



**Bauchschmerzen?
Krämpfe?**

**Ihr Ratgeber für
Bauchgesundheit
von Buscopan®**

Buscopan – Nimmt den Schmerz. Entkrampft den Bauch.

Woher kommen meine Bauchbeschwerden?



Reise?

Menstruation?

Falsche Ernährung?

Stress?

Blasenentzündung?

Reizdarmsyndrom?

Magen-Darm-Infektion?

Wer die Ursachen kennt, kann die Bauchbeschwerden optimal behandeln!

Einleitung

Bauchschmerzen und Bauchkrämpfe: Jeder kennt sie und jeder will, dass sie möglichst schnell wieder verschwinden. Das Problem: Bauchbeschwerden können viele verschiedene Ursachen haben. Daher nimmt sie auch jeder anders wahr. Einige trifft es nach einem reichhaltigen Essen, bei anderen schlagen Stress und Hektik auf den Magen und bei manchen Frauen gehören sie zu den monatlichen Leiden. Häufig verschwinden die Beschwerden zwar so schnell, wie sie gekommen sind, doch manche sorgen längerfristig für Unwohlsein. **Aber woher kommen die Schmerzen?** Und was hilft zuverlässig gegen diese Bauchbeschwerden?

Es gibt viele Faktoren, die das Bauchbefinden trüben und Beschwerden wie Bauchschmerzen und Bauchkrämpfe verursachen können. Um die Beschwerden gezielt behandeln zu können, ist es daher erst einmal wichtig, möglichst viel über die Art und die Umstände, in denen die Schmerzen auftreten, zu erfahren. Dieser Ratgeber hilft Ihnen zu erkennen, welche Faktoren die Beschwerden auslösen oder sie gar verschlimmern – aber auch, wie Sie mit bewährten Tipps Ihre Mitte entspannen. Zudem hilft ein persönliches Bauchschmerz-Tagebuch dabei, den Ursachen Ihrer Bauchbeschwerden auf den Grund zu gehen.

Am besten nehmen Sie das ausgefüllte Tagebuch zu Ihrem nächsten Arzt- oder Apothekenbesuch mit. Denn mit den gesammelten Informationen ist es für Ihren Arzt oder Apotheker viel leichter, die Ursachen zu erkennen und den für Sie optimalen Behandlungsweg zu finden.

Krampfartige Bauchschmerzen – ein Symptom, viele Ursachen

Bauchbeschwerden zählen hierzulande zu den häufigsten Alltagsleiden. **Pro Jahr werden in Deutschland über 70 Millionen Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes registriert.*** Und die Liste der möglichen Ursachen ist lang: Die auslösenden Faktoren reichen von Stress und Hektik über seelische Belastung bis hin zu falscher Ernährung. Eines haben Bauchschmerzen jedoch oft gemeinsam: Häufig verbirgt sich dahinter eine Verkrampfung der Magen-Darm-Muskulatur.

Zum Hintergrund: Wenn der Bauch rebelliert, ist meist der Verdauungsapparat aus dem Takt geraten. Die Muskeln im Darm, die durch wellenförmige Bewegungen den Transport des Nahrungsbreis bewirken, spielen dabei eine wichtige Rolle. Diese Muskeln werden von über 100 Millionen Nervenzellen gesteuert, die sehr sensibel auf innere und äußere Einflüsse reagieren. Zusammen werden sie als Enterisches Nervensystem (ENS) oder auch Bauchhirn bezeichnet. Ähnlich wie das Gehirn gibt das ENS den Nachbarorganen Anweisungen und steuert die Muskelbewegung.



* Dr. Stoya, Eva-Maria: Magen-Darm – Teil 2.
In: Die PTA in der Apotheke, Mai 2010, S. 44

Wenn das Gehirn im Bauch verrückt spielt

In Stresssituationen schüttet der Körper vermehrt Adrenalin aus. Das Hormon aktiviert zwar unsere Leistungsfähigkeit, gleichzeitig reduziert es aber auch die Aktivität des Verdauungstraktes, indem es die natürliche Darmbewegung reduziert. Das wiederum veranlasst das Bauchhirn (ENS) vermehrt den kontraktionsauslösenden Botenstoff Acetylcholin im Darm auszuschütten. Die Folge sind oft schmerzhafte Verkrampfungen der Darmmuskulatur. Daraus entsteht häufig ein Kreislauf, denn Bauchkrämpfe und Schmerzen bedingen sich gegenseitig: Muskelverspannungen im Magen-Darm-Bereich verursachen Bauchschmerzen und Schmerzen lassen die Muskulatur noch mehr verkrampfen.

Die folgende Übersicht identifiziert einige Auslöser für Bauchbeschwerden

Nahrungsmittelunverträglichkeit

Bauchschmerzen durch einen Apfel? Blähungen durch ein Glas Milch? Immer mehr Menschen vertragen bestimmte Lebensmittel nicht, die eigentlich gesund sind. Sie leiden nach dem Genuss entsprechender Speisen unter Bauchkrämpfen, Übelkeit, Völlegefühl, Blähungen oder Durchfall – Symptome, die auf eine Lebensmittelunverträglichkeit hinweisen. Häufigstes Beispiel ist eine Lactoseintoleranz (Unverträglichkeit gegen Milchzucker in Milch und Milchprodukten). Sie ist meist angeboren, kann aber auch infolge von Magen-Darm-Erkrankungen auftreten. Den Betroffenen mangelt es an Laktase, einem Enzym, das für den Abbau von Milchzucker besonders wichtig ist. Ist die Verdauung von Milchprodukten durch einen Laktasemangel behindert, wird der Milchzucker erst im Dickdarm durch die Bakterien der Darmflora verstoffwechselt. Dabei entstehen Gase, es kommt z. B. zu Krämpfen und Blähungen (Meteorismus).

Ähnliche Symptome zeigen sich bei **Unverträglichkeit gegen Fruchtzucker** (z. B. in Obst und Gemüse), **Gluten** (in Getreideprodukten) und **Histamin** (z. B. in Hartkäse, Rotwein und Salami). Um Bauchbeschwerden zu vermeiden, sollten die entsprechenden Auslöser soweit wie möglich vom Speiseplan gestrichen werden. Wenn unklar ist, welches die Auslöser sind, kann ein Bauchschmerz-Tagebuch Zusammenhänge zwischen Essen und Unwohlsein aufzeigen. Auf Seite 16 dieses Ratgebers finden Sie ein vorgefertigtes Tagebuch, das Ihnen dabei hilft zu erkennen, welche Faktoren die Beschwerden auslösen.



Magen-Darm-Infektion durch Viren und Bakterien

Eine Magen-Darm-Infektion kündigt sich häufig mit Bauchschmerzen und Bauchkrämpfen an; schon bald darauf setzen Übelkeit und Erbrechen ein – kurze Zeit später folgt Durchfall. Solch eine Infektion ist äußerst unangenehm, hartnäckig und breitet sich sehr schnell aus. Meist ausgelöst durch Noro- oder Rotaviren, sorgt diese sogenannte Gastroenteritis innerhalb kurzer Zeit für heftige Beschwerden. Die Übertragung erfolgt ähnlich wie bei einer Erkältung per Schmier- und Tröpfcheninfektion, d. h. von Mensch zu Mensch, über Gegenstände und teilweise über die Luft. Bei Betroffenen äußert sich die Infektion häufig in Bauchkrämpfen und Verdauungsstörungen. Für gewöhnlich sind die Symptome aber innerhalb einer Woche wieder gelindert. Beschwerdefreie Patienten sollten allerdings wissen, dass es möglich ist, dass sie immer noch bis zu 48 Stunden nach Abklingen der Symptome ansteckend sein können.



Reizdarmsyndrom (RDS)

Immer wieder werfen unvermittelte Bauchschmerzen und -krämpfe die Betroffenen aus der Bahn. Der Bauch fühlt sich schmerzhaft aufgebläht an, manche leiden zudem unter Durchfall und/oder Verstopfung. Wenn diese Beschwerden über mindestens drei Monate hinweg immer wieder auftreten, kann sich dahinter ein Reizdarmsyndrom (RDS) verbergen.

Das Syndrom ist eine funktionelle Erkrankung – hat also keine organische Ursache – und kann unbehandelt den Alltag stark beeinträchtigen. Die Ursachen sind bis heute nicht zufriedenstellend geklärt. Mediziner vermuten jedoch eine Störung im Bauchhirn, dem sensiblen Nervengeflecht in unseren Verdauungsorganen. In der Folge reagiert der Darm bereits auf leichte Dehnungsreize mit Schmerzempfinden, die Darmmuskulatur verspannt und es kommt zu Verdauungsbeschwerden und Bauchkrämpfen, das Hauptsymptom beim RDS. Ein Heilmittel gibt es bisher leider nicht, aber die einzelnen Symptome lassen sich sehr gut behandeln. Um herauszufinden, welche Faktoren Ihre Symptome auslösen, hilft ein persönliches **Bauchschmerz-Tagebuch** (siehe Seite 16 dieser Broschüre). Weitere Infos finden Sie unter: www.buscopan.de



Tipps für RDS-Patienten

- Nahrungsmittelunverträglichkeiten können Bauchkrämpfe auslösen. Meiden Sie zu fette, scharfe oder sehr süße Speisen.
- Lassen Sie sich Zeit, essen Sie langsam und kauen Sie alles gut, denn die Verdauung beginnt bereits im Mund. Lernen Sie richtig zu genießen. Am besten verteilen Sie die Mahlzeiten auf mehrere kleine Portionen am Tag. So vermeiden Sie, Ihren Magen und Darm zu überlasten.
- Trinken Sie ausreichend. Und probieren Sie aus, welche Getränke bei Ihnen Bauchbeschwerden verursachen und welche nicht. Alkohol und kohlsäurehaltige Getränke werden von manch einem schlecht vertragen. Auch Kaffee kann z.B.uchbeschwerden führen.
- Stress im Beruf und zu Hause ist oft ein Auslöser für die Symptome. Stress kann man meist nicht verhindern – aber man kann lernen, damit umzugehen. Finden Sie heraus, was Ihre persönlichen Stressfaktoren sind, und überlegen Sie, welche Bewältigungsstrategien Ihnen helfen könnten.
- Sorgen Sie für Bewegung. Mäßiger Ausdauersport und Entspannungsübungen helfen Stress im Körper abzubauen und normalisieren die Darmtätigkeit. Und ganz nebenbei tun Sie etwas für Ihre persönliche Fitness.



RDS-Selbsttest

Ob bei Ihnen konkrete Hinweise für ein Reizdarmsyndrom vorliegen, können Sie mit Hilfe der folgenden sechs Fragen herausfinden. Bitte beantworten Sie jede Frage entweder mit „Ja“ oder „Nein“. Bitte beachten Sie dabei: **Dieser Test ersetzt nicht die Diagnose durch einen Arzt**, aber er kann Ihnen und Ihrem Arzt wichtige Anhaltspunkte liefern.

Frage 1:

Leiden Sie unter krampfartigen Bauchschmerzen, Bauchbeschwerden, Blähungen oder Völlegefühl?

Ja Nein

Frage 2:

Hat sich die Stuhlhäufigkeit und/oder -beschaffenheit geändert (z.B. Wechsel von weichem und hartem Stuhl, Durchfall und Verstopfung)?

Ja Nein

Frage 3:

Bessern sich die Beschwerden nach dem Stuhlgang?

Ja Nein

Frage 4:

Bestehen die Beschwerden schon seit mindestens drei Monaten?

Ja Nein

Frage 5:

Treten die Beschwerden häufig in Stress-Situationen auf?

Ja Nein

Frage 6:

Sind Sie aufgrund Ihrer Beschwerden (z. B. Bauchschmerzen und -krämpfe, Blähungen) so besorgt, dass Ihre Lebensqualität hierdurch relevant beeinträchtigt ist?

Ja Nein



Auswertung

Je mehr Fragen Sie mit einem „Ja“ beantwortet haben, desto wahrscheinlicher ist es, dass Sie an einem Reizdarmsyndrom leiden. Eine verlässliche Diagnose kann allerdings nur ein Arzt stellen. Erst wenn Ihr Arzt bei einer gründlichen Untersuchung organische Ursachen für die Beschwerden ausgeschlossen hat, spricht man von **„funktionellen Bauchbeschwerden“**, zu denen auch das Reizdarmsyndrom gehört.

Regelschmerzen

Während der monatlichen Regelblutung sorgen bei vielen Frauen krampfartige Unterleibsschmerzen für Missstimmung. Manchmal strahlen sie sogar bis in den Rücken oder die Oberschenkel aus und nicht selten kommen noch weitere lästige Begleitsymptome hinzu, wie schmerzempfindliche Brüste und Reizbarkeit. Bei vielen Frauen beginnen diese Beschwerden schon einige Tage vor dem Einsetzen der Blutung. Mediziner sprechen dann vom prämenstruellen Syndrom. Die Schmerzen während der Regel hingegen werden als sogenannte Ischämieschmerzen bezeichnet. Diese Beschwerden entstehen, wenn der Körper durch Muskelkontraktionen die Durchblutung des Gebärmuttergewebes drosselt und so die Ablösung der oberen Schleimhautschicht bewirkt. Für die unangenehmen Begleitsymptome sind vermutlich Hormonschwankungen verantwortlich.

Ganz intuitiv legen sich viele Frauen bei Regelschmerzen eine Wärmflasche auf den Bauch. Bei stärkeren Beschwerden und wenn es auf eine schnelle und gezielte Wirkung ankommt, helfen krampflösende und schmerzstillende Mittel aus der Apotheke. Tipps und Infos rund um dieses Thema sowie einen Regelkalender finden Sie übrigens auch im Internet unter: www.regelschmerzen.de

Buscopan®
Regelkalender 2013

The image shows a calendar grid for the year 2013, with each day's cell containing a small icon representing a symptom. A legend at the bottom identifies the icons: a blue circle for 'Schmerzen' (pain), a red circle for 'Blutung' (bleeding), a green circle for 'Schwellen' (swelling), a yellow circle for 'Zittern' (tremor), a purple circle for 'Übelkeit' (nausea), a pink circle for 'Schlaf' (sleep), a light blue circle for 'Schlaflosigkeit' (insomnia), a dark blue circle for 'Schwäche' (weakness), a light green circle for 'Schwindel' (dizziness), and a light purple circle for 'Schneuzfluss' (runny nose).



Blasenentzündung

Stechen im Unterleib, Brennen beim Wasserlassen und ständiger Harn-drang: Klare Anzeichen einer Blasenentzündung. Das schmerzhafte Leiden trifft überwiegend Frauen; jede Fünfte zwischen 20 und 54 Jahren erkrankt einmal im Jahr daran. Der Grund: Die weibliche Harnröhre ist im Vergleich zur männlichen viel kürzer. Dieser Umstand fördert Infektionen, die meist durch Bakterien ausgelöst werden, die über die Harnröhre in die Blase aufsteigen.

Mediziner unterscheiden bei der Blasenentzündung zwischen der Vorstufe, der sogenannten Urethritis, bei der die Harnröhre entzündet ist, und der eigentlichen Blasenentzündung, bei der auch die Harnblase betroffen ist. Brennen beim Wasserlassen – bei nur geringen Harnmengen – und Unterleibskrämpfe sind die Folge. Treten diese Beschwerden auf, ist schnelle Hilfe gefragt.

Wichtigste Maßnahme: Warm halten und trinken, trinken, trinken – am besten Wasser ohne Kohlensäure und Kräutertees. Haben sich die Symptome nach zwei Tagen nicht gebessert, sollte man unbedingt einen Arzt aufsuchen, der – falls erforderlich – ein Antibiotikum verschreiben kann. Denn eine verschleppte Blasenentzündung kann zu weiteren Komplikationen führen, etwa einer Nierenbeckenentzündung.

Fünf bewährte Tipps gegen Bauchbeschwerden

Wenn die Mitte schmerzt, wirft uns das leicht aus der Bahn. Hier einige Tipps für ein gutes Bauchgefühl:

- **Wärme:** Ob Wärmflasche, Körnerkissen oder ein entspannendes Vollbad – Wärme fördert die Durchblutung und lässt schmerzhaft verkrampfte Muskeln entspannen.
- **Entspannung:** Stress und Anspannung schlagen oft auf den Magen. Hier kann es helfen, eine Auszeit zu nehmen, um wieder zur Ruhe zu kommen. Tipps für Entspannungsübungen und Musik zum Seele baumeln lassen gibt es unter: www.buscopan.de
- **Sanfte Bewegung:** Ausgleichende Gymnastik wirkt sich positiv auf die Verdauungsorgane aus, was vor allem Reizdarm-Patienten gut tut. Am besten eignet sich dazu eine Mischung aus stärkenden und entspannenden Übungen (z. B. Yogalates). Mehr Tipps unter: www.buscopan.de



- **Bauchmassage:** Eine gute Methode, um Verspannungen im Magen-Darm-Bereich zu lockern, ist die Bauchmassage. Hierfür den Bauch am besten mit warmen Händen und etwas Massageöl reiben. Wichtig: Den Bauch im Uhrzeigersinn massieren, denn auch der Dickdarm verläuft im Uhrzeigersinn. Durch die Massage werden seine natürlichen Bewegungsabläufe unterstützt und störende Luft wird auf diese Weise dem Ausgang näher gebracht.
- **Bauchschmerz-Tagebuch:** Wenn bestimmte Bauchbeschwerden immer wieder auftreten, aber der Auslöser unklar ist, kann das Führen eines Beschwerdetagebuchs weiterhelfen und Zusammenhänge aufzeigen. Auf der folgenden Seite und auf www.buscopan.de steht ein Bauchschmerz-Tagebuch für Sie bereit.

Bauchmassage

Wärme

Gymnastik

Bauchschmerz-Tagebuch

Entspannung

Bauchbeschwerden, -schmerzen, -krämpfe – Was kann man tun?

So unterschiedlich Bauchbeschwerden auch sind, beruhen sie häufig auf einer Verspannung der Magen-Darm-Muskulatur. Die Folge: Es kneift, drückt, zieht oder krampft in der Mitte. Der Krampflöser Butylscopolamin (in Buscopan®) löst die Verkrampfung der Magen-Darm-Muskulatur.

Die Ausgangssubstanz Scopolamin wird aus der Duboisia-Pflanze gewonnen und chemisch zum gut verträglichen und gezielt krampflösenden Wirkstoff Butylscopolamin optimiert. Seit nun mehr über 60 Jahren hat sich der Buscopan®-Wirkstoff bei der Behandlung von Bauchschmerzen und Bauchkrämpfen bewährt, da er gezielt gegen Verspannungen der Magen-Darm-Muskulatur wirkt und den Bauch schnell wieder entspannt. Buscopan® ist ein wahrer Spezialist bei der Behandlung von Bauchkrämpfen und äußerst vielfältig einsetzbar.



Buscopan® – der Spezialist bei Schmerzen und Krämpfen im Bauch:

- Befreit schnell und gezielt von krampfartigen Bauchschmerzen
- Krampflösende Wirkung durch Butylscopolamin
- Gut verträglich – Rohstoff aus heilpflanzlicher Herkunft*
- Dosierung: bis zu 3x täglich 1–2 Dragées

* Scopolamin aus der Duboisia-Pflanze wird chemisch zum gut verträglichen und krampflösenden Butylscopolamin optimiert.

Bei stärkeren Bauchschmerzen und -krämpfen ist Buscopan® PLUS mit der Zweifachwirkung empfehlenswert. Durch die Kombination aus dem Krampflöser Butylscopolamin und dem Schmerzstiller Paracetamol ist es besonders wirksam bei stärkeren krampfartigen Schmerzen im Bauchbereich – etwa bei Magen-Darm-Infektionen, Regelschmerzen oder Unterleibskrämpfen aufgrund einer Blasenentzündung. Während Butylscopolamin gezielt den Krampf löst, nimmt das magenverträgliche Paracetamol schnell den Schmerz.



Buscopan® PLUS wirkt zweifach:

- Bei stärkeren Schmerzen und Krämpfen im Bauchbereich wie z. B. Regelschmerzen, Magen-Darm-Infekten und Unterleibskrämpfen aufgrund einer Blasenentzündung
- Krampflösende Wirkung durch Butylscopolamin
- Schmerzstillend durch Paracetamol
- Dosierung: bis zu 3x täglich 1–2 Tabletten

Weiterführende Informationen:

www.buscopan.de

www.regelschmerzen.de

Nützliche Adressen und Links:

Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung der Krankheiten von Magen, Darm und Leber sowie von Störungen des Stoffwechsels und der Ernährung (Gastro-Liga) e.V.
www.gastro-liga.de

Kompetenznetz Darmerkrankungen
www.kompetenznetz-ced.de

Deutsche Reizdarmselbsthilfe e.V.
www.reizdarmselbsthilfe.de

Buscopan® Dragées. Wirkstoff: Butylscopolaminiumbromid. Zur Behandlung von leichten bis mäßig starken Krämpfen des Magen-Darm-Traktes, sowie zur Behandlung krampfartiger Bauchschmerzen beim Reizdarmsyndrom. Dragées enthalten Sucrose (Zucker). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co. KG, 55216 Ingelheim am Rhein. 3411**

Buscopan® PLUS, Filmtabletten. Wirkstoffe: Butylscopolaminiumbromid, Paracetamol. Bei krampfartigen Schmerzen bei Erkrankungen des Magens und des Darmes, krampfartigen Schmerzen und Funktionsstörungen im Bereich der Gallenwege, der ableitenden Harnwege sowie der weiblichen Geschlechtsorgane (z.B. schmerzhafte Regelblutungen). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co. KG, 55216 Ingelheim am Rhein. 3411**

Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co. KG | 55216 Ingelheim am Rhein | Tel.: 0800 7790900