



## Was passiert bei funktionellen Bauchschmerzen

Jeder Mensch hat eine individuelle Schmerzempfindung!

*Für den einen sind Blähungen und eine erhöhte Darmperistaltik nur lästig, aber jemand anderes hat dabei eine Schmerzwahrnehmung (nachgewiesen ist für diese Patienten eine niedrigere Schmerzschwelle)*

### Wieso ist das so?

Der Darm und das Gehirn hängen zusammen (*im Darm passiert es und im Gehirn wird es verarbeitet*)

Die Ursachen sind vielschichtig und es gibt Versuche von Erklärungsmodellen:

Je mehr Schmerzerfahrungen ein Kind bereits gemacht hat (z.B. Frühgeborenes oder Kinder mit Dreimonatskoliken, oder andere „Bauchereignisse mit Schmerzen“) desto größer wird die viszerale Überempfindlichkeit und Schmerzwahrnehmung im Bauch.

Durch ein Schmerz verstärkendes Verhalten des Umfeldes (z.B. Ängstlichkeit und Hilfslosigkeit, Sorge, dass etwas Schlimmes sein könnte, viel Nachfragen zur Schmerzintensität „ist es noch arg schlimm“, kommt es zur Verfestigung eines interdependenten Systems

Ursache und Auslöser von Schmerzwahrnehmung sind plötzlich, abgekoppelt von der ursprünglichen Ursache, bereits die Besorgnis oder vieles Nachfragen.

(bitte befragen Sie statt Freund google lieber uns)

### Wer ist **häufiger Betroffen**:

gehäuftes Auftreten bei Zwillingen

gehäuftes Auftreten bei Verwandten 1. Grades

familiäre Häufungen durch intrafamiliäre Faktoren (Familiensystem)

nach bakterieller Magendarminfektion

### Was kann man tun?

Da es viele Gründe für die empfindlichere Wahrnehmung des Schmerzes gibt, gibt es auch nicht nur eine richtige Therapiestrategie!!

Also keine Standardtherapie

Aber ohne anzufangen keine Besserung:

Besser **Ablenken** statt Verstärken

Kognitives **Verhaltenstraining** 3-5 Sitzungen (verhaltenstherapeutisches Training: autogenes Yoga, Hypnose, Reaktion der Eltern auf Schmerzen coachen)

Individuell medikamentös : Macrogol ( bei Verstopfung)

Pfefferminzölkapseln (wirkt entkrampfend)

Probiotika wenn Magendarminfekt davor

Ballaststoffe nicht erhöhen, auch sonst keine unnötigen Diäten, sondern ausgewogene normale Kost.

Hilfreiche Internetseite:

[www.gpge.de](http://www.gpge.de) Rubrik: Eltern und Kind: Erklärungsmodell für funktionelle Bauchschmerzen

Video: „Den Schmerz verstehen in 10 Minuten“, <https://youtube.com/watch?v=KpJfixYgBrw>