

# Funktionelle Magen-Darm-Erkrankungen – natürliche Linderung, unterstützt durch die Wissenschaft

## Funktionelle gastrointestinale Störungen (FGIDs)

sind eine Gruppe von Erkrankungen mit wiederkehrenden gastrointestinalen Symptomen, die nicht auf strukturelle Anomalien zurückzuführen sind, sondern eher auf eine gestörte Funktion zurückzuführen sind, z.B. der Darmbeweglichkeit. Besonders Säuglinge sind betroffen, weil ihr Magen-Darm-System noch nicht vollständig ausgereift ist.



### Kolik

Übermäßiges Weinen, Reizbarkeit oder Aufregung, meist verbunden mit unerklärlichen und akuten Bauchschmerzen.



### Verstopfung

Verzögerung oder Schwierigkeiten beim Stuhlgang, die zwei oder mehr Wochen andauern.



### Reflux

Wiedereintritt von Mageninhalt in die Speiseröhre.



### Regurgitation

Wiedereintritt von Mageninhalt in den Hals und den Mund (d.h. Spucken), ein häufiges Symptom bei gastroösophagealem Reflux.



### Durchfall

Akute Gastroenteritis, d.h. eine Abnahme der Stuhlkonsistenz (lose oder flüssig) und/oder eine Erhöhung der Stuhlfrequenz (typischerweise mehr als dreimal in 24 Stunden), kann mit **Erbrechen** einhergehen oder nicht.

## Vorbeugende Maßnahmen

- ✓ Persönliche und umwelt-hygienische Praktiken
- ✓ Hygieneerziehung
- ✓ Förderung einer entspannten Atmosphäre
- ✓ Füttern von kleinen Portionen und häufigen Mahlzeiten
- ✓ Anpassung der Ernährung der stillenden Mutter



## Behandlungsmöglichkeiten

### Pharmakologische Behandlung

Wird als wirksam angesehen, hat jedoch möglicherweise unerwünschte Auswirkungen.

### Nichtpharmakologische Optionen

Z.B. Kräutereextrakte sind eine natürliche Option, die zu sichereren Therapien führt. Beispiele für natürliche Helfer beinhalten:

