Zeitschrift: Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 111 (2013)
Heft: 3

Artikel: Akupunktur bei Depressionen und Schlafproblemen
Autor: Becker, Simon
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-949135

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Akupunktur bei Depressionen und Schlafproblemen

In vielen Geburtsabteilungen und von zahlreichen frei praktizierenden Hebammen wird heute Akupunktur in der Schwangerschaft, unter der Geburt und im Wochenbett angewendet. Zusammen mit der Schweizerischen Berufsorganisation für Traditionelle Chinesische Medizin (SBO-TCM) hat der SHV im Jahr 2005 Empfehlungen für die Ausbildung herausgegeben[1], entsprechend denen Hebammen nach einer rund 100-stündigen Weiterbildung 16 Indikationen behandeln dürfen. Im folgenden werden zwei Studien zu weitgehend unerforschten Indikationen vorgestellt: Depressionen und Schlafprobleme.

Simon Becker, Wädenswil

Simon Becker MSc, dipl. Akupunkteur und Herbalist (SBO-TCM), führt eine Praxis für Akupunktur und Chinesische Arzneitherapie in Wädenswil und leitet Akupunkturausbildungen für Hebammen am Zhong Institut.
www.zhong.ch

Depressionen während der Schwangerschaft

Während der Schwangerschaft sind die Behandlungsmöglichkeiten bei Depressionen sehr eingeschränkt. In verschiedenen Untersuchungen konnten Schnyer et al. zeigen, dass Akupunktur bei Depressionen grundsätzlich wirkt.[2] Die 2004 veröffentlichte Studie[3] der Autor/-innen untersucht nun, wie es sich mit dieser Wirksamkeit bei schwangeren Frauen mit Depressionen verhält. Dafür wurden insgesamt 61 schwangere Frauen (SSW 11 bis 28) mit Depressionen in drei Gruppen eingeteilt: die erste Gruppe wurde mit spezifischer Akupunktur gegen Depressionen behandelt; die zweite wurde mit genereller Akupunktur behandelt (ohne spezifischen Fokus auf Depressionen) und die dritte erhielt eine Massagebehandlung. Die Frauen erhielten während acht Wochen 12 Behandlungen. Im Gegensatz zu vielen Akupunkturstudien, die ein fixes Behandlungsschema festlegen, waren in dieser Untersuchung individuelle Behandlungen erlaubt.
Die Studie zeigt, dass die spezifische Akupunktur in 69% der Fälle zu einer Besserung führte und damit im Wirksamkeitsbereich anderer Depressionsbehandlungen liegt (50–70%). Die spezifische Akupunktur war signifikant wirksamer als die Massage (32%) und bedeutend wirksamer als die nicht-spezifische Akupunktur (47%). Zudem konnte eine präventive Wirkung gegen postpartale Depressionen festgestellt werden. Zehn Wochen postpartum zeigten signifikant weniger Frauen, die während der Schwangerschaft mit individualisierter Akupunktur behandelt wurden, Anzeichen von Depressionen.

Insomnia

Schlafprobleme während der Schwangerschaft sind sehr häufig. Daher wurde nun in einer brasilianischen Studie[4] die Wirkung der Akupunktur mit Schlafberatungen verglichen. Schlafberatungen beinhalteten Tipps zum Essverhalten und Umgang mit Stimulantien und erklärten mögliche schlaffördernde Rituale.
Die Akupunkturbehandlungen wurden wöchentlich, in ausgeprägten Fällen zweimal wöchentlich, durchgeführt. Durchschnittlich wurden 12 Nadeln gesetzt und die Nadeln wurden während 25 Minuten belassen. Neben standardisierten Punkten konnte der Akupunkteur bei Bedarf die Behandlung individualisieren und bis zu vier zusätzliche Punkte beifügen. In den Interviews mit den schwangeren Frauen zeigte sich, dass nach acht Wochen Therapie der Schlaf in der Akupunkturgruppe signifikant besser war als in der Beratungstherapiegruppe, in der keine Veränderungen festgestellt werden konnten.

Gibt es Nebenwirkungen?

Die Studie zur Insomnia untersuchte auch die Nebenwirkungen von Akupunktur in der Schwangerschaft. Nebst Befragungen der Frauen zu Nebenwirkungen wurden Geburtsgewicht und Apgar-Scores der beiden Gruppen verglichen. Dies führte zum Fazit, dass ausser blauen Flecken keine ungewollten Nebenwirkungen aufgetreten sind und die Akupunktur keinen Einfluss auf die Gesundheit der Kinder hatte.

Wirkmechanismen und individualisierte Akupunktur

Beide Studien lassen individualisierte Behandlungen zu. Über spezifische Wirkmechanismen sagen solche Studiendesigns wenig aus, dafür bilden sie die Praxis ab. Akupunktur ist eine komplexe Intervention und lässt sich nicht durch ein einfaches, gradliniges Wirkprinzip erklären.[5] Jedoch zeigt die Depressionsstudie eindrücklich, dass die Wirkung der Akupunktur klar über die Faktoren Aufmerksamkeit, Entspannung und physischer Kontakt hinaus reicht.

Referenzen

[1] Empfehlungen zur Akupunkturausbildung: www.hebamme.ch/de/heb/bild/docs.cfm

[2] Allan J, Schnyer R, Hitt S. (1998) The efficacy of acupuncture in the treatment of major depression in women. Psychological Science. 9, 397–401.

[3] Manber R et al. (2004) Acupuncture: a promising treatment for depression during pregnancy. Journal of affective disorders. 83, 89–95.

[4] Da Silva J B et al. (2005) Acupuncture for insomnia in pregnancy – a prospective, quasi-randomised, controlled study. Acupuncture in Medicine. 23 (2), 47–51.

[5] Kienle C S et al. (2011) Complementary therapy systems and their integrative evaluation. Explore. 7 (3), 175–187.