

# Bauchschmerzen

**Bauchschmerzen sind ein unspezifisches Symptom. Die Ursachen sind vielfältig und reichen von seelischen Befindlichkeitsstörungen (z.B. Sorgen, Stress, Ärger, Heimweh, Überforderung), zu einfacheren Krankheitsbildern (wie Verstopfung, Blähungen, Magen-Darmgrippe, Blasenentzündung, Menstruationsbeschwerden, Eisprung) bis zu schwereren Krankheiten (z.B. Magengeschwür, Blinddarmentzündung, Divertikulitis, Eileiterschwangerschaft, Gallenkolik, Tumor).**

**In diesem Kapitel beschreibe ich einige allgemeingültige Massnahmen. Grundsätzlich empfehle ich Ihnen, in den spezifischeren Kapiteln nachzulesen, z.B. Verstopfung, Blasenentzündung usw.**

## Wichtige Hinweise

- Bauchschmerzen sind häufig anzutreffende Beschwerden, die in vielen Fällen gut mit natürlichen Heilmitteln gelindert werden können.
- Oft sind Bauchschmerzen ein wichtiger Hinweis, dass die betroffene Person einfach einmal Ruhe braucht.
- Ein Eisprung (Ovulation) kann ähnliche Symptome wie eine akute Blinddarmentzündung auslösen.
- In diesem Fall eine Fachperson beiziehen:
  - Plötzliche heftige Schmerzen.
  - Ungewohnte, unbekannte Schmerzzustände mit erheblichem Krankheitsgefühl.
  - Chronische Schmerzen ohne erkennbare Ursache.

## Vorbeugung

- Je nach Ursache verschieden. Lesen Sie in den entsprechenden Kapiteln nach, z.B. Verstopfung, Menstruationsbeschwerden usw.

## Basiswissen Pflege

Die verschiedenen Massnahmen zielen darauf hin,

- die Verkrampfung zu lösen.
- dem Patienten Ruhe und Entspannung zu ermöglichen.

### Ausruhen – Entspannen

Oft hilft bei Bauchschmerzen schon eine kurze «Auszeit» in bequemer Lage mit einer Wärmflasche auf dem Bauch und einer Tasse heissen Tee. In der Regel hilft es, dabei die Beine anzuziehen. Das entspannt die Muskulatur der Bauchdecke.

### Warme oder heisse Getränke

Vor allem bei Schmerzen, die vom Verdauungstrakt ausgehen, helfen heisse Getränke rasch. Verschiedene Kräutertees (z.B. Kamille▲, Melisse, Pfefferminze▲, Schafgarbe, Fenchel, Ingwer) enthalten krampflösende Stoffe. Genauere Angaben dazu finden Sie in den verschiedenen Beschwerdekapiteln.

### Warmes oder ansteigendes Fussbad

Wirkt allgemein entspannend und über die Reflexzonen am Fuss zusätzlich entkrampfend auf die Verdauungsorgane, Blase und Geschlechtsorgane.



### Bauchmassage

Je nachdem kann eine sanfte Bauchmassage die Beschwerden sehr gut lindern. Aber Achtung, es gibt Patienten, die Berührung und Druck auf dem Bauch überhaupt nicht vertragen. Evtl. wirkt bei ihnen eine Fussmassage besser.

*So wird's gemacht:*

- Legen Sie beide Hände auf den Bauch und kreisen Sie im Uhrzeigersinn mit sanftem Druck. Verwenden Sie nach Belieben ein Massageöl.
- Legen Sie im Anschluss ein warmes Tuch, eine Wärmflasche oder Rohwolle auf den Bauch, um die Wirkung der Massage zu unterstützen.

### Hirse- oder Wollkissen auflegen

Hirse- und Wolle können Spannung aufnehmen und wirken sanft krampflösend. Je nach Situation ist der Aufgedruck angenehm entspannend.

## Wickel

Bei Bauchschmerzen jeder Art sind heisse und warme Wickel angezeigt. Sie wirken entspannend und krampflösend und regen die Verdauungsorgane an.

**Achtung!** Bei Schmerzen mit unklarer Ursache können heisse Wickel problematisch sein. Falls die Beschwerden durch den Wickel nicht mindestens vorübergehend bessern oder gar schlechter werden, muss die Ursache der Schmerzen genau abgeklärt werden.

### Dampfkompresse → Seite 219

Weil sie so einfach in der Zubereitung ist und in den meisten Fällen sehr gut hilft, empfehle ich Ihnen als 1. Wahl eine Dampfkompresse. Die feuchte Hitze wirkt intensiv in die Tiefe.

Um die Wirkung zu verstärken, können Sie vor oder nach der Anwendung eines der unten aufgeführten ätherischen Öle auftragen. Dazu mischen Sie 1–5 Tropfen mit 1 EL Oliven-, Mandel- oder Johannisöl.

### Ölkompresse → Seite 250

Die sanfte Wärme der Ölkompresse, mit ätherischen Ölen oder einer Massagemischung zubereitet, wirkt mildberuhigend. Sie ist besonders gut geeignet bei Bauchschmerzen mit seelischen Ursachen. Da dieser Wickel nicht aufrägt, kann er auch unterwegs und während der Arbeit aufgelegt bleiben.

Lavendel, Melisse, Fenchel, Kümmel, Kamille eignen sich bei Bauchschmerzen besonders gut.

#### *Empfehlenswerte Produkte:*

Melissen-Öl® (Wala)

Bäuchlein-Öl® (Weleda)

Fenchel-Kümmel-Öl® IS® für Erwachsene oder Kinder

Kamille-Fenchel-Öl IS®

### Kräuterkissen → Seite 240

Ein feucht-heisses Kräuterkissen aus Kamillenblüten, Gänsefingerkraut oder Heublumen ist eine beliebte, allerdings etwas aufwändigere Anwendung.

## Was Sie sonst noch tun können

### Zitronensaft auftragen

Bei Kolikschmerzen bewährt sich Zitronensaft als krampflösendes Mittel. Tragen Sie den frischgepressten Saft grosszügig auf den schmerzenden Bauch auf oder machen Sie damit eine heisse Kompresse. Auch als Nachbehandlung nach einem heissen Wickel geeignet.

## Zusatzinformationen für Säuglinge und Kleinkinder

Kinder können Schmerzen allgemein oft nicht richtig lokalisieren und klagen über Bauchschmerzen, auch wenn es ihnen an einem anderen Ort weh tut. Häufig steckt hinter den diffusen Bauchschmerzen eine Sorge, Heimweh, Ängste oder einfach der Wunsch nach Ruhe und Zuwendung. Auch Ernährungsfehler und Nahrungsmittelunverträglichkeiten können sich in Form von Bauchschmerzen bemerkbar machen.

Oft bewirkt die liebevolle Zuwendung durch das Auflegen der warmen Hände einer Bezugsperson Wunder. So betrachtet ist das Auflegen der Hände der einfachste «Wickel», den es gibt.

Eine sanfte Bauchmassage oder eine Ölkompresse sind ebenfalls beliebt.

Für genauere Angaben lesen Sie die spezifischeren Kapitel «Verstopfung» → Seite 197, «Blähungen» → Seite 63 und «Dreimonatskoliken» → Seite 73.