



01.07.2026

Ärztliche Stellungnahme zur medizinischen Sinnhaftigkeit der hypnomenalen Geburtsvorbereitung

Betreff: Medizinische Begründung zur Kostenübernahme einer hypnomenalen Geburtsvorbereitung

Bei der Versicherten wird die Teilnahme an einer hypnomenalen Geburtsvorbereitung ärztlich befürwortet.

Die hypnomentale Geburtsvorbereitung ist ein strukturiertes Verfahren der psychologischen Geburtsvorbereitung. Es kombiniert Entspannungs-, Atem- und Selbsthypnosetechniken mit edukativen Inhalten und verfolgt das Ziel, geburtsbezogene Ängste zu reduzieren, die Selbstwirksamkeit der Schwangeren zu stärken und eine physiologische Geburt zu unterstützen.

Geburtsangst und erhöhter psychischer Stress sind mit einer vermehrten Ausschüttung von Katecholaminen und einer ungünstigen Beeinflussung des Geburtsverlaufs assoziiert. Maßnahmen zur Angstreduktion und Entspannung können daher aus medizinischer Sicht einen sinnvollen Beitrag zur Förderung eines physiologischen Geburtsverlaufs leisten.



Für die hypnomentale Geburtsvorbereitung liegen wissenschaftliche Untersuchungen aus Deutschland vor. In einer kontrollierten Studie von Reinhard et al. wurden 101 Teilnehmerinnen einer hypnomentalen Geburtsvorbereitung mit einer parallelisierten Kontrollgruppe verglichen. Dabei zeigte sich eine signifikant niedrigere Frühgeburtenrate sowie ein höheres mittleres Gestationsalter in der Interventionsgruppe. Die Autoren führen diese Ergebnisse unter anderem auf die Verminderung psychischer Belastung und die Verbesserung der Stressregulation zurück.

Eine weitere prospektive Untersuchung derselben Arbeitsgruppe konnte zeigen, dass Frauen nach hypnotherapeutischer Geburtsvorbereitung eine signifikant positivere Einstellung zur Geburt, mehr Zuversicht sowie eine höhere subjektive Geburtskompetenz aufwiesen als Teilnehmerinnen einer konventionellen Geburtsvorbereitung. Diese Faktoren gelten als bedeutsam für die psychische Geburtsbewältigung und die mütterliche Zufriedenheit.

Darüber hinaus existieren Hinweise auf physiologische Effekte hypnotherapeutischer Interventionen während der Schwangerschaft, unter anderem hinsichtlich maternaler Stressreaktionen und fetaler Herzfrequenzparameter. Diese Befunde sprechen für eine günstige Beeinflussung der mütterlichen Entspannungsreaktion.

Die internationale Evidenz bewertet Hypnose in der Geburtshilfe insgesamt als sichere ergänzende Maßnahme. Systematische Übersichtsarbeiten beschreiben insbesondere Vorteile hinsichtlich der Reduktion von Angst, einer verbesserten Geburtszufriedenheit und teilweise eines geringeren Bedarfs an medikamentöser Analgesie. Für harte geburtshilfliche Endpunkte ist die Evidenz dagegen heterogen.

Aus ärztlicher Sicht handelt es sich bei der hypnomentalen Geburtsvorbereitung um eine wissenschaftlich untersuchte, risikoarme und sinnvolle ergänzende Maßnahme der Schwangerschafts- und Geburtsvorbereitung. Insbesondere bei



bestehender Geburtsangst, erhöhter psychischer Belastung oder dem Wunsch nach einer möglichst interventionsarmen Geburt kann die Teilnahme medizinisch empfohlen werden.

Vor diesem Hintergrund wird die Kostenübernahme der hypnomentalen Geburtsvorbereitung aus ärztlicher Sicht befürwortet.

Literatur

1. Reinhard J, Hüsken-Janßen H, Hatzmann H, Schiermeier S. *Hypnotherapie, Gestationsalter und Frühgeburtenrate*. Z Geburtshilfe Neonatol. 2010;214:82–87. DOI: 10.1055/s-0030-1249089.
2. Streibert LA, Reinhard J, Yuan J, Schiermeier S, Louwen F. *Change in Outlook Towards Birth After a Midwife-Led Antenatal Education Programme Versus Hypnoreflexogenous Self-Hypnosis Training for Childbirth*. Geburtshilfe Frauenheilkd. 2015;75:1161–1166. DOI: 10.1055/s-0035-1558250.
3. Reinhard J, Hayes-Gill BR, Schiermeier S, et al. *Change of Spectral Analysis of Fetal Heart Rate During Clinical Hypnosis: A Prospective Randomised Trial*. Geburtshilfe Frauenheilkd. 2012;72:316–321. DOI: 10.1055/s-0031-1298399.

Für Rückfragen stehe ich Ihnen gerne zu Verfügung,

Mit freundlichen Grüßen,

St. Elisabethen Krankenhaus Frankfurt GmbH
Klinik für Geburtshilfe

Ginnheimer Str. 3
60487 Frankfurt am Main

Prof. Dr. med. Joscha Reinhard, MBBS BSc(Hon)

Funktionsbereichsleiter Geburtshilfe, Oberarzt, Hypnotherapeut