

Plötzlich dieses Bauchweh

Psychosomatische Beschwerden Kinder reagieren auf Stress und schulische Konflikte oft mit Bauchschmerzen. Mit etwas Geduld lassen sich die Symptome jedoch meist gut behandeln.

Stefan Müller

Fadri Gätzi verzieht das Gesicht, als er von den bitteren Tropfen erzählt, die er gegen sein Bauchweh schlucken musste. «Ich hatte starke Krämpfe, schon morgens beim Aufstehen», erinnert sich der lebhaft Zweiklässler aus Waldkirch SG. Die Schmerzen begannen letzten Dezember – ganz plötzlich. Auch tagsüber krampfte der Magen wiederholt. Manchmal stiess es ihm auf, als ob er erbrechen müsste. Während des Unterrichts musste er sich immer wieder hinlegen, um die Schmerzen auszuhalten.

Als die Beschwerden nicht verschwanden, gingen seine Eltern mit ihm zur Kinderärztin. Doch weder eine Stuhluntersuchung noch ein Magen-Ultraschall noch eine Darmspiegelung förderten etwas zutage. Auch eine Lebensmittelunverträglichkeit oder -allergie konnte ausgeschlossen werden. Weil keine körperliche Ursache gefunden wurde, lautet die Diagnose psychosomatisches Bauchweh, in der Fachsprache «funktionelle Bauchschmerzen» genannt.

Überreizte Nerven

Funktionelle Bauchschmerzen sind weit verbreitet, fast jedes fünfte Kind leidet darunter. Typischerweise treten die Schmerzen um den Bauchnabel herum auf. Jugendliche dagegen klagen eher über Übelkeit, ohne erbrechen zu müssen. «Wichtig ist der Ausschluss von organischen Ursachen», sagt George Marx, Magen-Darm-Spezialist am Ostschweizer Kinderspital in St. Gallen. Sind die Schmerzen nicht «ablenkbar», also durch andere Beschäftigungen zu verdrängen, wecken sie das Kind nachts auf und leidet es unter Gewichtsverlust oder Gelenkschmerzen – dann könnte eine organische Erkrankung vorliegen.

«Man weiss heute, dass es angeborene oder persönliche Voraussetzungen gibt, die jemanden bei Stress prinzipiell mit Bauchschmerzen reagieren lassen», erklärt der Facharzt. Diese Überempfindlichkeit des Magen-Darm-Trakts spiele bei den funktionellen Bauchschmerzen eine grosse Rolle. Es handelt sich um eine Überreizung der Nerven, des vegetativen Nervensystems. So



Der achtjährige Fadri ist körperlich gesund, wird aber oft von nervösen Bauchkrämpfen geplagt. Foto: Daniel Ammann

«Die betroffenen Kinder sind keine Simulanten und die Schmerzen medizinisch messbar.»

George Marx
Magen-Darm-Spezialist

reagieren die einen Kinder auf eine Überlastung mit Bauch-, andere eher mit Kopfschmerzen.

Die Zunahme der funktionellen Bauchschmerzen hat verschiedene Gründe: wachsende Leistungserwartungen an die Kinder, soziale Belastungen und die «Digitalisierung» mit den allgegenwärtigen elektronischen Medien. Anders ausgedrückt: Stress und Druck nehmen zu.

Hinzu kommt, dass Fachleute und Eltern heute sensibilisierter sind als früher und man deshalb auch schneller zum Arzt geht.

Interessant sei, stellt Gastroenterologe Marx fest, dass während des Lockdown die Symptome seiner jungen Patienten zurückgegangen seien. Mehr Aufmerksamkeit von den Eltern und allgemein weniger Belastung durch die Schule hätten vermutlich dazu geführt. Die wenig greifbaren Beschwerden werden allerdings nicht immer ernst genommen. Zu Unrecht, wie George Marx betont: «Der Leidensdruck ist gross, ebenso jener der Eltern.» Die Kinder seien keine Simulanten und die Schmerzen medizinisch messbar.

Die Behandlung von funktionellen Bauchschmerzen erfolgt meist zweigleisig: medikamentös und verhaltenstherapeutisch. Mithilfe einer Therapie lernen die Kinder, besser mit Stressfak-

toren umzugehen. Der oftmals dafür eingesetzte Schulpsychologe bezieht das schulische und familiäre Umfeld in die Behandlung mit ein. Die Medikamente gehören in die Kompetenz der Ärztin. Sehr wirksam und deshalb an erster Stelle zum Einsatz kommen Probiotika in Tropfenform. «Dass diese Bakterien gut wirken, beweist, dass die Krankheit nicht eingebildet sein kann», sagt George Marx.

Probiotische Joghurts zu essen, genügt aber nicht. Mit den Probiotikatropfen erhalten die Kinder auch eine Kräutereszenz, bestehend aus beruhigender Kamille und schmerzlindernder Pfefferminze. Die Kombination von beidem ist sehr wirksam und auch gut verträglich. Unterstützend wirken kann zudem Akupunktur. Klassische Schmerzmittel wie Paracetamol dagegen helfen in der Regel nicht und sind auch bezüglich Nebenwirkungen

nicht zu empfehlen. Eine gute Therapie dauert mindestens sechs Wochen. «Wichtig ist auch, dass man die Kinder aktiv hält», erklärt Marx. «Nur mit der Bettflasche aufs Sofa oder ein Schuldispens helfen dem Kind wenig.»

Medikamente keine Lösung

Bei Fadri griff diese Therapie bisher gleichwohl nur begrenzt. Da seine Beschwerden mit saurem Aufstossen verbunden sind, setzte der mittlerweile konsultierte Gastroenterologe auch Säureblocker ein. Mit Erfolg. Allerdings muss das starke Medikament bald wieder abgesetzt werden. Bis dahin, so die Hoffnung, lässt sich das Gehirn so umprogrammieren, dass es auf Stress nicht mehr mit einer Überproduktion von Magensäure reagiert.

Funktionelle Bauchschmerzen können auf Dauer nicht einfach mit einem Medikament weggezaubert werden. Es

Was Eltern und Kinder selbst tun können

Bauchschmerzen ohne ersichtlichen Grund sind bei Kindern häufig: Wenn sie nachts beschwerdefrei sind, sich leicht von den Schmerzen ablenken lassen und keine weiteren Symptome haben, handelt es sich meist um psychosomatische oder funktionelle Bauchschmerzen.

Dabei steht nicht im Vordergrund, was das Kind isst. Trotzdem sollte es sich ausgewogen ernähren. Präparate mit Milchsäurebakterien (Probiotika), besonders das Bakterium *Lactobacillus reuteri*, wirken beruhigend auf den Magen-Darm-Trakt. Ebenso helfen können Kräutereszenzen mit beruhigender Kamille und schmerzlindernder Pfefferminze. Auch Akupunktur kann einen Versuch wert sein.

Vor allem aber müssen die Kinder lernen, besser mit Stress umzugehen. Hier kann verhaltenstherapeutische Unterstützung durch einen Schulpsychologen nützlich sein. Dabei gilt der Grundsatz: Aktivierung statt Schonung.

Wenn die Bauchschmerzen anhalten oder weitere Symptome hinzukommen, sollte die Kinderärztin oder eine gastroenterologische Sprechstunde an einem Spital aufgesucht werden. (mü)

braucht Geduld. «Wichtig ist, dass man dabei auch die Eltern mit ins Boot holt», sagt George Marx. Nur so könnten das Vertrauen des Kindes gewonnen und seine Situation erfasst werden – dabei kann es sich etwa um schulischen Druck handeln, mögliches Mobbing oder die Verhältnisse zu Hause.

Fadris Eltern erklärten sich unterdessen bereit, einen zusätzlichen Weg zu versuchen. Seit einiger Zeit geht ihr Kind zu einer Naturärztin, die Craniosacral-Therapie praktiziert und Naturheilmittel verschreibt. «Die Schule, der Schulweg mit den Gspändli und verschiedene Ängste beschäftigen Fadri zweifellos», erklärt die Mutter. Sie ist aber zuversichtlich, dass ihr Bub auf diese Weise gesundheitlich bald ins Lot kommt und er sich wieder mehr seiner Leidenschaft widmen kann: Fadri spielt fürs Leben gern Unihockey.

Reicht der Grippe-Impfstoff aus?

Lieferprobleme Wegen Corona wollen sich dieses Jahr deutlich mehr Menschen gegen die Influenza impfen lassen.

Normalerweise wird empfohlen, sich zwischen Mitte Oktober und Mitte November gegen die saisonale Grippe (Influenza) zu impfen. Doch wer das jetzt bei der Hausärztin oder dem Apotheker tun will, wird meist auf später vertröstet: Erst wenige haben den Impfstoff schon erhalten.

Der Grund für die Verspätung ist die stark gestiegene Nachfrage in allen Ländern. Allein hierzulande gehen die Fachleute von einem Plus von 30 Prozent und mehr aus. «Die Menschen wollen sich angesichts der Corona-Pandemie zumindest gegen das schützen, was man kann», vermutet Carlos Quinto vom

Zentralvorstand der Schweizer Ärztinnen und Ärzte FMH und dort zuständig für den Bereich Public Health. Zudem wisse man heute noch nicht, welche Folgen es hat, wenn jemand gleichzeitig an Grippe und an Covid-19 erkrankt.

Keine Nachteile für Patienten

Deshalb kommt für Quinto, der selbst als Arzt in Pfeffingen BL tätig ist, das gestiegene Bedürfnis, sich impfen zu lassen, nicht überraschend. Die FMH habe denn auch bereits zu Beginn der Pandemie im Frühling den Bund darauf hingewiesen, dass dieses Jahr mehr Grippe-Impfstoff not-

wendig sei und die Beschaffung schwieriger werden könnte als üblich. Dazu muss man wissen: Weil es nur wenige Hersteller gibt, steht jedem Land ein gewisses Kontingent an Impfdosen zu. Aufgabe des Bundesamts für Gesundheit (BAG) ist es, diese Menge rechtzeitig vertraglich zu sichern – damit Arztpraxen, Apotheken und Spitäler die Impfungen dann problemlos beim Hersteller oder Grossisten beziehen können.

Die Verzögerung dürfte für die Patientinnen und Patienten allerdings keine nachteiligen Folgen haben. Ab Anfang November sollte der Impfstoff den meisten

Schweizer Arztpraxen und Apotheken zur Verfügung stehen. Nach erfolgter Impfung braucht der Organismus dann ungefähr zwei Wochen, bis er den Schutz aufgebaut hat. «Da bleibt genügend Zeit», sagt Allgemeinmediziner Carlos Quinto, «denn mit der Grippewelle ist erfahrungsgemäss erst ab Ende Dezember, Anfang Januar zu rechnen.»

Befolgen der Hygieneregeln

Eine andere Frage ist: Hat die Schweiz im internationalen Wettbewerb genug Impfstoff ergattert können? Beim BAG geht man davon aus, dass die – auch dank Nachverhandlungen

– schliesslich zugesicherten 1,8 Millionen Dosen genügen (zum Vergleich: In anderen Jahren waren es jeweils 1,2 Millionen). Zurückhaltender sagt es FMH-Vertreter Carlos Quinto: «Ich hoffe, es reicht.»

Vielleicht kommt es aber auch weniger schlimm als befürchtet: Die Länder auf der Südhalbkugel, wo der Winter schon vorbei ist, hatten weniger Influenzafälle zu verzeichnen als sonst. Das Befolgen der Corona-Hygieneregeln wirkt eben auch sehr effizient gegen die Grippe-Übertragung.

Stefan Aerni

Wer soll sich impfen lassen?

Das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt die Gripeschutz-Impfung allen Menschen mit einem «erhöhten Komplikationsrisiko». Dazu gehören insbesondere über 65-Jährige und Menschen mit Vorerkrankungen wie Diabetes, Krebs oder Herzproblemen, aber auch Schwangere. Ebenfalls empfohlen wird die Impfung dem Pflegepersonal. Für diese Personengruppen übernimmt die Krankenkasse die Impfkosten von 30 bis 40 Franken. (sae)

www.schutzvordergrippe.ch