



## Wenn der Bauch Gefühle zeigt: Welcher Bauch-Stress-Typ sind Sie?

*Von Rothenburg-Partner*

Erstellt am 12 Aug 2014 - 09:40

Außergewöhnliche Situationen wie wichtige Prüfungen, das Vorstellungsgespräch für den Traumjob oder das erste Date bedeuten psychischen Stress: wir sind aufgeregt, neugierig, hibbelig und freudig erregt, in Erwartung dessen, was da kommen mag. Bei vielen geht das auch am empfindlichen Magen-Darm-Trakt nicht spurlos vorüber. Dem einen fehlt der Appetit, den anderen quälen starke Bauchschmerzen, Krämpfe oder Übelkeit während bei wieder anderen die Verdauung völlig streikt.

Kopf- und Bauchhirn stehen im ständigen Kontakt

Hirn und Bauch sind sehr eng verbunden. Beide kommunizieren ununterbrochen miteinander. Verantwortlich hierfür ist das sogenannte Bauchhirn – Fachleute sprechen vom enterischen Nervensystem. Es umfasst rund 200 Millionen Nervenzellen, die sensibel auf Gefühle reagieren. Und Stresshormone versetzen die Darmnerven in Aufruhr. Übelkeit, ein schmerzhaftes Völlegefühl, Verstopfung und quälende Bauchschmerzen, aber auch akuter Durchfall sind mögliche Konsequenzen. Wie genau sich das äußert, ist von Mensch zu Mensch und von Bauch zu Bauch verschieden. Wissen Sie, wie Ihre Körpermitte reagiert, wenn der Stresspegel plötzlich steigt?

Der Knoten-im-Bauch-Typ:

Aufregung, Hektik und seelische Belastungen stören das sensible Gleichgewicht bei diesem Bauch-Stress-Typ und lassen die Muskeln der Körpermitte übermäßig arbeiten. Die Folge: Bauchschmerzen und -krämpfe. Sie sind in der Regel harmlos, leider jedoch oft sehr schmerzhaft. Eine Wärmflasche kann helfen, die lästigen Krämpfe zu lösen. Unterwegs ist dies jedoch wenig praktikabel und bei starken Krämpfen in der Regel nicht ausreichend. Ein Mittel aus der Apotheke kann dann die Beschwerden lindern: Der Wirkstoff Butylscopolamin (in Buscopan® Dragées) ist natürlicher Herkunft (aus der Duboisia-Pflanze) und löst gezielt Krämpfe im Bauch. Sollte Dauerstress ein Thema sein, kann Yoga beim Entspannen und Entkrampfen behilflich sein. Tipp: Schaffen Sie sich regelmäßig den Freiraum für eine kurze Auszeit.

Der Durchmarsch-Typ:

Bei Menschen mit dieser Veranlagung kommt die Verdauung in Stresssituationen richtig auf Hochtouren. Es gluckert und rumort verdächtig im Bauch. Und der Darm zieht mit: Durchfall. Der Konsum von Kaffee, Zigaretten und Schmerzmedikamenten kann die Symptomatik noch verstärken und sollte deshalb besser gemieden werden. Idealerweise wird zunächst einmal der Flüssigkeits- und Elektrolytverlust ausgeglichen. Hierzu bieten sich Wasser, leicht gesüßte Tees oder Fruchtschorlen an. Nehmen Sie zudem besser nur leicht verdauliche Speisen mit möglichst wenig Fett zu sich. Wer im Alltag funktionieren muss, greift zu einem schnellen Helfer aus der Apotheke: Vaprino® Gegen akuten Durchfall normalisiert den Flüssigkeitseinstrom in den Darm und wirkt so schnell und zuverlässig gegen akuten Durchfall, ohne den Darm zu hemmen. Unser Tipp: Gönnen Sie dem Körper im Anschluss ausreichend Ruhe zur Regeneration.

Der Nix-geht-mehr-Typ:

Typische Kennzeichen dieses Bauch-Stress-Typs: Der Darm quitiert lebhaftere Zeiten, veränderte Tagesabläufe und ungewohnte Umgebungen mit einem Generalstreik. Das Verdauungssystem gerät ins Stocken. Die Folgen: ein quälendes Völlegefühl und der dringende Wunsch nach Erleichterung. Doch auf der Toilette ist partout keine Entleerung möglich.



## Wenn der Bauch Gefühle zeigt: Welcher Bauch-Stress-Typ sind Sie?

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://www.medkom24.eu>)

---

Da hilft häufig, sich genügend Zeit einzuräumen. Fakt ist jedoch: Sich ausreichend Zeit für den Stuhlgang zu nehmen, ist nicht immer die finale Lösung und zudem unterwegs und in hektischen Zeiten schwierig. Hier können Abführmittel helfen: Die Wirkstoffe Bisacodyl und Natriumpicosulfat (Dulcolax® Dragées und Laxoberal® Abführ-Tropfen) führen zu einer planbaren Erleichterung und sind dabei gut verträglich.

### Der Mir-ist-so-übel-Typ

Stress löst bei diesen Kandidaten nicht nur das typische Gefühl von Unbehaglichkeit aus, sondern zudem auch Übelkeit. Häufig wird diese von Symptomen wie Herzrasen, Kreislaufproblemen oder Schweißausbrüchen begleitet. Versuche diese Anzeichen in fremder Umgebung zu unterdrücken, scheitern meist. Klar denken ist kaum noch möglich. Die Konzentrationsfähigkeit sinkt. Im Extremfall dreht sich einem sprichwörtlich der Magen um. Um den gereizten Magen möglichst schnell wieder zu beruhigen, eignen sich Tees. Insbesondere Ingwertee hat sich in der Praxis bewährt. Wer Ingwer nicht mag, weicht auf Kamille oder Fenchel aus.

Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Aktuelle Fachinformationen zu genannten Produkten finden Sie hier: [www.medipresse.de/kunden/boehringer](http://www.medipresse.de/kunden/boehringer) [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:58):** <http://www.medkom24.eu/node/19375>

### Links:

[1] <http://www.medipresse.de/kunden/boehringer>