

Was sind funktionelle Bauchschmerzen bzw. ein Reizdarmsyndrom?



Die Schmerzen entstehen durch eine **Überempfindlichkeit der Schmerznerve im Darm** auf Dehnung und Bewegung des Darms. Zusätzlich besteht eine **motorische Störung des Darms, d.h. die Darmbewegungen sind ungeordnet**. Bei Stresssituationen wie Aufregung, Angst, Ärger aber auch Vorfreude und Freude werden Substanzen in das Blut freigesetzt, die die Darmmotorik verstärken. Das kann zu Durchfall und einer Verstärkung der Bauchschmerzen führen.

Funktionelle Bauchschmerzen

Typischerweise haben Kinder und Erwachsene mit funktionellen Bauchschmerzen immer wieder leichte bis mittelstarke Bauchschmerzen, meist im Bereich des Bauchnabels oder im gesamten Bauch ohne weitere gravierende Symptome wie Gewichtsabnahme, Fieber, blutige Durchfälle usw. Im beschwerdefreien Intervall fühlen sich die Betroffenen gesund. Obwohl die Symptome Monate bis Jahre bestehen, finden sich sonst keine wesentlichen Krankheitszeichen.

Reizdarm/Reizdarmsyndrom

Einige Betroffene haben Bauchschmerzen und Stuhlauffälligkeiten (wechselnd Verstopfung/Durchfall/normale Stühle), dann spricht man von einem Reizdarm oder bei zusätzlichen Symptomen wie Kopfschmerzen von einem Reizdarmsyndrom.

Ursachen

Häufig haben auch weitere Familienmitglieder ähnliche Darmbeschwerden, was für eine genetische Veranlagung spricht. Sekundär können funktionelle Bauchschmerzen oder Reizdarm auch nach Darminfektionen oder anderen Darmentzündungen oder Darmallergien entstehen.

Notwendige Untersuchungen

Blutuntersuchungen, Stuhltests, die Ultraschalluntersuchung oder selten eine Magen- oder Darm-Spiegelung werden durchgeführt, um andere Krankheiten mit ähnlichen Beschwerden auszuschließen. Die motorische Störung des Darms und die Überempfindlichkeit des Darms kann nur in wissenschaftlichen Testungen untersucht werden. Im klinischen Bereich wird die Diagnose anhand der typischen Symptomatik, einem unauffälligen klinischen Untersuchungsbefund und unauffälligen Laborwerten gestellt.

Therapiemöglichkeiten

Funktionelle Bauchschmerzen oder das Reizdarmsyndrom sind **chronische Erkrankungen**. Das Ziel der anhaltenden Schmerzfreiheit wird oft nicht erreicht. Darum ist es wichtig Strategien zu finden, wie der Betroffene am besten mit den Beschwerden zurechtkommen kann.

Gelegentlich helfen Medikamente, eine regelmäßige Einnahme von Schmerzmitteln sollte vermieden werden. Beobachten Sie, was das Kind beschäftigt, vor allem wenn es ängstlich und sensibel ist, ob Schwierigkeiten im Umkreis der Familie, Schule oder Freunde bestehen und ob die Beschwerden in ruhigen Zeiten (Ferien, Wochenende) geringer sind. Einfühlsames Zuhören, das Erlernen von Entspannungstechniken, Sport, Spielen und Hobbies ohne Leistungsdruck sind hilfreich. Bei Schmerzen helfen Wärmflaschen oder Wärmekissen, Vorlesen, eine Geschichte erzählen, das Hören von Musik oder einer Hörspielkassette zur Ablenkung und Entspannung.

Therapiestrategien bei funktionellen Bauchschmerzen/ Reizdarmsyndrom:

- Beruhigen, dass nichts Schlimmes vorliegt
- Ablenkung (Wärmflasche, Vorlesen, Geschichte erzählen, Hörspiel oder Musik hören)
- Stress vermindern (geregelter Tagesablauf, ausreichend Zeit für Mahlzeiten, für Aktivitäten, rechtzeitig bei Terminen losgehen)
- Aktivitäten, die Spaß machen, fördern
- Diät: lösliche Ballaststoffe (Flosamenpräparate, z. B. Optifibre), bei Durchfall sonst ballaststoffärmere Kost; viel Zucker meiden, auch Sorbit und Xylit meiden; evtl. Austesten, ob Fruktose oder Laktose nicht gut vertragen werden; blähende Speisen meiden, keine kohlenensäurehaltigen Getränke
- Nur in Ausnahmefällen Ausschlussdiät bei Nahrungsmittelallergie
- Probiotische Therapie: Kijmea Reizdarm PRO 1 x 2 Kps. tgl.
- Iberogast (bis 30 kg 3 x 10 Tr., bis 45 kg 3 x 15 Tr., über 45 kg 3 x 20 Tr.; leichter Alkoholgehalt; sehr selten Leberschädigung; Anleitung durchlesen), alternativ Iberogast advance (ab 12 J., ohne Schöllkraut).
- Enteroplant oder Carmenthin (ab 12 Jahre, 2 x 1 Kps.) enthält Kümmelöl und Pfefferminzöl (und Sorbitol, Vorsicht bei Fruktoseunverträglichkeit)
- Pfefferminzölkapseln (verschied. Anbieter, ca. 180 mg Pfefferminzöl pro Kapsel, Dosis 30–45 kg
- **Symptomatische, d.h. auf Beschwerden bezogene Therapie**
(nur nach Rücksprache mit betreuendem Arzt):
 - Darmkrämpfe/Bauchschmerzen:** offiziell ab 18 J.: Mebeverin 135 mg 3 x 1 Kps.; oder Buscopan ab 6 Jahre < 45 kg 1 Tablette/Zäpfchen; > 45 kg 2 Tabletten/Zäpfchen, maximal 3 x pro Tag.
Homöopathisch: Spascupreel Tbl.
 - Übelkeit:** MCP (als Tropfen aktuell vom Markt), ggf. Tabletten bei älteren Jugendlichen; Domperidon ab 35 kg bzw. 12 J.: 3-4 x 1 Tbl; oder Erythromycin 3 x 2mg/kgKG vor Mahlzeiten
 - Verstopfung:** Movicol oder Laxofalk oder Macrogol 1 bis 4 Tütchen pro Tag, anfangs höher dosieren, bei Durchfall reduzieren, Dosis so, dass 2x pro Tag weicher Stuhl entleert wird
 - Durchfall:** Loperamid 1 bis 2 Kps, maximal 3 x pro Tag
Nur in Ausnahmefällen Paracetamol oder Ibuprofen (hilft meist nicht)
- Erlernen von Entspannungstechniken
- Evtl. psychotherapeutische Mitbehandlung (Stressabbau, Erlernen von Ablenkungs- und Bewältigungsstrategien, Hypnoseverfahren)

Informationsfilm:

<http://www.gppe.eu> > Eltern und Kinder (Film: Rätselhafte Bauchschmerzen bei Kindern)