Gesundheitslexikon – Das **ABC** der Bauchbeschwerden

Ein Ziehen im Bauch, ein drückender Schmerz, ein unangenehmes Grummeln – wohl jeder hat das schon einmal erlebt. Bauchbeschwerden können die Betroffenen arg aus der Bahn werfen. Manchmal verschwinden sie genauso schnell, wie sie gekommen sind. Manchmal tauchen sie immer wieder auf und beeinträchtigen das Wohlbefinden enorm. So unterschiedlich wie die Ursachen sind auch die Ausprägungen der Beschwerden, was bei den Bauchschmerzgeplagten für Unsicherheit und Hemmungen sorgt. Viele verschweigen ihr Leid, weil sie befürchten, nicht ernst genommen zu werden. Gewisse Grundkenntnisse über die Erkrankung können helfen, die Beschwerden besser einzuschätzen, sie richtig zu behandeln und sogar vorzubeugen. Von A wie „Abdomen" bis Z wie „zum Arzt, wenn" – das folgende Glossar geht dem Bauchschmerz auf den Grund.

Abdomen

Medizinischer Begriff für den Bauch. Bezeichnet den Bereich des Rumpfes zwischen Brustkorb und Becken und wird unterteilt in den oberen Bauchbereich (Speiseröhre, Magen, Bauchspeicheldrüse, Leber, Gallenblase) und den unteren Bauchbereich (Dünndarm, Dickdarm, Nieren, Geschlechtsorgane).

Bauchschmerzen

sind ein weltweit unterschätztes Problem, jeder Vierte leidet regelmäßig darunter. Die Symptome sind dabei so vielfältig wie die Ursachen: Sie reichen vom unbestimmten Druckgefühl in der Magenregion über Unterleibsschmerzen und Verdauungsbeschwerden bis hin zu schmerzhaften Bauchkrämpfen. Dauer, Intensität und Regelmäßigkeit können dabei sehr unterschiedlich ausgeprägt sein. Gemeinsam ist allen, dass sie die Lebensqualität enorm vermindern ➔ Qual.

Chronisch oder akut?

Während akute Bauchbeschwerden plötzlich auftreten und meist nur von kurzer Dauer sind, definieren sich chronische Bauchbeschwerden durch drei oder mehrere beeinträchtigende Schmerzepisoden in einem Zeitraum von drei Monaten. Dann sollten die Beschwerden beim Arzt abgeklärt werden.

Duboisia

Dieses Nachtschattengewächs, das in Australien und Südamerika beheimatet ist, liefert mit dem Inhaltstoff Scopolamin die pflanzliche Basis für den krampflösenden Wirkstoff Butylscopolamin, z.B. in Buscopan®
➔ Krampflöser.

Entspannung

Meist werden Bauchbeschwerden bedingt durch eine übermäßige Anspannung der Magen- und Darmmuskulatur. Neben krampflösenden Medikamenten (➔ Krampflöser) helfen Entspannungs- und Atemübungen, die Schmerzen zu lindern und einen Ausgleich zum Alltagsstress zu schaffen ➔ Yoga.

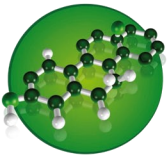
Funktionelle Bauchbeschwerden

werden häufig auch als Reizdarmsyndrom bezeichnet. Diese Bauchbeschwerden lassen sich nicht auf organische Ursachen zurückführen. Stress und Ärger können ein Auslöser davon sein.

Genussmittel

wie Kaffee, Alkohol und Tabak sowie zu fettes, scharfes und reichhaltiges Essen können Bauchbeschwerden auslösen, denn sie belasten den Verdauungstrakt unnötig. Sie sollten daher generell nur in Maßen und bei bereits bestehenden Schmerzen gar nicht konsumiert werden, da sie die Symptome häufig verschlimmern.

Hormone



Die Schwankungen des Hormons Prostaglandin sind Auslöser von Beschwerden während der Regel (➔ Menstruationsbeschwerden). Allgemein können die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin Verstopfung und weitere Bauchbeschwerden hervorrufen, da sie die Magen-Darm-Tätigkeit vermindern.

Ischämie-Schmerz

entsteht während der Regelblutung durch den Ablösungsprozess der überflüssig gewordenen Gebärmutter-Schleimhaut, da der Körper durch Muskelkontraktion die Durchblutung des Gewebes drosselt.

Joggen

Bewegung tut gut! Sie fördert die Durchblutung und den Sauerstoffaustausch, entspannt und entkrampft, der gesamte Körper wird leistungsfähiger. Außerdem hebt die vermehrte Ausschüttung des Glückshormons Serotonin die Stimmung. So findet auch die Mitte wieder ins Gleichgewicht. Ideal sind Joggen, Schwimmen, Radfahren und Gymnastik. Doch auch ein Spaziergang an der frischen Luft kann Wunder wirken.

Krampflöser

wie der Wirkstoff Butylscopolamin lindern Verspannungen im Magen-Darm-Bereich. Butylscopolamin vermindert das Andocken des krampfauslösenden Botenstoffes Acetylcholin an die Muskulatur der Magen-Darm-Wand und verhindert dadurch übermäßige Muskelkontraktionen.

Lebensgewohnheiten

Unregelmäßige, ballaststoffarme Mahlzeiten, zu wenig Bewegung, Alltagsstress im Berufs- und Familienleben, übermäßiger Konsum von Genussmitteln – wenn ungesunde Lebensgewohnheiten den Körper auf die Probe stellen, rächt sich dieser auf seine Weise. Hier gilt es, Ruhepunkte zu schaffen und zu einem ausgeglichenen Körpergefühl und Ernährungsbewusstsein zurück zu finden.

Menstruationsbeschwerden

Jede zweite Frau leidet unter Menstruationsbeschwerden, die sich als Bauchschmerzen und -krämpfe äußern und bei manchen Frauen bis in den Rücken ausstrahlen. Begleitend können Müdigkeit, ein Gefühl von Aufgedunsenheit, Reizbarkeit und Schmerzempfindlichkeit auftreten. Die Kontraktion der Gebärmutter kann ebenfalls Schmerzen auslösen ➔ Ischämie-Schmerz.

Nahrungsmittelunverträglichkeit

Wenn die Bauchbeschwerden nach dem Genuss bestimmter Speisen auftreten, liegt eine Nahrungsmittelunverträglichkeit nahe. Häufiger Auslöser ist z.B. die in Milchprodukten enthaltene Laktose. Aber auch Öle und Fette in Fleisch und Butter, Eier und verschiedene Getreidearten, Zitrusfrüchte und rohes Gemüse können den Bauch belasten.

Obstipation

Medizinischer Ausdruck für Verstopfung. Diese liegt vor bei weniger als drei Stuhlgängen pro Woche, bei starker Press-Anstrengung beim Stuhlgang oder sehr geringer Stuhlmenge und äußert sich ebenfalls durch Bauchbeschwerden. Um die Verdauung wieder in Schwung zu bringen eignen sich Mittel wie Dulcolax® und Laxoberal®

Paracetamol

Dieses magenfreundliche Schmerzmittel ist als Kombination mit dem krampflösenden Wirkstoff Butylscopolamin in Buscopan® plus enthalten. Bei Bauchkrämpfen mit stärkeren Schmerzen löst der bewährte Wirstoff Butylscopolamin gezielt die Bauchkrämpfe und das schmerzstillende Paracetamol nimmt zugleich Schmerzen und sorgt für eine schnelle Erleichterung.

Qual

Bauchschmerzen werden oft bagatellisiert, dabei vermindern sie die Lebensqualität enorm. Wenn der Bauch rebelliert, kann der Alltag zur Qual werden, denn die Schmerzen und Krämpfe schränken die Betroffenen in ihrer Bewegungsfreiheit, Belastbarkeit und somit in ihrer Lebensfreude erheblich ein.

Reizdarmsyndrom (RDS)

Das Reizdarmsyndrom zählt zu den funktionellen Bauchbeschwerden und ist für die Betroffenen zwar ungefährlich, aber sehr belastend. Es äußert sich durch häufig abwechselnd auftretende Beschwerden wie Bauchschmerzen, Durchfall oder Verstopfung, Völlegefühl und dem Gefühl des Aufgeblähtseins. Wer über mehrere Monate hinweg ein oder mehrere dieser Symptome feststellt, sollte sich vom Arzt durchchecken lassen.

Stress

Stress und Ärger im Berufs- und Familienalltag können buchstäblich auf den Magen schlagen, denn das seelische Befinden hat auch Einfluss auf den Körper und kann krampfartige Schmerzen verursachen. Die bei Belastung ausgeschütteten Stresshormone reduzieren die Aktivität des Verdauungstraktes und können so Bauchbeschwerden verursachen ➔ Hormone.

Tagebuch

Wenn die Ursache von Bauchschmerzen unklar ist, kann es helfen, ein Tagebuch zu führen, in dem neben den Essgewohnheiten auch Begleitumstände und Aktivitäten vermerkt werden. So kann das Auftreten von Beschwerden in Zusammenhang gebracht werden mit bestimmten Lebensmitteln oder Situationen. Auf der Website www.buscopan.de finden Sie unter der Rubrik „Fragen und mehr" ein Schmerztagebuch zum Downloaden.

Übelkeit

ist eine Befindlichkeitsstörung, die vom Brechzentrum im Gehirn gesteuert wird. Dieses wird durch Reize, z.B. aus dem Magen-Darm-Trakt aktiviert und kann Erbrechen und Sodbrennen verursachen. Die möglichen Ursachen sind vielfältig, wie beispielsweise Magen-Darm-Infekte, Reizmagen und Reizdarm, Menstruationsbeschwerden und Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Rothenburg & Partner
Medienservice GmbH
Friesenweg 5 f
22763 Hamburg

Telefon: 040/ 889 10 80
Telefax: 040/ 889 10 82
bahr@rothenburg-pr.de
www.medipresse.de

Verdauung

Die verschiedenen Bauchorgane sind für die Durchmischung des Nahrungsbreis, den Zusatz von Enzymen, den Aufschluss der Nahrung und die Aufnahme von Nährstoffen und Wasser zuständig. Mit Muskelbewegungen wird der Nahrungsbrei dabei durch Magen und Darm befördert. Wenn äußere oder innere Einflüsse die Abstimmung der Verdauungsorgane stören, kann es zu Bauchbeschwerden kommen.

Wärme

entspannt die Muskulatur, und Entspannung lindert Krämpfe. Eine Wärmflasche oder ein Kirschkernkissen auf dem Bauch spendet wohltuende Wärme und dämpft das Schmerzempfinden.

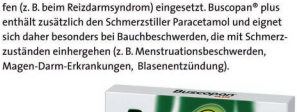
XX-Chromosom

Aufgrund des Menstruationszyklus und den damit einhergehenden Hormonschwankungen neigen besonders Frauen zu Bauchbeschwerden (➔ Menstruationsbeschwerden). Allgemein sind Frauen im Vergleich zu Männern etwa doppelt so häufig betroffen.

Yoga

Sanfte Bewegung und Gymnastik sind ein gutes Mittel gegen Bauchbeschwerden, denn sie fördern die Durchblutung und entkrampfen. Leichte Yogaübungen helfen, den Bauch zu entspannen und lindern so die Beschwerden. Auf der Website www.buscopan.de finden Sie unter der Rubrik „Fragen und mehr" Beispielübungen.

Zum Arzt, wenn...

Medizinischer Rat sollte z. B. eingeholt werden, wenn die Schmerzen länger als ein paar Tage anhalten oder besonders stark sind. Weitere Symptome wie Fieber, Blut im Stuhl sowie ein starker und ungewollter Gewichtsverlust erfordern ebenfalls eine ärztliche Diagnose.

Ganz gleich, ob die Beschwerden einmalig oder immer wieder auftreten – für die Betroffenen zählt vor allem die schnelle Hilfe, damit die Schmerzattacken nicht zur langwierigen Tortur werden. Zur raschen Selbstmedikation empfehlen sich Buscopan® oder Buscopan® plus. Beide enthalten den krampflösenden Wirkstoff Butylscopolamin. Buscopan® wird bei Bauchbeschwerden, Bauchschmerzen und Bauchkrämpfen (z. B. beim Reizdarmsyndrom) eingesetzt. Buscopan® plus enthält zusätzlich den Schmerzstiller Paracetamol und eignet sich daher besonders bei Bauchbeschwerden, die mit Schmerzzuständen einhergehen (z. B. Menstruationsbeschwerden, Magen-Darm-Erkrankungen, Blasenentzündung).