



## MEIN KIND HAT BAUCHSCHMERZEN

Bauchschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden im Kindesalter und glücklicherweise sind sie meist vorübergehend und harmlos. Die möglichen Ursachen sind vielfältig und gehen von Infekten über Nahrungsunverträglichkeiten bis zu funktionellen Beschwerden.

Auch die Reaktion des Körpers auf Aufregung, Angst oder freudige Erregung kann Bauchschmerzen auslösen. In den meisten Fällen verschwinden die Bauchschmerzen jedoch schnell wieder, denn der Verdauungsapparat Ihres Kindes ist jeden Tag mit neuen Herausforderungen konfrontiert.

### INHALT

- **Wie kommt es zu plötzlich auftretenden Bauchschmerzen?**
- **Was sind die Ursachen für ständig wiederkehrende Bauchschmerzen?**
- **Warnsymptome!**
- **Hat mein Kind eine Zuckerunverträglichkeit?**



#### DOWNLOAD

Die gesamten Ausgaben der „Elterninformationen der DGKJ“ zu Gesundheitsproblemen von Kindern und Jugendlichen erhalten Sie hier:

<https://www.dgkj.de/eltern>

### Wie kommt es zu plötzlich auftretenden (akuten) Bauchschmerzen?

Bei Säuglingen und Kleinkindern ist die Ursache der Schmerzen oft schwierig festzustellen. Anzeichen sind Wimmern oder Schreien, Nahrungsverweigerung, Krümmen, Anziehen der Beine, Erbrechen oder Durchfall sowie starke Empfindlichkeit bei Berührung des Bauches. Dauern die Beschwerden an oder nehmen sogar zu, wirkt Ihr Kind still, teilnahmslos, krank und blass oder erbricht Galle (grün), hat Blut im Stuhl oder hohes Fieber, sollten Sie sofort Ihre/n Kinder- und Jugendärztin/-arzt oder eine kinderärztliche Notfallambulanz aufsuchen. Ältere Kinder können ihre Schmerzen meist gut beschreiben.

Zunächst kann man versuchen, dem Kind mit Hausmitteln wie Beruhigung, Wärme oder einem warmen Getränk zu helfen. Dauern die Schmerzen dennoch an, sind sie sehr stark bzw. werden auch nach der Stuhlentleerung nicht besser, werden die Schmerzen im rechten Unterbauch oder an einer anderen Stelle fern vom Bauchnabelbereich beschrieben und Sie erkennen keine Ursache wie z. B. eine Magen-Darm-Infektion, sollten Sie sofort Ihre/n Kinder- und Jugendärztin/-arzt aufsuchen.

### Mögliche Ursachen für akute Bauchschmerzen:

Säuglingskolik, Magen-Darm-Infektion, Verstopfung, Blinddarmentzündung, Darmverschluss, Darmentzündung, Blasenentzündung, Nieren- oder Gallensteine, aber manchmal auch Entzündungen an einer anderen Stelle des Körpers.



Geben Sie **keine** schmerzstillenden Zäpfchen, Tabletten oder Säfte ohne eine klare Diagnose Ihrer/s Kinder- und Jugendärztin/-arztes!

### Was sind die Ursachen für ständig wiederkehrende (chronische) Bauchschmerzen?

Bei Säuglingen in den ersten 3–4 Lebensmonaten sind wiederkehrende Bauchschmerzen, die oft zu gleichen Tages- oder Nachtzeiten auftreten und zu heftigem Schreien führen, typisch für so genannte „Dreimonatskoliken“. Oft lindert vorsichtiges Massieren oder Streicheln des Bauches die Beschwerden. Sprechen Sie in jedem Fall Ihre/n Kinder- und Jugendärztin/-arzt auf die wiederkehrenden Bauchschmerzen an, um andere Ursachen auszuschließen.

Bei Klein- und Schulkindern sollten wiederkehrende Bauchschmerzen zunächst aufmerksam beobachtet werden, wenn keine der nachfolgend genannten Warnsymptome vorliegen. Typischerweise werden die Bauchschmerzen im Bereich des Bauchnabels lokalisiert, treten nur tagsüber auf und gehen manchmal mit Blähungen sowie abwechselnd festem und dünnem Stuhlgang einher.

### Sie sollten unbedingt Ihre/n Kinder- und Jugendärztin/-arzt aufsuchen, wenn Sie folgende Warnsymptome bei Ihrem Kind feststellen:

- Wiederkehrende Bauchschmerzen an derselben Stelle fern vom Bauchnabel
- Nächtliches Aufwachen wegen Bauchschmerzen
- Kolikartige Bauchschmerzen, wellenförmig, mit Schweißausbruch
- Beschwerden beim Wasserlassen
- Anhaltende oder häufige Durchfälle über eine Dauer von mehr als 4 Wochen
- Blut im Stuhl, wiederholtes Erbrechen, Blutfäden oder grüner Gallensaft im Erbrochenen, Bluterbrechen
- Deutliche Gewichtsabnahme, fehlende Gewichtszunahme oder Wachstumsstillstand
- Wiederkehrendes Fieber

### Mögliche Ursachen für chronische Bauchschmerzen mit Warnsymptomen:

Chronische Darmerkrankungen (z.B. Darmentzündungen, Zöliakie [Glutenunverträglichkeit], Nahrungsmittelallergie, Darmverengung), Verstopfung, Magenschleimhautentzündung, Magengeschwür, Harnwegsinfektionen, Nierenfehlbildungen, Nierensteine, Gallensteine, Bauchspeicheldrüsenentzündung, andere seltene Erkrankungen im Bauchraum.

### Bei chronischen Bauchschmerzen ohne Warnsymptome ...

... ist es möglich, dass eine Verstopfung die Ursache ist. Beobachten Sie den Stuhlgang Ihres Kindes: Wenn Ihr Kind zu selten oder harten Stuhl entleert, geben Sie ihm Vollkornprodukte, Obst und Gemüse. Wenn diese Maßnahmen nicht ausreichen, sprechen Sie bitte mit Ihrer/m Kinder- und Jugendärztin/-arzt. Dort wird ggf. ein stuhlweichmachendes Medikament verschrieben. Viele Kinder mit häufig wiederkehrenden Bauchschmerzen haben **keine** organische Ursache für ihre Beschwerden. Sie bilden sich die Schmerzen aber nicht ein und sie haben auch keine psychische Störung als Ursache! Vielmehr liegt eine besondere Empfindlichkeit für Darmbewegungen, eine Übererregbarkeit der Schmerzfasern des Darms oder eine Reizung der Darmwand vor. Medizinerinnen und Mediziner sprechen dann von **funktionellen Bauchschmerzen** oder vom **Reizdarmsyndrom**. Manche Kinder reagieren auch auf Stresssituationen wie Aufregung, Angst, Ärger, aber auch freudige Erregung. Dann werden die Darmbewegungen verstärkt. Die Kinder erleben das als Bauchschmerzen, gelegentlich bekommen sie auch weichen Stuhl. Sie helfen Ihrem Kind, indem Sie eventuell vorhandenen Leistungsdruck reduzieren und das Kind beruhigen und ablenken. Entspannungstechniken können hilfreich sein, aber auch das Verständnis der Kinder für das, was in ihrem Bauch passiert. Hierzu gibt es in manchen Kinderkliniken besondere Schulungsprogramme zum Umgang mit dem Bauchschmerz.

## Hat mein Kind eine Zuckerunverträglichkeit?

Manche Kinder, besonders Kleinkinder, reagieren auf Fruchtzucker (Fruktose in Obst und Säften, besonders Apfel- und Birnensaft, aber auch in Süßigkeiten und Softdrinks) oder auf Sorbit mit Bauchschmerzen und Blähungen. Ab dem Schulalter muss zudem bei jedem 5. Kind mit einer Empfindlichkeit für Milchzucker (Laktose) gerechnet werden, vor allem bei Familien aus Asien und Südeuropa. Einen Zusammenhang zwischen einer möglichen Unverträglichkeit und den Beschwerden können Sie ermitteln, indem Sie den betreffenden Zucker (evtl. auch beide) für 1–2 Wochen aus dem Speiseplan Ihres Kindes streichen und die Veränderung beobachten.



Längere Diäten ohne gesicherte Diagnose sollten vermieden werden, weil so die Lebensqualität eingeschränkt wird und auch das Risiko einer Mangelernährung besteht. Wenden Sie sich an Ihre Kinderärzte, wenn Sie eine Nahrungsunverträglichkeit vermuten, damit eine gezielte Diagnostik veranlasst werden kann.

## IMPRESSUM

Erstellt im Auftrag der  
Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ)  
Chausseestraße 128/129, 10115 Berlin  
[www.dgkj.de](http://www.dgkj.de)

von der  
Gesellschaft für Pädiatrische Gastroenterologie und Ernährung e.V. (GPGE)  
Dr. Antje Ballauff, Essen, Prof. Dr. Sibylle Koletzko, München, Dr. Martin Claßen, Bremen

in Zusammenarbeit mit dem  
Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. (BVKJ)

© DGKJ 2019. Titelbild: COLOURBOX

Auf [www.dgkj.de/eltern](http://www.dgkj.de/eltern) finden Sie die aktuelle und autorisierte Fassung der DGKJ-Elterninformationen.

Das Download-Angebot richtet sich an interessierte private Nutzer.

Um die Aktualität und die Urheberschaft der DGKJ-Elterninformationen zu schützen, ist eine Übernahme von Inhalten in andere Angebote nicht gestattet.

Bitte nutzen Sie gern die bereitgestellten Linkbanner, um z.B. den Nutzern Ihres Webangebots die DGKJ-Elterninformationen anzubieten.