

DAS THEMA: Abendsprechstunde Bauchweh bei Kindern

Buch-Tipp zum „Bauchgehirn“

DATTELN. Der Magen-Darm-Trakt besitzt ein eigenes Nervensystem mit etwa 100 Millionen Zellen. Dieses so genannte enterische Nervensystem wird wegen seiner Komplexität auch als „Bauchgehirn“ bezeichnet. Das Bauchhirn kann Informationen seiner Sensoren selbst bearbeiten und in Eigenregie kontrollieren. Mit anderen Worten: Im Bauch sitzt eine zweite Kommandozentrale, die oft kompetenter entscheidet als der Kopf.

Dazu ein Literatur-Tipp:

◆ **Michael Gershon** (Autor) und Sebastian Vogel (Übersetzung): „Der kluge Bauch. Die Entdeckung des zweiten Gehirns“ Taschenbuch Verlag: Goldmann (2001) Sprache: Deutsch ISBN-10: 3442151147 ISBN-13: 978-3442151141 Größe und/oder Gewicht: 20,7 x 14,2 x 4,2 cm.

◆ **Eine Kundenrezension** bei Amazon dazu: „Der Autor führt darin den Nachweis, dass das viszerale Gehirn für unseren Gemütszustand und psychosomatische Erkrankungen wichtiger ist als das zerebrale Gehirn. Biochemisch werden sogar dieselben Transmitter verwendet, nur dass deren Konzentration im Bauch größer ist als im Kopf. Mit anderen Worten: ein depressives Syndrom hat vielleicht mehr mit dem abdominalen Spannungszustand zu tun als mit einem gestörten Hirnstoffwechsel.“

◆ **Weitere Tipps zur gesunden Ernährung bei Kindern** finden Interessierte laut Dr. Thomas Berger im Internet unter: www.Samtag.de www.fke-do.de



Rund 50 Mütter und Väter fanden den Weg in die Vestische Kinderklinik in Datteln ...



... um sich über Bauchweh bei Kindern zu informieren – ein Erfolg. —FOTOS: KALTHOFF (5)

Wenn Kinder leiden

Oberarzt Dr. Thomas Berger räumte mit Missverständnissen über vermeintlich harmloses Bauchweh auf

VON INA RETKOWITZ

DATTELN. Es war eine Premiere, auf die alle Beteiligten reichlich stolz sein konnten: Zum ersten Mal fand die renommierte Abendsprechstunde des MEDIENHAUSES BAUER jetzt in der Vestischen Kinder- und Jugendklinik in Datteln statt – mit rund 50 Besuchern.

Mehr als erwartet, denn das Publikum sei ja nun einmal ein ganz spezielles, wie Moderator Bernd Overwin, stellv. Chefredakteur, feststellte. Und das hatte gezielte Fragen an Dr. Thomas Berger, Oberarzt in der Kinderklinik und mit dem Gebiet der Gastroenterologie bei Kindern bestens vertraut. Immerhin: Fragt

man Kinder, ob sie in den letzten drei Monaten Bauchweh hatten, geben bis zu 50 Prozent ein „Ja“ an. Davon müssen sogar acht Prozent den Arzt wegen chronischer Schmerzen aufsuchen. Aber wann sind Bauchweh nicht harmlos, wie erkennen Eltern, ob ein Kind sich nicht nur vor der Schule drücken will?

Zwei Beispiele: Ein Zehnjähriger kommt mit Schmerzen im Nabelbereich in die Klinik, die in den vergangenen Wochen explosionsartig schlimmer wurden. Mittlerweile hat er 80 Fehlstunden im Halbjahreszeugnis. Anderes Beispiel: Eine Familie erkrankt an einer Magen-Darm-Grippe, alle genesen, nur die Tochter nicht. Ihre Beschwerden halten an. Im Gegensatz zum ersten Beispiel ist hier der

Auslöser klar, aber nicht, warum sich die Schmerzen so lange hinziehen.

Und da setzt das erste Missverständnis an, mit dem Berger erst einmal aufräumt: „Bauchweh haben entweder körperliche oder seelische Ursachen. Dieser Ansatz ist falsch.“ Denn nur maximal zehn Prozent der chronischen Bauchweh sind zurückzuführen auf organische Ursachen wie beispielsweise eine Entzündung der Speiseröhre oder Bauchspeicheldrüse, wie Hepatitis, Nierensteine oder eine Nahrungsmittelunverträglichkeit.

Der Rest der Erkrankungen muss aber nicht zwangsläufig psychisch bedingt sein. Berger: „Wir nennen das funktionelle Bauchschmerzen. Das bedeutet: Die Organe sind

gesund, aber die Funktionen im Bauchraum sind gestört.“ Ausschlaggebend kann hier das sog. Bauchhirn sein, ein Nervensystem, das Auslöser wie Magen-Darm-Infekte verstärkt. Denn je mehr man dieses System reizt, desto anfälliger und empfindlicher reagiert es. Am Ende steht dann die chronische Störung.

Schluckbeschwerden sind Alarmsignal

Das Problem: Bauchweh sind immer anders. Am häufigsten tritt der sog. Reizdarm mit Schmerzen im Nabelbereich auf. Nach einem Toilettengang seien die Beschwerden aber oft weniger schlimm. Daneben gibt es den Reizdarm mit Appetitlosigkeit,

Übelkeit und Aufstoßen sowie in fünf Prozent der Fälle die Bauchmigräne. Um hinter die Ursache zu kommen, wird bei der Anamnese auch gefragt, welche Alarmsignale vorliegen und in wie weit das Kind beeinträchtigt ist.

Alarmsignale sind: Schmerzen, die immer wieder rechtsseitig auftreten, Schluckstörungen, anhaltendes Erbrechen, Blutungen und Blutarmut, Gelenksbeschwerden, entzündliche Erkrankungen oder Zöliakie (Getreideunverträglichkeit), Schmerzen, die Kinder aus dem Schlaf reißen und nächtlicher Durchfall ebenso wie Veränderungen am After, ungewollt starker Gewichtsverlust, gehemmtes Wachstum, verzögerte Pubertät und unerklärtes Fieber. Bei derlei Anzeichen stehen

weitere Tests an wie Blutproben zum Nachweisen von Entzündungen, Stuhlproben, Ultraschall und Atemtests gegen Milch- oder Fruchtzuckerunverträglichkeit. Eine Magenspiegelung (Endoskopie) wird nur bei konkretem Verdacht und in der Regel unter Narkose durchgeführt.

Wichtig: Alle Risikofaktoren auszuschalten. Berger: „Die Annahme, Bauchweh, die keine organischen Ursachen haben, sind nicht so schlimm und verschwinden von selbst, können und müssen deshalb nicht behandelt werden, ist falsch.“ Therapieansätze können kurzfristig Medikamente oder Ernährungschecks mit einem Tagebuch sein. Manchmal hilft aber nur eine psychosomatische Schmerztherapie.

Entspannung und Zuversicht gegen psychischen Stress im Bauch

Eltern sollten Pausen für ihr Kind einplanen und es nicht überfordern

DATTELN. (ire) Dass die Funktionen des Magen- und Darm-Traktes maßgeblich vom Gefühl im sog. Bauchhirn gesteuert werden, weiß Diplompsychologin Uta Rohr (kl. Foto) nur zu gut. Sie erläutert bei der Abendsprechstunde des MEDIENHAUSES BAUER chronische Bauchweh bei Kindern aus der psychologischen Sicht.

Wie kommt ein Kind in der Schule zurecht, wie mit Gleichaltrigen und mit der Familie, wie schwer fällt ein Wechsel von der Grundschule auf eine weiterführende und wie ist das Verhältnis Belastbarkeit und Belastung bei Kindern? Fragen, denen sich Uta Rohr täglich widmet.

Denn in der Vestischen Kinder- und Jugendklinik schaut sie, wo ein Kind steht und wie es auf Probleme reagiert, sich selbst wahrnimmt. Manche Kinder stecken Hänseleien locker weg, weil das Selbstbewusstsein so in Schuss ist, dass es sie nicht weiter kratzt. Andere sind am Boden zerstört, empfinden das als Mobbing, verlieren die Lust, zur Schule oder zum Kindergarten zu gehen.

Hinter die Kulissen schauen

Rohrs Aufgabe ist es, hinter die Kulissen zu schauen – auf umweltbezogene Einflüsse etwa: Hat ein Kind einen geliebten Menschen durch Krankheit oder Umzug verloren? Gab es traumatische Erlebnisse, körperliche oder sexuelle Übergriffe? Vielleicht ist auch unterschwelliger Stress wie



Dem kleinen Besucher der Abendsprechstunde hilft sein Spielzeug gegen Bauchweh.

eine Überforderung im Alltag oder Streit sowie finanzielle Probleme in der Familie Auslöser für Bauchweh.

Ganz wichtig: Egal, was der Auslöser ist: Den Kindern muss laut Rohr immer klar gemacht werden, wie Lösungen zu finden sind. Es nützt nichts, ein Kind wegen seiner Schmerzen zu „verpöppeln“, denn dann droht die Gefahr, dass das Kind gerade wegen dieser besonderen Aufmerksamkeit bei Schmerzen immer häufiger über Bauchweh klagt. Ein Teufelskreis!

Für leidgeplagte Eltern, die mit ihrem Latein am Ende sind, hat Uta Rohr deshalb so manchen Trick auf Lager, allen voran gewissen Entspannungstechniken. Planen Sie beispielsweise Pausen für Ihr Kind ein und überprüfen Sie seinen Terminkalender auf eine zu hohe Termindichte. Das gilt vor allem für Kinder, die in

die Offene Ganztagschule gehen. Planen Sie Spielzeiten sowie regelmäßige Eltern-Kind-Phasen ein und schicken Sie Ihr Kind auf eine Fantasiereise. Das kann mit einer CD mit entspannender Musik sein oder auch mit einer progressiven Muskelrelaxation nach Jacobsen sowie Autogenes Training. Kurse bei der VHS werden von vielen Krankenkassen bezahlt oder dort selbst angeboten. Hilfreich daneben sind aber auch bunte, Mut machende Gedanken zum Beispiel vor Klassenarbeiten. Nehmen Sie Ihrem



Kind die Angst mit positiven Äußerungen. Oder regen Sie es an, an Aktivitäten teilzunehmen. Oft wirkt auch ein

Schnuffeltier, dem man besondere Eigenschaften zuspricht, wahre Wunder. Hund „Spiderman“ etwa, den ein kleiner Junge zur Abendsprechstunde mitbrachte, ist der weltbeste Kämpfer gegen Bauchweh. Auch Ablenkungsmaschinen sind Gold wert. Zum Beispiel das Ablenkungs-ABC, bei dem Ihr Kind ein Tier, einen Beruf oder sonst irgend etwas mit Anfangsbuchstaben A, B usw. nennen muss. Das fordert die Aufmerksamkeit so sehr, dass keine anderen finsternen Gedanken Platz haben. Ähnlich funktioniert es, Kinder Sachen suchen zu lassen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Hilft all das nicht, kommt in der Datteler Kinder- und Jugendklinik die Schmerzstation „Leuchtturm“ bei tiefgreifenden, schweren Beeinträchtigungen ggf. mit Psychotherapie ins Spiel.

IM BLICKPUNKT

Experten geben Tipps

Pfefferminzöl gegen Reizdarm und **psychologische** Tricks gegen Sorgen

DATTELN. (ire) Nach den Vorträgen bei der Abendsprechstunde des MEDIENHAUSES BAUER standen interessierte Eltern Schlange bei den Referenten, um individuelle Fragen zu stellen. Wir haben die wichtigsten für Sie zusammengefasst:

! **Mein Kind hat nach einer Mandelentzündung mit Antibiotika immer noch Bauchweh. Ist das normal?**

! Ja. Je kleiner die Kinder, desto größer das Phänomen, dass akute Bauchweh ganz andere Ursachen haben. Das Bauchhirn ist da sehr nachtragend. Die Schmerzen können bis zu vier Wochen andauern. Danach empfiehlt sich aber ein Arztbesuch.

! **Welche Medikamente helfen bei Bauchweh?**

! Kurzfristig kann man Pfefferminzöl wie in Iberogast bei Reizdarm einsetzen. Säureblocker helfen gegen Sodbrennen und den Reizdarm. Zudem gibt es noch Migränemittel, Stuhl regulierende Medikamente und teilweise auch Probiotika, die in Frage kommen.

! **Ist eine Wärmflasche gegen Bauchweh immer empfehlenswert oder kann sie auch kontraproduktiv wirken?**

! Zunächst ist eine Wärmflasche immer erst einmal gut. Sie sollten aber schon darauf achten, ob sie dem Kind wirklich gut tut.



Oberarzt Dr. Thomas Berger beantwortet Fragen.

! **Bei meinem Kind wurden Koliken wegen einer Dünndarminvagination diagnostiziert. Was ist das?**

! Dabei handelt es sich um eine Darmverengung, die man mit heutigen, modernen Ultraschallgeräten gut erkennen kann. Bei Kindern ist der Darm beweglicher, so dass eher Verengungen eintreten können. Oft führen sie aber nur in Verbindung mit anderen Auslösern wie Infekten oder Entzündungen zu Beschwerden.

! **Rituale gegen Einschlafprobleme**

! **In wie weit sind Gelenksbeschwerden Anzeichen für eine Erkrankung im Bauchraum?**

! Gelenksbeschwerden wie geschwollene, entzündete Kniegelenke können bei chronischen Darmentzündungen wie Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn auftreten.

! **Mein Kind hat eine Magenschleimhautentzündung. Ist das kopfgesteuert?**

! Nicht unbedingt. Es können auch Bakterien wie Helio Bacter dahinter stecken. Das lässt sich mit einer Magenspiegelung (Endoskopie), die in der Datteler Kinder- und Jugendklinik in der Regel unter Narkose durchgeführt wird, feststellen.

! **Mein Kind hat Probleme mit dem Zubettgehen. Immer wenn es soweit ist, bekommt es Bauchweh.**

! Dagegen könnte ein abendliches Ritual helfen: Gehen Sie mit ihrem Kind gemeinsam den Tag noch einmal durch, lassen Sie ihn Revue passieren. Was war gut, was schlecht? Lassen Sie Ihr Kind danach noch zehn Minuten Kasette hören oder lesen, aber machen Sie vorab klar: Bis zu einem gewissen Punkt machen wir etwas gemeinsam, danach bist Du auf Dich alleine gestellt. Sorgen und Nöte des Kindes können Sie auch symbolisch in einen Karton packen, diesen vor die Tür schieben und so aus dem Schlaf ausklammern nach dem Motto: „Ihr müsst draußen bleiben.“

INFO Die Ambulanz der Gastroenterologie in der Datteler Vestischen Kinder- und Jugendklinik erreichen Sie unter ☎ 02363/975-261. Die Schmerzambulanz ist erreichbar unter ☎ 02363/975-180.

@ www.kinderklinik-datteln.de