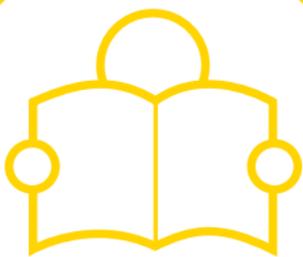


Funktionelle Bauchschmerzen



Patienten-Ratgeber

Die Familienunternehmen InfectoPharm und Pädia gehören zu den führenden Herstellern von Medikamenten und Gesundheitsprodukten, insbesondere für Kinder. Für Groß und Klein entwickeln wir qualitativ hochwertige und innovative Präparate, um Ihnen die Therapie zu erleichtern und damit den Therapieerfolg zu verbessern.

Ärzte, Hebammen und Apotheker vertrauen auf die Qualität und Wirksamkeit unserer Präparate und schätzen unsere langjährige Erfahrung. Darum wird auch das umfangreiche Angebot unserer leicht verständlichen Service- und Informationsmaterialien für Patienten gerne genutzt.

Wir freuen uns sehr, wenn wir auch Sie und Ihre Familie mit diesem Ratgeber in der gegenwärtigen Situation unterstützen können und wünschen gute Besserung!

Ihre



Familie Zöllner

Liebe Eltern,

Funktionelle Bauchschmerzen – werden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind aktiv!

Die Erleichterung ist groß, der Kinderarzt hat bei der Abklärung der Bauchschmerzen keine körperlichen Ursachen finden können. Aber gleich darauf folgen Verwirrung und eine gewisse Ratlosigkeit: Was sind denn „funktionelle Bauchschmerzen“? Ihr Kind hat jetzt nichts? Sind die Beschwerden doch nur eingebildet? Tatsächlich ist das bei Bauchschmerzen sogar sehr häufig, etwa neun von zehn Kindern sind organisch gesund. Sie haben aber Schmerzen und leiden manchmal erheblich darunter. Was können Sie als Eltern also tun?

Erfahren Sie in diesem Ratgeber:

- > Was mit funktionellen Bauchschmerzen gemeint ist
- > Was es bedeuten kann, wenn diese bei Ihrem Kind festgestellt werden
- > Wie Sie Ihrem Kind bei Bauchschmerzen helfen können

Ihr Team von



Wir danken Herrn Dr. A. Enninger (Kinder- und Jugendarzt und Kindergastroentologe am Klinikum Stuttgart, Olgahospital) für die fachliche Beratung bei der Erstellung dieser Broschüre.

Was sind funktionelle Bauchschmerzen?

Bauchschmerzen sind bei Kindern und Jugendlichen häufige Beschwerden, vor allem bei den jüngeren Kindern bis etwa zehn Jahre. Die Unterscheidung von akuten Bauchschmerzen, die sich beispielsweise bei einem Infekt einstellen können, von wochen- bis monatelang wiederkehrenden Schmerzen ist wichtig. Die wiederkehrenden Bauchschmerzen sind vielleicht in ihrer Intensität nicht so stark, beeinflussen aber das Leben der Kinder und ihrer Familien umso mehr. Neben den Beschwerden entwickelt sich bei den Kindern oft eine gewisse Ängstlichkeit oder negative Erwartungshaltung, die die Eltern zerstreuen sollten. Der Kinderarzt wird erst gründliche Untersuchungen vornehmen und ein ausführliches Gespräch führen, bevor er die Diagnose „funktionelle Bauchschmerzen“ stellt.



Bauchweh schränkt die Kinder sehr in ihrem Alltag ein, vor allem, wenn sie nach mehreren Monaten chronisch werden sollten

Je nach Lage, Häufigkeit und Begleiterscheinungen gibt es dabei unterschiedliche Gruppen.

In die eher **seltene Kategorie** fallen funktionelle **Oberbauchbeschwerden** („Reizmagen“), bei denen Missempfindungen und Schmerzen oberhalb des Nabels auftreten. Sie können begleitet sein von Übelkeit, Erbrechen, Magenbrennen, Völlegefühl und Blähungen.

Die **abdominelle Migräne** führt wie ihre bekanntere Variante im Kopf zu heftigen Beschwerden, die mindestens eine Stunde andauern und von Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen, Lichtscheu und Blässe begleitet werden. Typisch ist, dass die Kinder dazwischen meist völlig beschwerdefrei sind und dass die Bauchschmerzattacken plötzlich einsetzen und immer recht gleichförmig verlaufen.

Häufig ist dagegen das **Reizdarmsyndrom**, welches annähernd die Hälfte der Kinder mit funktionellen Störungen betrifft. Von Reizdarmsyndrom spricht man, wenn die meist in der Nabelgegend auftretenden Schmerzen mit der Stuhlentleerung in Zusammenhang stehen. Dabei kann es sich um Durchfall oder zu harten Stuhl handeln. Oft sind die Beschwerden nach der Stuhlentleerung besser.

Zusätzlich gibt es eine **weitere Form** von funktionellen Bauchschmerzen, die zwar um die Nabelgegend lokalisiert sind, jedoch weder mit einer Oberbauchsymptomatik noch mit der Stuhlentleerung assoziiert sind.

Woran können Sie funktionelle Bauchschmerzen erkennen?

Starke Hinweise auf funktionelle Bauchschmerzen liegen vor, wenn Ihr Kind

- > Eher diffuse Schmerzen in der Nabelgegend hat und nicht im Ober- oder Unterbauch
- > Nachts beschwerdefrei ist
- > Sich trotz der Schmerzen noch ablenken lässt und sie beim Spielen vergessen kann
- > Gleichzeitig unter einer emotionalen Belastung steht
- > Keine weiteren Symptome hat wie hohes Fieber, starken Durchfall, eine harte Bauchdecke oder starkes Erbrechen

Viele Kinder, die zu funktionellen Bauchschmerzen neigen, haben auch Kopfschmerzen



Die besondere Situation bei kleineren Kindern

Kleinere Kinder können Schmerzen im Bauch noch nicht genau wahrnehmen. Das gilt besonders für **Kinder unter acht Jahren**. Sie können weder den Ort des Schmerzes genau angeben, noch dessen Art wie stechend oder dumpf unterscheiden oder beschreiben. Manchmal klagen sie sogar über Bauchschmerzen, obwohl eigentlich der Kopf wehtut. Ihre „innere Landkarte des Körpers“ ist noch sehr ungenau. Bei **Kindern unter vier Jahren** finden noch Reifungsvorgänge statt, was besonders die Nervenverbindungen vom Darm zum Gehirn betrifft. Daher zeigen kleine Kinder auf Nachfrage in der Regel auf den Bauchnabel oder dessen Nähe.

Woran liegt es nur – den Ursachen auf der Spur

Hat der Arzt organische Ursachen ausgeschlossen, beginnt die Suche nach den möglichen Auslösern. Diese betreffen mehrere Bereiche.

Kleine Besonderheiten im Magen-Darm-Trakt

Zu Beschwerden können beispielsweise eine schlechte Magenentleerung und eine mangelhafte Bewegung des Darms führen. Auch können unbemerkt kleine Mikro-Entzündungen in der Darmschleimhaut vorliegen wie nach einer Infektion. Plausibel sind ferner Veränderungen in der Darmflora, bei denen schädliche Bakterien zunehmend die Nützlichen verdrängen.

Eine erhöhte Empfindlichkeit

Der Magen-Darm-Trakt ist über viele Nerven mit dem Gehirn verbunden. Man spricht daher auch von der **Darm-Hirn-Achse**. Einige Kinder und Jugendliche scheinen ein besonders empfindliches Nervensystem zu haben. Für sie sind normale Reize wie eine durch Nahrung gedehnte Darmwand bereits schmerzhaft.

Es gibt Hinweise darauf, dass sich diese besondere Empfindlichkeit nach einem überstandenen Magen-Darm-Infekt entwickelt, der „nie ganz wegging“. Dieser senkte bei den Kindern die Wahrnehmungs- und Schmerzschwelle.

Soziale Belastungen – Familie, Schule und Freunde

Die Stimmung und Lebenssituation in der sich Ihr Kind befindet, bestimmt ganz entscheidend auch die Art und Weise wie Signale aus dem Magen-Darm Trakt im Gehirn verarbeitet werden. In Glücksmomenten spricht man ja von „Schmetterlingen im Bauch“. Ein Grummeln im Bauch kann also auch positiv wahrgenommen werden. Umgekehrt führen aber auch belastende Situationen dazu, dass eigentlich normale Bewegungen im Magen-Darm Trakt als schmerzhaft wahrgenommen werden.

Bauchweh tritt gehäuft in Umbruchsituationen auf und kann ein Hinweis auf Ängste oder vermehrten Stress sein. Typische Phasen sind ein Umzug, ein Schulwechsel oder einschneidende familiäre Ereignisse wie Todesfälle, Trennungen oder die Geburt eines Geschwisterkindes. Auch wiederholte Konflikte und Streit können sehr belasten.

Das gilt auch für Situationen in der Schule. Versuchen Sie herauszufinden, was Ihr Kind in der Schule erlebt.

Meist denken die Eltern an Stress wegen der Verdichtung des Lernstoffs, aber auch Unterforderung kann dazu führen. Fehlen der Gruppenanschluss bis hin zu Mobbing können großen Stress verursachen – auch erster Liebeskummer kommt infrage.

Stress kann jedoch auch in der Freizeit auftreten. Aktivitäten außerhalb der Schule z. B. im Sportverein oder in der Musikschule sind wichtig. Ihr Kind braucht aber auch immer wieder mal Phasen einer echten „Auszeit“ ohne verpflichtende Termine. Wichtig ist die Balance, damit neben den Belastungen in der Schule kein „Freizeitstress“ aufkommt.



Versuchen Sie herauszufinden, was Ihr Kind in der Schule erlebt



Manche Kinder können ihre Gefühle noch nicht gut mitteilen. Durch die vom Kind ja eindeutig wahrgenommenen und nicht eingebildeten Schmerzen kommt der innere Konflikt des Kindes zum Ausdruck

Wie können Sie Ihrem Kind helfen?

Gesundes Essen

Bei funktionellen Bauchschmerzen steht nicht so sehr im Vordergrund, was Ihr Kind isst. Es sollte sich natürlich ausgewogen und gesund ernähren. Die Vermutung vieler Eltern, dass hinter den Bauchschmerzen Nahrungsmittelunverträglichkeiten ist, aber seltener, als man denkt.

Verstopfung

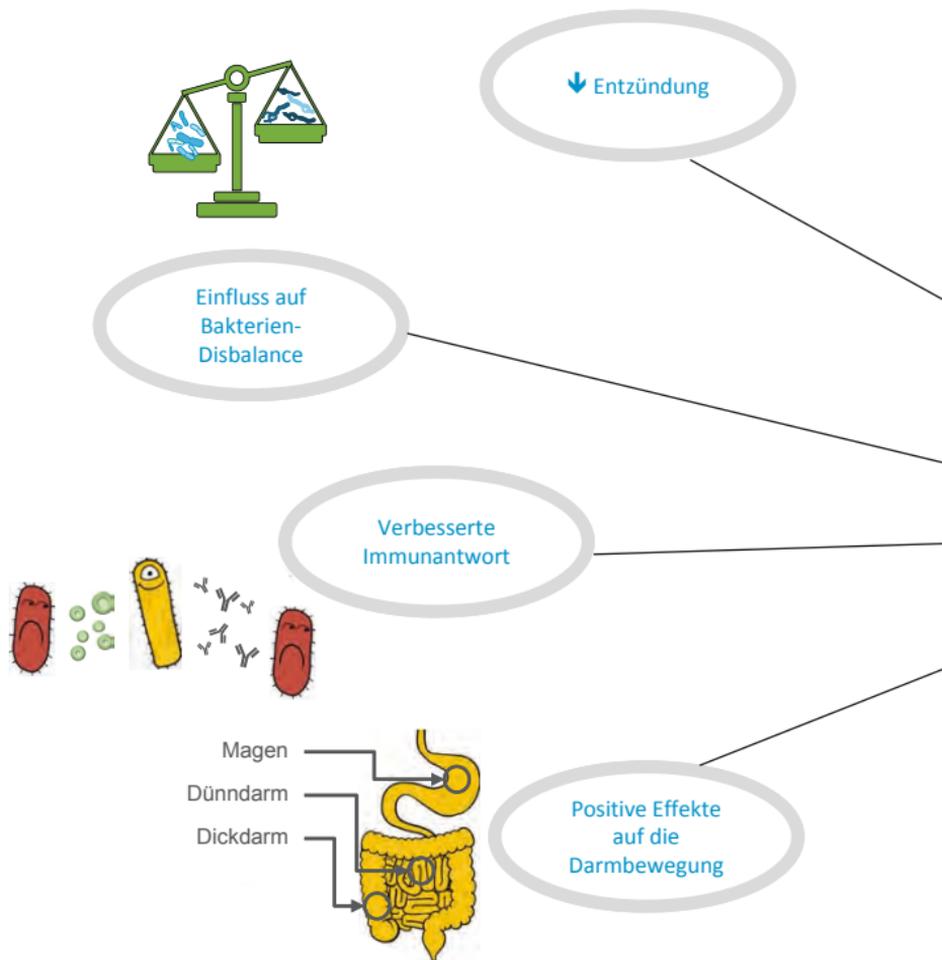
Ihr Kind hat Schmerzen durch harten oder großvolumigen Stuhlgang. Gelegentlich werden ungewöhnlich große Mengen Stuhlgang entleert. Ihr Kind vermeidet die Stuhlentleerung und macht bei Stuhldrang komische Bewegungen oder nimmt komische Körperstellungen ein. Ihr Kind hat immer wieder mal Stuhlgang in der Unterhose. Dann kann es sich um eine Verstopfung handeln, denn eine Verstopfung ist eine sehr häufige Ursache von Bauchschmerzen bei Kindern. So erkennen Sie eine Verstopfung:

- > Ihr Kind hat Schmerzen beim Stuhlgang, weil der Stuhl sehr hart ist
- > Gelegentlich werden nach Phasen ohne Stuhlgang auch sehr großvolumige Stühle entleert
- > Ihr Kind lässt sich Gründe einfallen, um nicht auf Toilette gehen zu müssen: die Abstände verlängern sich
- > Es weiß dann nicht mehr, wann es zum letzten Mal auf der Toilette war

Kleine Helfer von Innen – Milchsäurebakterien

Präparate mit Milchsäurebakterien setzen auf die „Mitarbeit“ von nützlichen Bakterien, um gestörte Gleichgewichte wiederherzustellen. *Lactobacillus reuteri* ist ein solches förderliches Bakterium und bei Bauchschmerzen für Kinder ideal. Gerade *Lactobacillus reuteri* hat positive Effekte auf eine Reihe von Beschwerden. So stimuliert das Milchsäurebakterium das Immunsystem und wirkt günstig auf den Darm ein (Aufbau der Zellstruktur und Darmzotten), wodurch Entzündungen vermieden werden. Ferner verdrängt es schädliche Bakterien. Nach und nach entsteht so wieder eine gesunde Darmflora. *Lactobacillus reuteri* wirkt zudem nachweislich regulierend auf die Nervenbahnen ein, vermindert damit Überempfindlichkeiten und fördert maßvoll gesunde Darmbewegungen.

In ihrer Gesamtwirkung erreichen Produkte mit den richtigen Milchsäurebakterien, dass die Kinder weniger unter Schmerzen leiden und sich ihre allgemeine Lebensqualität erhöht.



Milchsäurebakterien haben zahlreiche positive Effekte: Sie stärken die Darmflora, die Darmschleimhaut und das Immunsystem. Ferner regulieren sie die Darmbewegung und das gesunde Bakteriengleichgewicht und haben einen lindernden Einfluss auf Schmerzen und Entzündungen.

Reuterin

Milchsäure

Essigsäure



Gestärkte
Darmflora

How it works



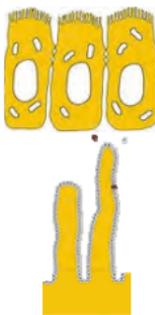
Gute Kommunikation und
Interaktion zwischen
Bakterien und Mensch ist
der Schlüssel



Darm-Hirn
Kommunikation

↓
Viszeraler
Schmerz

Gestärkte Mukosa



Medikamente

Medikamente gegen Schmerzen sollten nur kurzfristig und unter vorheriger Rücksprache mit Ihrem Arzt gegeben werden. Grundsätzlich sind sie nicht für einen längeren Zeitraum zu empfehlen.

Schonung und Schulfrei?

Als Eltern mit Bauchschmerz-Kindern sollten Sie sich möglichst in die Welt Ihres Kindes einfühlen und sich in „seine Schuhe stellen“: Wo könnten belastende Probleme liegen? Wie könnten Sie diese mit Ihrem Kind zusammen lösen? Versuchen Sie aber, nicht auf alle Schmerzphasen deutlich mit Sorge oder Beunruhigung zu reagieren. Sie wissen von Ihrem Kinderarzt, dass hinter den Bauchschmerzen keine schwere organische Ursache steckt. Diese Gewissheit können Sie ihrem Kind vermitteln: kurzes Innehalten und Wahrnehmen der Schmerzen; tun, was bekanntermaßen hilft (Tee trinken, Wärme, Kälte); dann aber wieder die Alltagsaktivitäten weitermachen. Grundsätzlich gilt: **Aktivierung statt Schonung!** Nach und nach entwickelt Ihr Kind seine eigenen Bewältigungsstrategien und durchbricht die alten Wahrnehmungsmuster von Sorgen, Niedergeschlagenheit und Ängsten. In diese Richtung wirken auch **Yoga-Kurse**, melden Sie sich mit Ihrem Kind für einen „Schnupperkurs“ an und probieren Sie es aus. Kinder lernen, wenn positives Verhalten ermutigt und belohnt wird.

Neues Verhalten lernen

Ein wesentlicher Bestandteil der Therapie ist das Erlernen neu-

er Verhaltensweisen. Ihr Arzt wird dieses mit Ihnen besprechen wollen. Vereinzelt gibt es auch altersgerechte **Schulungsangebote** für Kinder ab fünf Jahren mit ihren Eltern. In ihnen können individuelle Fragen ausführlich beantwortet und maßgeschneiderte Lösungen für die Familie gefunden werden. Fragen Sie bei Ihrem Kinderarzt nach. Eine gute Hilfestellung gibt auch das Informationsvideo des Deutschen Kinderschmerzentrums in Datteln: „Den Schmerz verstehen – und was zu tun ist in 10 Minuten“ z. B. über die Homepage der Gesellschaft für pädiatrische Gastroenterologie und Ernährung e.V. (www.gpge.de) oder direkt bei Youtube.



Wird Ihr Kind nicht zu stark beeinträchtigt, ermuntern Sie es, in Bewegung zu bleiben

Wann zum Arzt?

- > Wenn die Bauchschmerzen immer wieder auch nachts kommen und Ihr Kind dadurch aufwacht
- > Wenn sie zusammen mit wiederkehrendem Erbrechen auftreten
- > Wenn sie plötzlich, heftig und so stark auftreten, dass Ihr Kind nichts anderes machen kann

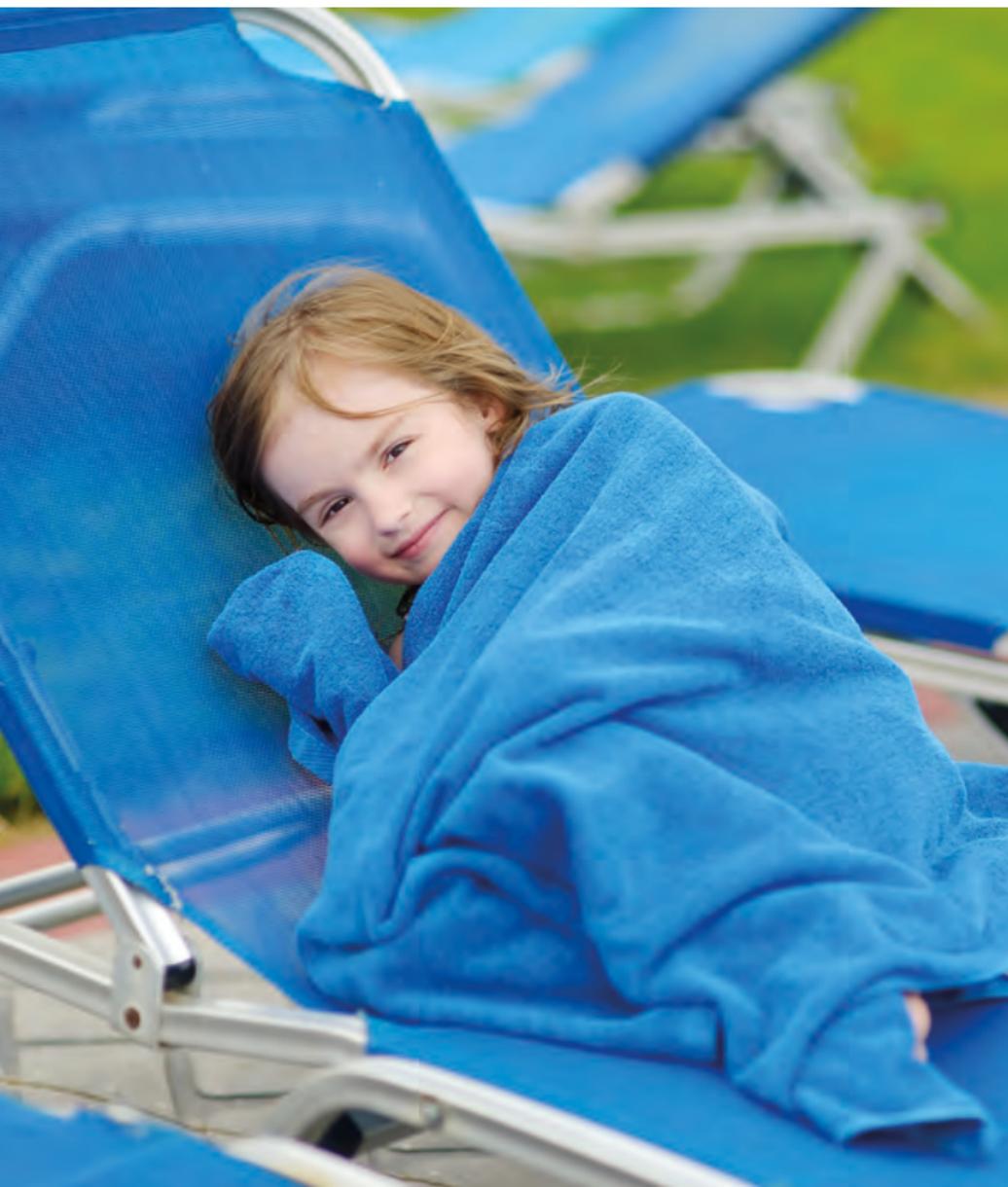


- > Wenn die Bauchdecke zudem empfindlich, hart und gespannt ist
- > Wenn sie gleichbleibend stark länger als einen Tag anhalten
- > Wenn Fieber, Erbrechen, Schüttelfrost, Durchfall, Schmerzen beim Wasserlassen oder Gelenkschmerzen dazu kommen
- > Wenn sich die Schmerzen durch Wärme (warmer Bauchwickel, Wärmflasche) verstärken
- > Wenn Blut im Stuhl auftritt
- > Wenn immer wieder die gleiche Stelle als schmerzhaft benannt wird
- > Wenn ihr Kind in den vergangenen Wochen abgenommen hat
- > Wenn bei Mädchen Menstruationsprobleme anfangen
- > Wenn sich ihr Kind wegen der Schmerzen einigelt, Kontakte abbricht, Hobbies oder sonst übliche Tätigkeiten einstellt und nicht mehr in die Schule möchte

Fazit – Wissen auf den Punkt gebracht

Bei funktionellen Bauchschmerzen wirken mehrere Faktoren zusammen. Ist Ihr Kind davon betroffen, sollten Sie am besten zusammen verstehen lernen, wie Verdauung funktioniert, wie Stress sie beeinflussen kann, wie Ihr Kind normalerweise auf Schmerzen und Ängstlichkeit reagiert und mit welchen neuen Abläufen oder Routinen Sie gegensteuern könnten. Besprechen Sie dieses immer mit Ihrem Kinderarzt.

Gut zu wissen: Funktionelle Bauchschmerzen sind durch Abfragen einiger Warnhinweise, eine körperliche Untersuchung und ein Basislabor relativ einfach zu diagnostizieren. Die Aussichten auf Besserung und Genesung sind gut, je früher Sie als Eltern eingreifen. Das ist wichtig, denn meistens müssen Denk- und Verhaltensmuster in Frage gestellt und zum Positiven geändert werden bevor sie sich „einschleifen“. Das betrifft nicht nur Ihr Kind, sondern auch die gesamte Familie und benötigt daher Geduld. Selbst dann: Eine gewisse Veranlagung für Bauch- und auch Kopfschmerzen scheint häufig vorzuliegen. Zeigen Sie Verständnis für die Schmerzen Ihres Kindes.





Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre hilfreiche Tipps geben konnten, wie Sie Ihr Kind in Zukunft bei funktionellen Bauchschmerzen begleiten können.

Falls Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihren Arzt oder Apotheker.

Diese Broschüre wurde überreicht durch:

Praxis-/Apothekenstempel

Hinweis: Der Inhalt dieser Broschüre dient ausschließlich der Information und kann keinesfalls die ärztliche Beratung ersetzen. Bei speziellen Fragen suchen Sie bitte den Arzt auf.

InfectoPharm Arzneimittel und Consilium GmbH · Pädia GmbH

Von-Humboldt-Str. 1 · 64646 Heppenheim · www.infectopharm.com · www.pädia.de

 **INFECTOPHARM**
Wissen wirkt.

 **pädia**

BiGaia® Kautabletten

Lactobacillus reuteri DSM 17938



Für ein Lächeln im Bauch

- ✓ Reduziert Häufigkeit und Stärke von funktionellen Bauchschmerzen
- ✓ Zur Unterstützung der natürlichen Balance der Darmflora
- ✓ Enthält den bewährten *Lactobacillus reuteri*



In Lizenz von BioGaia AB, Kungsbroplan 3, 10364 Stockholm, Schweden. BiGaia und Protectis sind Patentrechtlich geschützt. **BiGaia® Kautabletten.** Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät) zur diätetischen Behandlung von funktionellen Bauchschmerzen bei Kindern und Jugendlichen. *Lactobacillus reuteri* DSM 17938 verringert die Häufigkeit und Stärke von funktionellen Bauchschmerzen, die nicht durch andere Erkrankungen oder Beschwerden erklärbar sind, bei Kindern und Jugendlichen. Mit Süßungsmitteln. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. **Zutaten:** Füllstoff Isomalt, Süßungsmittel Xylit, *Lactobacillus reuteri* DSM 17938 (Protectis®), Palmöl, Erdbeeraroma, Säuerungsmittel Citronensäure. **Wichtige Hinweise:** Zur ergänzenden Ernährung bei Kindern und Jugendlichen (6-15 Jahre). Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Stand: 12/2016. Pädia GmbH, Von-Humboldt-Str. 1, 64646 Heppenheim. In Lizenz von BioGaia AB (Warenzeichen und Patent (EP2040723) von BioGaia), Kungsbroplan 3A, 10364 Stockholm, Schweden
Pädia GmbH · Von-Humboldt-Str. 1 · 64646 Heppenheim



Mein Merktzettel für die Apotheke
