

Bauchschmerzen

Hier erfolgt ein Überblick über das Symptom der Bauchschmerzen, welchen aber ein breitgefächertes Spektrum an Ursachen zu Grunde liegen kann. Wir möchten hier nicht Lehrbuchwissen wiedergeben, was den Rahmen sprengen würde. Daher erheben wir hier keinen Anspruch auf Vollständigkeit und legen den Schwerpunkt der Erläuterungen auf allgemeine Mechanismen der Schmerzentstehung selbst und auf Schmerzen bei funktionellen Beschwerden.

Allgemeines zu Bauchschmerzen

Schmerzen sind wichtige Alarmzeichen. Sie signalisieren, dass im Körper etwas nicht in Ordnung ist. Bauchschmerz ist ein relativ unspezifisches Symptom, hinter dem sich eine Vielzahl von Beschwerden, Erkrankungen (z.B. Infektionen, Entzündungen, Geschwüre, Geschwulstbildungen, Steinleiden etc. pp.) und Funktionsstörungen von Organen verbergen kann.

Zu unterscheiden sind aber grundsätzlich akute, neu aufgetretene von chronischen Schmerzen, die über einen Zeitraum von über 3 Monaten vorhanden sind. Diese Schmerzen können auch durch funktionelle, nicht organisch bedingten Störungen hervorgerufen werden.

In der Schmerzstatistik rangieren die chronischen, funktionellen Ursachen, Stress und Ernährungsfehler weit vor den organisch bedingten Erkrankungen des Magens-Darm-Traktes. Krebserkrankungen kommen als Schmerzursache wesentlich seltener vor. Natürlich können Beschwerden auch zusammen mit psychischen Belastungen, wie Stress in Beruf und Familie, Studium oder Schule auftreten. Die psychische Belastung stört dabei vermutlich das komplexe Zusammenspiel zwischen den verschiedenen Nervensystemen des Körpers (Gehirn, ZNS: Zentrales Nervensystem und dem sogenannten Darmhirn, ENS: Enterisches Nervensystem).

Bauchschmerzen treten häufig im Zusammenhang mit der Aufnahme bestimmter Nahrungsmittel auf. Diese können zu dann zu säurebedingten Magenbeschwerden, Allergien, Verdauungsschwächen, Unverträglichkeiten auch mal Intoxikationen aber meist nur zu funktionelle Beschwerden ohne Bezug auf bestimmte Organe führen.

Mögliche Ursachen von Bauchschmerzen

Im Folgenden finden Sie einen kurzen Überblick über häufige Schmerzursachen:

Akute Schmerzen im Oberbauch

Können Anzeichen für unterschiedliche Störungen und Erkrankungen sein:

- Ernährungsfehler, z. B. einer üppigen Mahlzeit
- Erkrankung der Bauchorgane (Leber, Gallenwege, Magen, Bauchspeicheldrüse, Niere, Darm)
- seelische Belastungen („Stress“)
- Blinddarmentzündung
- Steinleiden, Ulcusleiden, Stuhlregulationsstörungen
- Herz- und Lungenerkrankungen, die in den Bauchraum ausstrahlen

Schmerzen, die im gesamten Bauchraum wahrgenommen werden, weisen auf eine Darmerkrankung oder Bauchfellentzündung hin. Meist handelt es sich um ernsthafte Erkrankungen.

Sind die **Schmerzen** auf den **Unterbauch**, also den Bereich unterhalb des Bauchnabels begrenzt, liegen meist Erkrankungen des Dickdarms, Blinddarms, der Harnwege oder bei Frauen der Geschlechtsorgane vor.

Chronische Bauchschmerzen

Bauchschmerzen, die über einen Zeitraum von mehr als 3 Monaten in unterschiedlicher Stärke auftreten und nicht lokalisiert werden können, werden als chronisch rezidivierende Bauchschmerzen bezeichnet. Sie können auch durch funktionelle Störungen ohne organischen Ursprung, wie Reizmagen oder Reizdarm, hervorgerufen werden. In solchen Fällen treten sie oft zusammen mit psychosozialen Belastungen auf, wie Stress in Beruf, Familie, Studium oder Schule. Die Belastungen stören vermutlich das komplexe Zusammenspiel zwischen Magen-Darm-Trakt und zentralem Nervensystem (ZNS).

Was führt zu Schmerz bei kranken Organen?

Bauchschmerzen entstehen z.B. bei Erkrankungen der inneren Organe und lösen häufig Schmerzen aus. Der akute Schmerz entsteht dabei durch Entzündung, Überdehnung oder durch eine verringerte Durchblutung der Organe sowie bei Verschluss oder Verstopfung beispielsweise der Gallengänge oder Harnwege.

Schmerz- und Dehnungsrezeptoren und weitere Sensoren nehmen an den Organen diese Vorgänge wahr und leiten Signale weiter, die über Nervenbahnen zunächst zum Rückenmark und dann an das Gehirn weitergegeben werden. In der Hirnrinde wird das Schmerzsignal verarbeitet. Dadurch entsteht eine Schmerzempfindung.

Der Schmerz, der von einem inneren Organ ausgeht (Tiefenschmerz, viszeraler Schmerz oder "Eingeweideschmerz"), wird als dumpf und großräumig empfunden.

Häufig findet im Rückenmark auch eine Weiterleitung der Impulse nicht nur nach oben in das Gehirn sondern auch innerhalb des "gleichen Körpergeschosses" statt, die vielleicht wie eine elektrische Überspannung verstanden werden kann, die abgeleitet werden muss. Die Übertragung des Nervenimpulses findet dann beispielsweise auf Hautnerven statt, die zu demselben Körpersegment gehören wie das betroffene Organ. Dadurch entsteht eine Schmerzempfindung in den entsprechenden Hautzonen des Körpers (sogenannte Head-Zonen).

Diese Empfindung wird als übertragener beziehungsweise projizierter Schmerz bezeichnet. Dabei ist es dann auch möglich, dass Schmerzen ganz andere Körperregionen betreffen. Beispielsweise strahlt eine Gallenkolik ihre Schmerzen in die rechte Schulter aus, eine Nierenkolik in die Leisten- und Genitalgegend und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen in den Rücken aus.

Umgekehrt können sich auch Erkrankungen anderer Organe, z. B. der Lunge (Lungenembolie) oder des Herzens (Herzinfarkt), im Bauchraum bemerkbar machen. Das alles kann ein erfahrener Arzt jedoch schnell überblicken.

Bauchschmerzen bei funktionellen Erkrankungen oder warum schmerzen gesunde Organe?

Wenn der Bauch schmerzt, handelt es sich zunächst um ein körperliches Gefühl. Oft ist daran auch die Seele beteiligt, wie wir später noch schildern werden.

Im Bauchraum liegt neben den vielen Organen auch ein großes Nervengeflecht, das die Organe des Verdauungssystems durchzieht: **das enterische Nervensystem des Verdauungssystems (ENS)**. Es befinden sich sehr viele Nervenzellen, Rezeptoren und Transmitter (Botenstoffe) in den Muskelwänden des Verdauungstraktes. Da dieses Nervengeflecht sehr große Ausmaße hat, wird es auch als Bauchhirn bezeichnet. Dieses stellt sogar das zweitgrößte Nervenorgan nach dem Gehirn in unserem Körper dar. Mit der Aufgabe, die Verdauung zu steuern, über den Zustand des Verdauungssystems mit dem Gehirn zu kommunizieren und Abwehrzellen im Darm zu organisieren, sind mehr Nervenzellen beteiligt als im gesamten Rückenmark zu finden sind. Wir sprechen daher auch vom "**Bauchhirn**".

Forschungen zeigen, dass seelische Vorgänge und die Organe des Verdauungssystems eng über das Bauchhirn miteinander verknüpft sind.

Nervengeflechte, wie das Sonnengeflecht (Solar plexus), können dabei auch bestimmte Funktionen der inneren Organe beeinflussen. Beispielsweise können sie zur Anspannung oder Erschlaffung der Magen- und Darmmuskeln beitragen. Bestimmte Lebenssituationen können also "auf den Magen schlagen" oder "Bauchweh" verursachen oder verstärken.

Im Detail können sich diese Veränderungen in Form von überempfindlicheren Schmerz- und Dehnungsrezeptoren, einer vermehrten Ausschüttung von Botenstoffen (Transmitter), einer veränderten Schmerzverarbeitung im Gehirn, in Krämpfen der Darmmuskulatur, in einer gestörten Drüsensekretion, einer verminderten Flüssigkeitsaufnahme und einem gestörten Transport von Darminhalt auswirken.

Vermutlich spielen auch eine Fehlregulation der zentralen Schmerzverarbeitung oder auch eine verstärkte Wahrnehmung von Schmerzen eine Rolle. Stress führt natürlich zur vermehrten Ausschüttung von Botenstoffen aus dem Gehirn und den Nebennieren, was die nervösen Beschwerden im Magen-Darm-System entsprechend verstärkt. Die Ursache liegt dann aber nicht im Hirn oder in einer psychischen Erkrankung sondern im Nervensystem des Darms selbst, welches verstärkt auf die Hormone des Gehirns reagiert.

Umgekehrt können Entspannungsübungen, Beten und Meditation die Ausschüttung von Stresshormonen der Nebenniere und der Hirnorgane reduzieren und Glücksgefühl fördernde Hirnareale aktivieren. Das wirkt indirekt auch beruhigend auf den Darm. Aber: sie könnten jedoch ein Jahr lang meditieren, der Reizdarm bleibt weiterhin bestehen, führt sein Eigenleben und macht sich quasi auch unabhängig vom eigenen Willen eigenmächtig auf den Weg. Die allgemeine gesunde Lebensführung, Ernährungsweise, Schlafhygiene, Stressverarbeitung, Drogen, Medikamente, Sport können den Verlauf abmildern oder eben verstärken.

Daher bezeichne ich selbst das Nervensystem des Verdauungstraktes gern als „Anarchisten des menschlichen Körpers“, das einfach macht, was es will. Wir selbst können es etwas beeinflussen, letztendlich müssen wir aber damit leben und uns darauf einstellen.

Kurz formuliert könnte man sagen, dass viele verschiedene Kleinigkeiten sich Stück für Stück zu einem kompletten Mosaik oder Beschwerdebild zusammenfügen. Am Ende führt dann die Summe vieler kleiner Störungen zu großen Beschwerden. Bildlich ausgesprochen flüstert man vorsichtig in ein Mikrofon hinein und ein Orchester von Beschwerden kommt in lautem Getöse hinaus. Die Psyche, der Mensch müssen damit umzugehen lernen.

Wie geschildert, sind die Entstehungsmechanismen der funktionellen Bauchbeschwerden sehr komplex und immer noch nicht ganz verstanden. Viele Einzelheiten sind dennoch sehr gut untersucht. Wichtig ist jedoch, dass es eine einzige Ursache, die alle Beschwerden erklärt, es liegen eben ein komplexes, multifaktorielles Geschehen vor. Nach durchgeführter Diagnostik folgt dann die Therapie.

Vorsorge & Schutz vor funktionellen Bauchschmerzen

Den besten Schutz vor Bauchschmerzen bieten eine gesunde Lebensweise und eine gesunde Ernährung. Denken Sie deshalb um und verändern Sie ihre Lebensgewohnheiten!

Bauchschmerzen durch Ernährungsfehler lassen sich mithilfe einer gesunden Ernährung vermeiden. Grundlage bilden regelmäßige, ballaststoffreiche und fettarme Mahlzeiten:

- Eine gesunde Ernährung schützt vor Bauchschmerzen. Essen Sie vielseitig.
- Treffen Sie eine abwechslungsreiche Auswahl an Lebensmitteln. Kombinieren Sie diese in angemessenen Mengen.
- Nehmen Sie reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln zu sich. Brot, Reis, Nudeln, Getreideflocken und Kartoffeln aus Vollkorn sind reich an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Fasern.
- 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, roh oder nur kurz gegart, liefern Vitamine, Ballaststoffe, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.
- Essen Sie Milch und Milchprodukte täglich, Fisch ein bis 2 mal pro Woche, Fleisch, Wurst und Eier dagegen in geringeren Maßen.
- Zu viel Nahrungsfett fördert Übergewicht. Fast-Food, Fertigprodukte, Fleischwaren, Süßwaren und Gebäck enthalten meist versteckte Fette. Bevorzugen Sie pflanzliche Fette und Öle (60-80 Gramm/Tag).
- Salz und Zucker in Maßen
- Trinken Sie viel: Mindestens 1,5 Liter pro Tag, vorzugsweise Wasser, ggf. Ingwer-Tee (Magen) oder Fenchel-Anis-Kümmel-Tee (Blähsucht).
- Speisen schonend garen und schmackhaft zubereiten: Speisen kurz, bei möglichst niedrigen Temperaturen, mit wenig Fett und Wasser zubereiten.
- Nehmen Sie sich Zeit und genießen Sie das Essen. Kauen Sie gründlich und Schlucken Sie möglichst zusätzlich keine Luft hinunter.
- Achten Sie auf Ihr Gewicht und bewegen Sie sich regelmäßig

Diese Regeln helfen Ihnen, Erkrankungen des Verdauungstrakts und damit Bauchschmerzen vorzubeugen. Zusätzlicher Verzicht auf Alkohol, Kaffee und Nikotin beugt außerdem einer Gastritis vor. Wenn Sie auf Alkohol verzichten, schonen Sie außerdem ihre Bauchspeicheldrüse und Leber und vermeiden die Entstehung von Leberkrebs und Darmkrebs. Außerdem strapazieren Sie Ihre Galle und Bauchspeicheldrüse weniger, wenn Sie fettarme Nahrungsmittel bevorzugen.

Darüber hinaus schützen Gelassenheit und Ruhe den stressanfälligen Magen-Darm-Trakt und helfen ebenfalls, Bauchschmerzen und organischen Erkrankungen vorzubeugen.

Außerdem sollte einmal jährlich im Rahmen der gesundheitlichen **Vorsorgeuntersuchung** ein Test zum Nachweis von nicht sichtbarem (okkultem) Blut im Stuhl durchgeführt werden. Ab dem 55. Lebensjahr wird empfohlen, alle 10 Jahre eine **Darmspiegelung** vornehmen zu lassen.