



WENN'S IM KINDERBAUCH RUMORT

++ Lustloses stochern im gefüllten Teller, verkrampftes Sitzen am Familientisch und ein «Mami, mein Bauch tut weh». Fast alle Familien kennen das von ihren Kindern. Was nun? Sollen wir einen Arztbesuch planen oder reicht eine Wärmeflasche und Ruhe?

Stress, Blähung oder Magen-Darm-Infekt

Im Kinder- und Jugendalter gehört Bauchweh zu den häufigsten Beschwerden. Zum Glück steckt meistens keine ernsthafte Krankheit dahinter. Trotzdem soll und muss man die Klagen ernst nehmen. Je nach Alter des Kindes unterscheiden sich die Ursachen. In der Kita oder in der Schulklasse kann ein Magen-Darm-Infekt kursieren und das eigene Kind hat sich angesteckt. Es kann aber auch eine vorübergehende Verstopfung (eine der häufigsten Ursachen) oder Blähung sein. Gerade jüngere Kinder können zudem Schmerzen schlecht beschreiben und nicht genau lokalisieren. Sie klagen daher häufig: «Mein Bauch tut weh». Kleine Kinder spüren vieles einfach im Bauch.

Auch Stress oder Freude kann auf den Magen schlagen

Streit mit Freundinnen oder Freunden, schwierige Aufgaben in der Schule, Mobbing, Prüfungsangst oder die Vorfreude auf einen Sportanlass, Ferien oder einen Ausflug: Das alles kann sich direkt im Bauch unangenehm bemerkbar machen. Denn Darm und Kopf stehen

über Nerven, Hormone und Botenstoffe in ständigem Austausch. Das erklärt, weshalb auch «funktionelle» Bauchschmerzen keine Einbildung sind: Auch ohne organische Ursache verspürt die Tochter oder der Sohn echten Schmerz. Daher ist es wichtig, dass Eltern die Beschwerden ernst nehmen. Es ist allerdings unnötig, sich bei jedem Klagen oder Zwicken im Bauch grosse Sorgen zu machen. Gelassenheit überträgt sich auf das Kind und kann helfen, dass es bald besser geht.

Blinddarmentzündung oder Nahrungsmittelunverträglichkeit

Die Beschwerden bei einer Blinddarmentzündung sind anfangs sehr unspezifisch und starten oft im Bereich des Bauchnabels oder Oberbauchs. Sie wandern innerhalb weniger Stunden typischerweise in den rechten Unterbauch. Mit den stärker werdenden Schmerzen bewegen sich Kinder nur noch ungern und nehmen eine Schonhaltung ein, oft mit angezogenen Beinen. Eine ärztliche Abklärung bei anhaltenden oder zunehmenden Bauchschmerzen ist daher sehr wichtig.

Auch bei Kleinkindern kann eine Intoleranz (Nahrungsmittelunverträglichkeit) auf Fruchtzucker oder Milchzucker auftreten. Fruktose ist in Früchten und Säften, aber auch in Süssigkeiten und Softdrinks enthalten. Laktose ist vor allem in Milch, Buttermilch, Molke, Frischkäse, aber auch in Fertigprodukten, Suppen, Saucen, Süssigkeiten und vielem mehr vorhanden. Blähungen, Durchfall, Bauchschmerzen oder Krämpfe sind typische Symptome. Handelt es sich nur um leichte, gelegentliche Symptome, kann ein kurzzeitiger Versuch erwogen werden:

Für eine bis zwei Wochen weniger Fruchtzucker, resp. weniger Milchzucker konsumieren und beobachten, ob es hilft. Ein Tagebuch über das Essverhalten und die Stuhlfrequenz sowie die beobachteten Symptome führen: Dies sind nützliche Unterlagen für das nachfolgende Gespräch mit dem Arzt.

Es ist wichtig, in jedem Falle im Nachhinein eine ärztliche Diagnose auch beim Arzt einzuholen, denn gerade längerfristige, unbegründete «Diäten» oder «Lebensmittelabstinenz» im Kindesalter bieten Risiken und können langfristige negative Folgen haben.

Vorbeugen ist besser als Heilen

Besser als jedes Heilmittel ist ein ruhiger Rahmen rund ums Essen. Gemeinsame feste Essenszeiten, ballaststoffreiche Mahlzeiten mit Gemüse, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten, ausreichend Flüssigkeit und Bewegung an der frischen Luft bringen den Darm in Schwung. Wichtig sind auch Rituale und ein regelmässiger Tagesablauf: Das reduziert Stress, der sich im Bauch zeigen könnte.

Für Kinder noch nicht oder nur in kleinen Mengen geeignete Lebensmittel sind zum Beispiel scharfe Gewürze, zu viel Salz, zu viel Zucker, Kaffee, Alkohol, sehr fettige Speisen und zu viel Kohlgemüse. Sauerkraut und Kefir (fermentierte Lebensmittel) sind zwar sehr gesund, aber der Darm von Kindern muss sich langsam daran gewöhnen und rebelliert bei zu grossen Mengen schnell einmal.

TOPPHARM HILFT

Damit Magen-Darm-Probleme gezielt behandelt werden können, ist es wichtig, die Ursache und den Schweregrad zu bestimmen. Oft ist dazu nicht unbedingt ein Arztbesuch nötig: Bei Symptomen ist die Apotheke die erste Anlaufstelle. Das Toppharm Apothekenteam weiss, wann ein Arztbesuch zwingend ist.

www.toppharm.ch

Es lohnt sich deshalb, sich an die folgenden Empfehlungen des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen zu halten:

WWW.BLV.ADMIN.CH/DE/

SCHWEIZER-ERNAHRUNGSEMPFEHLUNGEN

Wann es die Ärztin oder den Arzt braucht

Oft verschwindet Bauchweh bei Kindern schnell wieder. Aber es gibt Fälle, in welchen eine Abklärung durch eine Ärztin oder einen Arzt nötig ist:

- + Hohes Fieber, auch wiederkehrendes Fieber
- + Blut im Stuhl
- + Anhaltendes Erbrechen und/oder Durchfall
- + Sehr starke oder einseitige Schmerzen (z. B. rechter Unterbauch)
- + Kolikartige Bauchschmerzen, teilweise auch mit Schweissausbruch
- + Teilnahmsloses, apathisches Verhalten
- + Ungewollter Gewichtsverlust oder fehlende Gewichtszunahme
- + Nächtliche Schmerzen, die das Kind wecken
- + Beschwerden beim Wasserlassen
- + Wenn das Kind im Alltag stark eingeschränkt ist
- + Säuglinge und Kindern unter 2 Jahren müssen besonders gut beobachtet werden, denn in diesem Alter sind Äusserungen oft schwierig einzuschätzen

Tipps, die schnell Linderung bringen

Bei kleinen Kindern (2–6 Jahren):

- + Wärmeflasche oder ein leicht gewärmtes Kirschkernkissen auf den Bauch legen
- + Hinlegen, für Ruhe sorgen und Geborgenheit geben
- + Den Bauch sanft mit kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn massieren
- + Regelmässig warmen Kräutertee (Änis, Kümmel, Kamille) in kleinen Schlucken trinken lassen (Fencheltee wird wegen dem möglichen, oft schwankenden Estragolgehalt erst ab 4 Jahren empfohlen)
- + Fixe WC-Zeiten (Toilettentraining) nach dem Essen einplanen, das beugt Verstopfung vor. Bei Kleinkindern hat sich der Stuhlgang oft auf eine feste Tageszeit eingependelt.
- + Auf die Ernährung achten (das heisst Fertigprodukte sowie Süssgetränke meiden und generell Mass halten bei Süssigkeiten, Salzigen etc.)

Bei älteren Kindern (7–14 Jahren):

- + Ausreichend trinken und bewegen bringt den Darm in Schwung
 - + Stress ansprechen, nach Sorgen fragen (Schule, Prüfungen, Freundinnen/Freunde)
- Keine Medikamente (keine Schmerzmittel) ohne ärztliche Nachfrage oder Abklärung in der Apotheke geben. ++

toppharm
Apotheken