

Akupressur bei Regelschmerzen

Frauen profitieren von Selbsthilfe per App

Berlin, 28.02.2018 Lassen sich Regelschmerzen mit Akupressur nachhaltig reduzieren? Ist die Selbsthilfe per Smartphone-App für junge Frauen besonders attraktiv? Diese Fragen haben Wissenschaftler der Charité - Universitätsmedizin Berlin in einer aktuellen Studie untersucht. Die Ergebnisse sind im Fachmagazin *American Journal of Obstetrics and Gynecology veröffentlicht.**

Rund 50 bis 90 Prozent aller jungen Frauen kennen Schmerzen während der Periode, die sich vor allem in intensiven Krämpfen im Unterbauch äußern. Weitere Symptome können Kopf- und Rückenschmerzen sowie Übelkeit oder Durchfall sein. Akupressur ist ein Verfahren aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), das im Vergleich zur [Akupunktur](#) die Möglichkeit bietet, es selbst zu Hause durchzuführen. Dabei werden die entsprechenden Punkte am Körper nicht genadelt, sondern gedrückt beziehungsweise massiert.

Das Forscherteam wollte herausfinden, ob sich die Beschwerden bei 18- bis 34-jährigen Frauen mit starken Regelschmerzen durch die Selbstakupressur nachhaltiger reduzieren lassen als mit der alleinigen Normalversorgung, beispielsweise mit Schmerztabletten oder hormonellen Kontrazeptiva. Dafür wurden die 221 Teilnehmerinnen den zwei Studiengruppen zufällig zugeteilt: Beide Gruppen erhielten eine Studien-App inklusive einer kurzen Einweisung; nur die Interventionsgruppe bekam eine App-Version, die die Selbstakupressur kurz vor und während der Menstruation anleitete. Vorteil einer App ist insbesondere die bildhafte Darstellung, die genau zeigt, welchen Punkt die Probandinnen für den gewünschten Heilungseffekt drücken müssen, sowie regelmäßige Erinnerungen. Darüber hinaus wurden die gesamten Studiendaten über die App erhoben.

„Ursprünglich wollten wir nur eine Studie zu Selbsthilfeverfahren bei Regelschmerzen durchführen. Wir hatten aber betroffene Frauen schon bei der Planung mit einbezogen und diese haben sich eine App gewünscht“, berichtet Studienleiterin Prof. Dr. Claudia Witt vom Institut für Sozialmedizin, [Epidemiologie](#) und Gesundheitsökonomie. Die App habe den Probandinnen geholfen, eine einfache Selbstakupressur von drei Akupunkturpunkten durchzuführen.

Nach drei Monaten in der Akupressurgruppe erreichten 37 Prozent der Teilnehmerinnen eine fünfzigprozentige Schmerzreduktion. Nach sechs Monaten waren es mit 58 Prozent sogar mehr als die Hälfte. In der [Kontrollgruppe](#) waren es zu beiden Zeitpunkten rund fünfundzwanzig Prozent der Teilnehmerinnen. Zudem musste die Akupressurgruppe weniger Schmerzmedikamente einnehmen und berichtete insgesamt über eine geringere Schmerzintensität als die [Kontrollgruppe](#).

„Wir waren erstaunt, dass nach sechs Monaten noch zwei Drittel der Teilnehmerinnen die Selbstakupressur weiterhin durchführten. Bisher ist der medizinische Nutzen von Apps wenig untersucht und nur für einige von ihnen wurden überhaupt [randomisierte kontrollierte Studien](#) durchgeführt“, sagt Dr. Daniel Pach vom Institut für Sozialmedizin, [Epidemiologie](#) und Gesundheitsökonomie. Er ergänzt: „Wir konnten zeigen, dass sich auch eine App gut in einer klinischen Studie untersuchen lässt. Allerdings mussten wir trotz unserer großen Erfahrung bei der Durchführung von ‚klassischen‘ Studien auch viel Neues dazulernen – was sehr spannend und

erkenntnisreich für uns war.“ Die [App Luna](#) wurde für iOS gerade noch einmal inhaltlich und technisch aktualisiert.

*Susanne Blödt, Daniel Pach, Sanna von Eisenhart-Rothe, Fabian Lotz, Stephanie Roll, Katja Icke, Claudia M. Witt: Effectiveness of app-based self-acupressure for women with menstrual pain compared to usual care: a randomized pragmatic trial. In: American Journal of Obstetrics and Gynecology, Volume 218, Issue 2, February 2018, Pages 227.e1-227.e9. DOI: 10.1016/j.ajog.2017.11.570.

Links:

[Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie Luna](#)

DeutschesGesundheitsPortal

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“