

Modul 7: Bauchschmerzen

Kurzzusammenfassung:

Zu viel Süßes oder falsche Ernährung kann Probleme machen.

Auch Krankheiten wie Gastritis oder Blinddarmentzündung werden erwähnt. Hausmittel: Wärme, Tee, Ruhe.

Lernziele

- Auslöser erkennen (Ernährung, Stress, Krankheiten)
- Bauchfreundliche Ernährung
- Einfache Hilfen: Wärme, Tee, Ruhe

Ablauf

1. Szene: „Ben und die Süßigkeiten“
2. Quiz zu Ernährung
3. Bauchkarten sortieren (harmlos / gefährlich)
4. Hausmittel ausprobieren
5. Reflexion: "Wie fühlt sich mein Bauch an?"

Mögliche Leitfragen:

1. Welche Ursachen können Bauchschmerzen haben?

- Zu viel Süßes?
- Stress oder Aufregung?
- Magen-Darm-Infekte?
- Unverträglichkeiten?
- Sodbrennen?

2. Welche Symptome treten bei Bauchschmerzen auf?

- Übelkeit?
- Krämpfe?
- Blässe?
- Erschöpfung?

3. Was kann man tun, um Bauchschmerzen zu lindern?

- Wasser trinken
- Ausruhen
- Wärme (Wärmflasche)
- Magenfreundliche Lebensmittel
- Entspannung

4. Welche Lebensmittel sind gut für den Bauch - welche nicht?

- Obst, Gemüse, Vollkorn?
- Süßigkeiten, fetthaltige Nahrung?

5. Wann sollte man ärztliche Hilfe holen?

- Wenn Fieber dazukommt
- Wenn die Schmerzen sehr stark sind
- Wenn sie lange anhalten
- Wenn andere Symptome auftreten (z. B. Erbrechen, Durchfall)

6. Wie kann man Bauchschmerzen vorbeugen?

- Langsam essen
- Gut kauen
- Nicht zu viel Süßes
- Ausreichend trinken

Inhaltsvertiefung:

Bauchschmerzen sind ein Symptom, keine Krankheit. Sie können harmlos sein - aber auch auf ernste, teils lebensbedrohliche Erkrankungen hinweisen.

Da im Bauchraum viele Organe liegen (Magen, Darm, Leber, Milz, Blinddarm, Galle, Bauchspeicheldrüse, Harnwege, Geschlechtsorgane), sind die Ursachen für Bauchschmerzen sehr vielfältig.

1. Arten von Bauchschmerzen

Bauchschmerzen werden häufig nach ihrem Gefühl, Ort und Verlauf unterschieden.

1.1 Nach Schmerzqualität

Kolikartige Schmerzen

- Wellenförmig, krampfartig
- Typisch bei:
 - Gallensteinen
 - Nierensteinen
 - Darminengungen
 - Verdauungsproblemen

Stechende Schmerzen

- Meist punktuell
- Können Hinweis auf Entzündungen oder Reizungen sein

Dumpfe Schmerzen

- Häufig bei Infekten, Magenproblemen, Reizdarm

Brennende Schmerzen

- Oft im Oberbauch
- Hinweis auf Sodbrennen, Gastritis, Magengeschwür

Harte Bauchdecke / Abwehrspannung

→ Warnzeichen, kann z. B. auf Blinddarmentzündung oder Bauchfellentzündung hinweisen.

1.2 Nach Lokalisation

Oberbauch

- Magenprobleme
- Gallensteine
- Bauchspeicheldrüse
- Herzproblem (selten, aber möglich)

Mittelbauch

- Magen-Darm-Infekte
- Reizdarm
- Darmerkrankungen

Unterbauch

- Blinddarm (rechts)
- Harnwege
- gynäkologische Ursachen
- Darmkrämpfe

Diffus / gesamter Bauch

- Magen-Darm-Infekt
- Lebensmittelvergiftung
- Entzündungen
- Stress

2. Mögliche Ursachen von Bauchschmerzen

2.1 Harmlose bis häufige Ursachen

- Verdauungsstörungen
- Blähungen
- Verstopfung
- Magen-Darm-Infekt
- Menstruationsbeschwerden
- Reizdarmsyndrom
- Stress, Angst, emotionale Belastung

2.2 Ernsthare Ursachen (ärztlich abklärungsbedürftig)

Blinddarmentzündung (Appendizitis)

- Schmerzen wandern vom Nabel in den rechten Unterbauch
- Druckschmerz, Übelkeit, Fieber

Gallensteine / Gallenkolik

- Starke Krämpfe im rechten Oberbauch
- Ausstrahlend in den Rücken / rechte Schulter

Nierensteine

- Heftigste kolikartige Schmerzen im Rücken/Flanke
- Ausstrahlend in den Unterbauch

Magenschleimhautentzündung (Gastritis)

- Druckgefühl im Oberbauch
- Übelkeit

Magengeschwür / Zwölffingerdarmgeschwür

- Brennende Schmerzen
- Oft abhängig von Nahrungsaufnahme

Bauchspeicheldrüsenentzündung (Pankreatitis)

- Starke, gürtelförmige Schmerzen
- Übelkeit, Erbrechen
- Notfall!

Darmverschluss (Ileus)

- Kolikartige Schmerzen
- kein Stuhlgang/Windabgang
- Harter Bauch → Notfall

Darm- oder Magenperforation

- Plötzlich stärkste Schmerzen
- Brettharter Bauch → Notfall

Infektionen der Harnwege

- Brennen beim Wasserlassen
- Schmerzen im Unterbauch oder Rücken

Gynäkologische Ursachen

- Eierstockzysten
- Eileiterschwangerschaft
- Endometriose

Herzerkrankungen (selten, aber wichtig!)

- Schmerzen können in den Oberbauch ausstrahlen
- Besonders bei älteren Menschen

3. Erste Hilfe bei Bauchschmerzen

3.1. Beobachten

- Lage (Wo tut es weh?)
- Intensität (Skala 1-10)
- Verlauf (besser/schlechter?)
- Begleitsymptome (Fieber, Erbrechen, Durchfall?)

3.2. Entlastende Maßnahmen

- Ruhe
- Wärmflasche auf Unterbauch (außer bei Verdacht auf Entzündung!)
- Warme Kräutertees
- Leichte Bewegung
- Sanfte Bauchmassage
- Viel trinken

3.3. Ernährung

- Leichte Kost
- Zwieback, Banane, Toast
- Viel Flüssigkeit bei Durchfall/Erbrechen
- Alkohol, Kaffee, fettiges Essen vermeiden

4. Warnzeichen („Red Flags“) - sofort Arzt oder Notruf 112

Bei folgenden Symptomen ist eine dringende ärztliche Abklärung nötig:

- Plötzlich stärkste Schmerzen
- Harter, bretterharter Bauch
- Blut im Stuhl oder Erbrechen von Blut
- Hohes Fieber
- Starker Flüssigkeitsverlust
- Schwindel, Kreislaufprobleme, Ohnmacht
- Anhaltendes Erbrechen
- Schmerzen, die in Brust oder Schulter ausstrahlen
- Bei Kindern: ungewöhnliche Blässe, Teilnahmslosigkeit
- Bei Schwangeren: Bauchschmerzen + Blutung / Schwindel

Notruf 112, wenn:

- Kreislauf instabil
- Starke, zunehmende Schmerzen
- Verdacht auf Blinddarmentzündung
- Verdacht auf Darmverschluss
- Schwere Verletzungen nach Unfall

5. Bauchschmerzen bei Kindern

Kinder können Schmerzen oft schlecht lokalisieren. Typische Besonderheiten:

- Häufig Magen-Darm-Infekte
- Stress und Angst als häufige Ursache
- Plötzlich starke Bauchschmerzen immer ernst nehmen
- Schmerzhafter Hodensack z.B. Drehung des Hodens (Hodentorsion) → Notfall!
Schnelles Handeln notwendig

Wenn Kinder sehr blass werden, schmerzverzerrt sind oder nicht laufen wollen → eher ernste Ursache.

6. Behandlung (abhängig von Ursache)

Harmlos / funktionell:

- Wärme
- Bewegung
- Tee
- Leichte Kost
- Entspannung
- Ggf. kurzzeitig krampflösende Medikamente

Entzündungen:

- Oft Antibiotika (z. B. Harnwegsinfekt)
- Bei Blinddarmentzündung Operation

Gallen-/Nierensteine:

- Schmerzmittel
- Spasmolytika
- Ggf. operative Entfernung

schwere Erkrankungen:

- OP (z. B. Darmverschluss, Perforation, Blinddarm)

7. Zusammenfassung für Ersthelfer

1. Ursache oft unklar - Ruhe bewahren
2. Beobachten: Lokalisation, Verlauf, Begleitsymptome
3. Leichte Maßnahmen: Wärme (wenn erlaubt), Tee, Ruhe
4. bei Warnzeichen → sofort Arzt / Notruf 112
5. Kinder besonders im Blick behalten
6. Bei plötzlich stärksten Schmerzen immer an Notfall denken