

Verdauungsbeschwerden pflanzlich behandeln

# Wenn Bauchschmerzen bei Kindern omnipräsent sind

Wie Arzneipflanzen Entzündungen im kindlichen Magen-Darm-Trakt lindern, stellte Dr. med. Mercedes Ogal, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin mit eigener Praxis in Brunnen, im Rahmen der 36. Schweizerischen Jahrestagung für Phytotherapie in Baden vor. Zudem hob sie die Wichtigkeit der Darm-Hirn-Achse bei der Entstehung funktioneller Bauchschmerzen hervor.

Kongressbericht | Simona Moretti

● Schmerzt der Bauch bei Kindern, so kann dies verschiedene Ursachen haben: Verstopfung, Infektionen des Gastrointestinaltrakts, Harnwegsinfekte, Würmer, Eisenmangel oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten, in seltenen Fällen sogar entzündliche Darmerkrankungen. Ganz selten sind Diabetes, Leukämie oder Tumore der Grund. «Tumore sind im Kindesalter meistens nicht schmerzhaft», bemerkte Dr. Ogal. Lassen sich die Bauchschmerzen im oberen Bereich des Abdomens lokalisieren, können sie Zeichen einer Lungenentzündung sein, falls das Kind bereits länger hustet und Fieber

hat. Wurmbefall äussert sich dadurch, dass Kinder häufig in Nase und Ohren bohren und die Bauchschmerzen um den Bauchnabel herum auftreten. Bauchschmerzen können bei Kindern auch auf einen Eisenmangel hinweisen.

6–13% der Kinder in der Schweiz klagen über rezidivierende Bauchschmerzen<sup>1</sup>. «Wichtig ist es herauszufinden, ob etwas Somatisches dahintersteckt, oder ob man es als Hilferuf werten soll», merkte Dr. Ogal an. So können Bauchschmerzen ein Zeichen von Sorgen, Ängsten oder Konflikten zuhause oder in der Schule sein. Bei Red Flags sollte man genauere Abklärungen vornehmen [BOX 1]. «Sind die Bauchschmerzen in der Nähe des Bauchnabels lokalisierbar, sind die Gründe eher funktionell, je weiter weg vom Bauchnabel, desto eher ist es etwas Organisches», erklärte Dr. Ogal.

## Online-Hypnotherapie

Die Darm-Hirn-Achse beschreibt die enge Kommunikation zwischen dem enterischen und dem zentralen Nervensystem. Biochemische Prozesse im Darmlumen oder in den Enterozyten wirken sich auf das Gehirn aus. Das Mikrobiom im Darm geht in den Informationsaustausch über

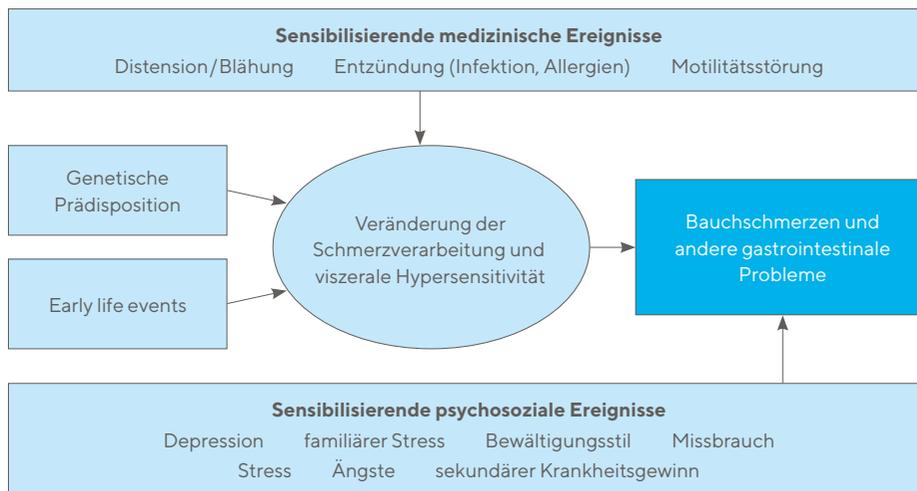


Dr. med. Mercedes Ogal, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin, Brunnen

Nervenbahnen und führt zur Ausschüttung von Hormonen. Leidet das Kind zum Beispiel an Blähung oder Verstopfung, so kann dies eine viszerale Hypersensitivität begünstigen<sup>2</sup>. Zudem spielen die familiäre Veranlagung, psychosoziale und emotionale Faktoren eine Rolle, dass sich die Schmerz Wahrnehmung im Gehirn verändert und rezidivierende Bauchschmerzen entstehen können [BOX 2]. Die Sensibilisierung im Magendarmtrakt führt somit zu einer direkten Koppelung mit dem Gehirn. So werden Emotionen wie Ängste, Schmerz, Wut, Frustration, Depression ausgelöst.

## [BOX 1] Red Flags bezüglich Bauchschmerzen bei Kindern

- Gewichtsverlust (>10%, unfreiwillig)
- Abnahme des Wachstums / verzögerte Pubertät
- Blut im Stuhl (okkultes Blut), Anämie
- Nächtlicher Durchfall und / oder Schmerzen
- Familienanamnese mit entzündlicher Darmerkrankung
- Fieber unklarer Ursache
- Arthritis
- Schmerzlokalisierung nicht in Bauchnabelgegend
- Schluckstörung und / oder Schmerzen beim Schlucken

**[BOX 2] Pathophysiologie funktioneller Bauchschmerzen<sup>2</sup>**

Die Mind-Body-Medizin beschäftigt sich mit diesen Zusammenhängen. Man hat festgestellt, wie hilfreich medizinische Hypnose bei funktionellen Beschwerden ist. So hat zum Beispiel Dr. Arine Vlieger, Utrecht/Holland, ein computerbasiertes Onlineprogramm für Kinder mit darmgerichteter Hypnotherapie entwickelt, das laut Dr. Ogal sehr effektiv ist<sup>3</sup>. Im Jahr 2021 wurden die niederländischen Anweisungen ins Deutsche und Schweizerdeutsche übersetzt mit dem Ziel, dieses Programm für Kinder in der Schweiz verfügbar zu machen.

**Arzneipflanzen bei funktioneller Dyspepsie**

Obwohl Studien im Kindes- und Jugendalter besonders für gewisse Pflanzen fehlen (Weihrauch, Curcuma, Ingwer, Cannabis, Süssholzwurzel, Schöllkraut, Pfefferminze, Kümmel, Kamille, Artischocke und Berberitze), gibt es doch einige Arzneipflanzen, die bei funktioneller Dyspepsie hilfreich sind. Carmenthin<sup>®</sup>, eine Mischung aus Pfefferminz- und Kümmelöl (ab 12 Jahren zugelassen), zeigte positive Effekte bei Erwachsenen und ist evidenzbasiert<sup>4</sup>. Das Kümmelöl hemmt die Kontraktion der glatten Muskulatur und hat choleretische Wirkungen. Das Pfefferminzöl übt eine antagonistische Wirkung auf die Kalziumionenkanäle aus und beeinflusst dadurch die Transportaktivität der Enterozyten, wodurch die Glukoseaufnahme gehemmt wird. «Dies führt schlussendlich zu weniger Blähun-

gen, da diese häufig von Zuckerderivaten ausgelöst werden», merkte Dr. Ogal an.

Daneben kommt auch Iberogast<sup>®</sup> zum Einsatz, das aus neun Pflanzenextrakten besteht: Iberis amara, Angelika, Kamille, Kümmelfrucht, Mariendistel, Melissenblätter, Pfefferminze, Schöllkraut und Süssholzwurzel. Erst in der Kombination der einzelnen Extrakte entfaltet sich deren ganze Wirkung. Dazu gehören die reduzierte Stimulation der Verdauungsekretion, die spasmolytische Wirkung sowie die antientzündlichen und antioxidativen Eigenschaften<sup>5-8</sup>. Wird Iberogast<sup>®</sup> bei Kindern angewandt, konnte bei 76% eine Symptomreduktion erreicht werden. Jedoch klagten einige über Übelkeit und Bauchschmerzen, wenige über Erbrechen. Bei einer Dosisreduktion sind diese Nebenwirkungen nicht feststellbar. «Ich empfehle deshalb das Alter als Tropfenzahl. Ist das Kind 13-jährig, so gibt es 3 x 13 Tropfen täglich».

Bei Übelkeit und Blähungen eignen sich die Aromatherapie und noch weitere allgemeine Praxistipps [BOX 3]. Auch die Ingwerwurzel in Kombination mit Artischocke sowie die Süssholzwurzel alleine zeigen gewisse lindernde Effekte<sup>9,10</sup>. Daneben ist es laut Dr. Ogal auch sinnvoll, eine Diätanpassung durchzuführen, indem häufige kleine Mahlzeiten mit erhöhtem Faseranteil und Low Carb aufgenommen werden. Drei Stunden vor dem Einschlafen sollte nichts mehr gegessen werden<sup>11</sup>.

**[BOX 3] Praxistipps bei Übelkeit und Blähungen**

- **Aromatherapie**  
Raumbeduftung mit Zitrusölen  
Füsseinreibung mit Zitronen- und Mandelöl  
Baucheinreibung  
Fenchelölaufage auf Brust
- **Tees**  
Ingwer, Pfefferminze, Kamille
- **Entspannungsverfahren nach Jacobsen oder medizinische Hypnose**

**Reizdarmbeschwerden mit Urtinkturen behandeln**

So gut Pfefferminzöl als Inhaltsstoff von Carmenthin<sup>®</sup> und Iberogast<sup>®</sup> bei funktioneller Dyspepsie helfen kann, ist dies bei Reizdarmbeschwerden jedoch nicht der Fall. In einer kleinen Studie mit 42 Kindern konnte mit Pfefferminzöl kein signifikanter Unterschied im Vergleich zu Placebo erreicht werden<sup>12,13</sup>. Flohsamenpulver hingegen reduzierte in einer anderen Studie bei 103 Personen zwischen sieben und 18 Jahren die Anzahl der Schmerzepisoden<sup>14</sup>. In über 24 Studien konnte mit dem teilhydrolysierten Guarkernmehl (PHGG) die Darmperistaltik normalisiert werden<sup>15</sup>. Mit dem Lactobacillus rhamnosus und dem Probiotikum VSL#3<sup>®</sup> wurde eine signifikante Besserung des Reizdarmsyndroms bei Kindern erzielt<sup>16,17</sup>.

Urtinkturen sind von grossem Nutzen und wertvoll, da weniger Tropfen verwendet werden können. «Es müssen nicht wie bei Iberogast<sup>®</sup> dreimal täglich 10–15 Tropfen genommen werden, sondern zweimal täglich ein bis zwei Tropfen. In der Praxis ist das wirklich hilfreich.» Am effektivsten bei Reizdarmbeschwerden sind die Urtinkturen von Angelika, Kamille, Schafgarbe, Enzian, Melisse und Löwenzahn. Diesen Urtinkturen wird eine antientzündliche, antibakterielle, spasmolytische, virostatistische, leber- und appetitstimulierende und beruhigende Wirkung zugeschrieben. Enzian steigert zusätzlich noch die Sekretion der Verdauungsenzyme, Löwenzahn stimuliert die Gallensäurebildung.

Nebst den Urtinkturen eignen sich gerösteter Löwenzahntee (Taraxacum) oder Kümmelölumschläge<sup>18</sup>. Bei funktionellen und entzündlichen Darmerkrankungen im Kindesalter werden mögliche

Diätanpassungen auch stets in Betracht gezogen. «Zu Beginn mache ich eine individuelle Ernährungsmodifikation und eliminiere häufig zumindest vorübergehend Kuhmilchweiss oder reduziere Gluten», so Dr. Ogal. Zusätzlich müssen auch gewisse Vitalstoffe supplementiert werden wie Zink, Magnesium, Vitamine (C, B6, B12, D), Coenzym Q10, Omega 3-Fettsäuren oder L-Glutamin. O

**Quelle** | Vortrag «Wie Arzneipflanzen Entzündungen im kindlichen Magen-Darm-Trakt lindern», 35. Schweizerische Jahrestagung für Phytotherapie, Baden, 25. November 2021.

#### Bibliografie

<sup>1</sup>Kinder- und Jugendgesundheitsbericht 2010.

Die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen im Kanton Baselstadt.

<sup>2</sup>Rasquin A, et al.: Childhood functional gastrointestinal disorders: child/adolescent. *Gastroenterology* 2006; 130(5): 1527–1537.

<sup>3</sup>Vlieger AM, et al.: Long-term follow-up of gut-directed hypnotherapy vs. standard care in children with functional abdominal pain or irritable bowel syndrome. *Am J Gastroenterol* 2012; 107(4): 627–631.

<sup>4</sup>Pilichiewicz AN, et al.: Relationship between symptoms and dietary patterns in patients with functional dyspepsia. *Clin Gastroenterol Hepatol* 2009; 7(3): 317–322.

<sup>5</sup>Wegener T, et al.: The active components and the pharmacological multi-target principle of STW 5 (Iberogast). *Phytomedicine* 2006; 13 Suppl 5: 20–35.

<sup>6</sup>Saller R, et al.: Dyspeptische Beschwerden und Phytotherapie: eine Übersicht über traditionelle und moderne Phytotherapeutika. *Forsch Komplementarmed Klass Naturheilkd* 2001; 8(5): 263–273.

<sup>7</sup>Pilichiewicz AN, et al.: Effects of Iberogast on proximal gastric volume, antropyloroduodenal motility and gastric emptying in healthy men. *Am J Gastroenterol* 2007; 102(6): 1276–1283.

<sup>8</sup>Ammon HP, et al.: Spasmolytic and tonic effect of Iberogast (STW 5) in intestinal smooth muscle. *Phytomedicine* 2006; 13 Suppl 5: 67–74.

<sup>9</sup>Giacosa A, et al.: The Effect of Ginger (*Zingiber officinalis*) and Artichoke (*Cynara cardunculus*) Extract Supplementation on Functional Dyspepsia: A Randomised, Double-Blind, and Placebo-Controlled Clinical Trial. *Evid Based Complement Alternat Med* 2015; 2015: 915087.

<sup>10</sup>Raveendra KR, et al.: An Extract of *Glycyrrhiza glabra* (GutGard) Alleviates Symptoms of Functional Dyspepsia: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study. *Evid Based Complement Alternat Med* 2012; 2012: 216970.

<sup>11</sup>Fifi A, et al.: Herbs and Spices in the Treatment of Functional Gastrointestinal Disorders: A Review of Clinical Trials. *Nutrients* 2018; 10(11): 1715.

<sup>12</sup>Kline RM, et al.: Enteric-coated, pH-dependent peppermint oil capsules for the treatment of irritable bowel syndrome in children. *J Pediatr* 2001; 138(1): 125–128.

<sup>13</sup>Anheyer D, et al.: Herbal Medicines for Gastrointestinal Disorders in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Pediatrics* 2017; 139(6): e20170062.

<sup>14</sup>Shulman RJ, et al.: Psyllium Fiber Reduces Abdominal Pain in Children With Irritable Bowel Syndrome in a Randomized, Double-Blind Trial. *Clin Gastroenterol Hepatol* 2017; 15(5): 712–719.

<sup>15</sup>Romano C, et al.: Partially hydrolyzed guar gum in pediatric functional abdominal pain. *World J Gastroenterol* 2013; 19(2): 235–240.

<sup>16</sup>Horvath A, et al.: Meta-analysis: *Lactobacillus rhamnosus* GG for abdominal pain-related functional gastrointestinal disorders in childhood. *Aliment Pharmacol Ther* 2011; 33(12): 1302–1310.

<sup>17</sup>Guandalini S, et al.: VSL#3 improves symptoms in children with irritable bowel syndrome: a multicenter, randomized, placebo-controlled, double-blind, crossover study. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 2010; 51(1): 24–30.

<sup>18</sup>Lauche R, et al.: Efficacy of Caraway Oil Poultices in Treating Irritable Bowel Syndrome—A Randomized Controlled Cross-Over Trial. *Digestion* 2015; 92(1): 22–31.