

In einem sind sich am Ende Frauenärzte und Hebammen einig: Den Geburtsbeginn kann man nicht erzwingen. Daher helfen alle Versuche nur, wenn der Körper schon bereit ist. Und auch das Fazit der Wissenschaftler, die die hochschwangeren Frauen befragten, lautet: "Trotz aller Versuche der Frauen, die Geburt selbst anzustoßen, kristallisierte sich heraus, dass das etwas ist, worüber Mami keine Kontrolle hat." Den Forschern zufolge beginnt der Prozess eben erst dann, wenn der Fötus bestimmte Hormone ausschüttet. Also schon bei der Geburt ist klar, wer zukünftig das Sagen in der kleinen Familie haben wird.

Bildunterschrift:

Foto F1 online

Warten: Der geplante Entbindungstermin ist schon verstrichen, und das Ungeborene lässt sich noch immer nicht blicken. Da versucht so manche Schwangere, mit Treppensteigen, heißem Tee, Akupunktur, Rizinusöl oder scharfem Essen nachzuhelfen.

Fotos Andreas Pein, Zoonar.com, Interfoto, Your Photo Today , ddp