

Der Bauch tut weh!

Bauchschmerzen treten sehr oft auf und können die unterschiedlichsten Ursachen haben. Entsprechend vielfältig sind die Behandlungsmethoden.

Wenn der Bauch schmerzt, dann tut er das aus ganz unterschiedlichen Gründen. Die Ursachen können in verschiedenen Organsystemen des Bauches oder sogar im Brustraum liegen. Deshalb klärt Oberarzt **Federico Moriconi** von der Gastroenterologie am Universitätsspital Basel bei jedem Patienten zuerst gründlich ab, woher die Schmerzen kommen, wie stark sie sind, wie sie verlaufen. «Haben wir es mit Schmerzen im Unter- oder Oberbauch zu tun? Welche Symptome treten auf? Wie äussert sich der Schmerz, ist er stechend, krampfartig? Solche und weitere Fragen klären wir erst in einem ausführlichen Gespräch.»

Oft ist Stress die Ursache

Der Bauch kann aber auch grummeln, gurgeln, sich aufblähen oder brennen. «Bauchschmerzen sind oftmals auch stressbedingt. Häufige Ursachen sind ausserdem falsches Essen, wie der Verzehr von verdorbenen Nahrungsmitteln. Verstopfung und Durchfall sind die Folge. Wenn die Schmerzen aber wiederkehrend und mehrere Tage anhalten, sollte man einen Facharzt aufsuchen», empfiehlt der Mediziner. Dieser kann mittels Blutentnahme prüfen, ob die Entzündungsparameter erhöht sind oder die Leukozytenwerte auf eine Infektion im Bauch hinweisen. Eine ausführliche kör-

perliche Untersuchung klärt ab, ob andere Organe mitbeteiligt und ob alle Organsysteme voll funktionstätig sind. «Je nach Diagnose und Ursache wird der Bauch im Anschluss noch mit Ultraschall untersucht, geröntgt oder mittels Computertomografie untersucht beziehungsweise gespiegelt.» Erst danach kann der Gastroenterologe entscheiden, welche therapeutischen und medikamentösen Massnahmen angebracht sind oder ob sogar ein operativer Eingriff notwendig ist, um die Schmerzen im Bauch zu lindern.

Handelt es sich hingegen um Bauchschmerzen, die durch einseitige Diäten oder Lebensmittelunverträglichkeiten ausgelöst werden, werden die Patienten in eine Sprechstunde übermittelt und beispielsweise von einer Ernährungsberaterin begleitet. «Bei stressbedingten Bauchschmerzen ziehen wir unsere psychologische Abteilung hinzu, die mit den Patienten auf Ursachenforschung geht.»

Hilfe in der Drogerie

Auch die Drogerien können ihre Kundenschaft unterstützen, wenn es darum geht, ein gutes Bauchgefühl zu fördern. **Roman Buchs**, diplomierter Drogist HF in Aadorf (TG), nimmt sich Zeit, um in einem persönlichen Beratungsgespräch mögliche Ursachen für die Bauchschmerzen zu finden. «Ich frage bei den Kunden, ob sie mir den Ort der Schmerzen anzeigen können, wo sie liegen, ob eher im Magen, im Oberbauch oder im Darmbereich. Dann müssen wir auch wissen, ob es sich um Blähungen, ein saures Aufstossen, Verdauungskrämpfe, Durchfall oder Verstopfung handelt und wie oft die Schmerzen auftreten.»

Bei regelmässigen, wiederkehrenden Bauchschmerzen spreche er die Kunden auf eine mögliche Unverträglichkeit an. Auch wer immer auswärts und unausgewogen isst, könne von chronischen Bauchschmerzen betroffen sein. Buchs rät dann zur Einnahme von Bitterstoffen, die in Form von Tropfen, Kapseln,

Drogist Roman Buchs nimmt sich bei Patienten mit Bauchschmerzen Zeit, um in einem persönlichen Beratungsgespräch die mögliche Ursache zu finden.

Tabletten oder Tees verabreicht werden. Diese brächten neue Kraft in den Verdauungstrakt. «Dazu viel trinken und auf Bewegung achten.»

Wenn jemand hingegen nachts oft Beschwerden hat und nach einem reichhaltigen Essen keinen Schlaf findet, empfiehlt Roman Buchs Mariendistel- und Artischockenpräparate oder auch einen Pfefferminztee vor dem Zubettgehen. Ersteres regeneriert die Leber, Artischocken fördern die Fettverdauung, und der Tee lässt die Galle fliessen. Bei regelmässigem Durchfall eignen sich als erste Wahl diverse Probiotika.

Bei nervösem Magen sei nicht eigentlich der Magen krank, sondern der Mensch gestresst, sagt Buchs. «Dementsprechend sollte etwas zur Beruhigung der Nerven getan oder Stress abgebaut werden.» Bei unregelmässigem Stuhlgang, mal eher verstopft und dann wieder Durchfall, habe sich eine Darmsanierung mit spa-

gyrischen Essenzen bewährt: «In einem Dreistufenprogramm wird der Darm zuerst mit Bittersalz gereinigt und dann weiter mit Tee und Tinkturen die Ausleitung unterstützt, und zum Schluss mit Probiotika neu aufgebaut.» Bei Verstopfung helfen Flohsamenschalen, Glyzerinzäpfchen oder auch mal Bittersalz. Bei Magenbrennen neutralisieren Präparate mit Magnesium- und Kalziumverbindungen: Sie wirken säurebindend. Generell immer gut bei Bauchbeschwerden sind Pfefferminz- oder Kamillentee. Roman Buchs schwört letztlich aber auf die richtige Ernährung. «Deshalb arbeiten wir bei uns in der Drogerie mit einer Ernährungsberaterin zusammen und begleiten die Kunden auch in der Umstellungsphase.»

Wie schmerzt der Bauch?

Die Frage, wie und wo der Bauch nun schmerzt, ist gar nicht so einfach zu beantworten. Stress und belastende

Situationen schlagen häufig auf den Magen-Darm-Trakt. Bauchkrämpfe, Verstopfung, Durchfall oder Blähungen treten auf. Gewisse Menschen leiden stressbedingt auch an Sodbrennen oder an Appetitverlust. Zum Arzt sollte man gehen, wenn die Beschwerden längerfristig bleiben, die Verstopfung besonders hartnäckig ist oder sich das Sodbrennen mit der Zeit verstärkt.

Laut Federico Moriconi vom Unispital Basel kann man folgende Unterscheidungen machen:

- Handelt es sich um akute oder um chronische Bauchschmerzen?
- Sind die Schmerzen diffus, lokalisiert oder ausstrahlend?
- Wann haben die Schmerzen angefangen, wie war ihr Verlauf?
- Handelt es sich um einen Dauerschmerz, ist er krampfartig oder stechend?

- Wie intensiv ist der Schmerz?
- Wie geht es mit der Nahrungsaufnahme?
- Was bessert und was verschlechtert die Schmerzen?
- Körperlage (Liegen, Sitzen, Laufen)?
- Begleitsymptome: Erbrechen, Gewichtsverlust oder Stuhlnunregelmässigkeit? Bei Frauen ist die Regelanamnese wichtig.
- Schmerztyp: Kolikartige Schmerzen sind typisch für Gallenkolik, Nierensteine, Ileus; konstante, im Verlauf zunehmende Schmerzen sind eher Zeichen einer Entzündung, beispielsweise bei einer Blinddarmentzündung, einer Entzündung der Bauchspeicheldrüse oder der Gallenblase.

Text: Denise Muchenberger
Foto: Corinne Futterlieb



Gastroenterologie

Das Spezialgebiet des Gastroenterologen umfasst die Speiseröhre, den Magen und den Darmtrakt des Menschen, ebenso die Leber mit der Gallenblase und die Bauchspeicheldrüse. Besonders zentral in diesem Fachbereich sind die verschiedenen Untersuchungsmethoden, die bei diesen Organen angewendet werden (Spiegelung, Ultraschall, Computertomografie). Behandelt werden die Erkrankungen im Bauchbereich mit Medikamenten oder operativen Eingriffen.