

# Bauchbeschwerden bei Säuglingen

## Neue Empfehlungen zu Fencheltee

**AA | Die meisten Eltern kennen es – das Baby schreit und schreit und lässt sich nicht oder nur schwer beruhigen. Diese Schreiattacken treten bei Neugeborenen häufig am späten Nachmittag und in den Abendstunden auf und halten nicht selten über mehrere Stunden an. Da das Baby währenddessen oft auch Blähungen und einen harten Bauch hat, werden dahinter meist Bauchschmerzen vermutet. Eltern probieren alles Mögliche aus, um ihren Kindern zu helfen. Einige suchen auch in den Apotheken Rat und fragen, was gegen die Beschwerden helfen könnte.**

Die Schreiattacken treten bei Babys vor allem in den ersten 12 Lebenswochen auf, weshalb man auch von Dreimonatskoliken spricht. Aber auch darüber hinaus gibt es bei Babys immer wieder Phasen mit viel Geschrei. Früher wurde davon ausgegangen, dass die Babys Bauchschmerzen haben und aufgrund dessen weinen. Heutzutage vermutet man eher, dass Neugeborene aufgrund einer sogenannten Regulationsstörung schreien. Für die Neugeborenen hat sich durch die Geburt viel verändert – sie werden z. B. nicht mehr über die Nabelschnur ernährt, sondern erhalten Milch, deren Verdauung für den Darm auch eine neue Aufgabe ist. Die Neugeborenen brauchen Zeit, sich an die neue Umgebung zu gewöhnen. Durch die oft langanhaltenden Schreiattacken schlucken die Babys dann aber übermäßig viel Luft, was wiederum zu einem Blähbauch und den damit verbundenen Symptomen wie Bauchschmerzen und Blähungen und zu noch mehr Schreien führen kann.

### Überholt: Fencheltee bei Bauchschmerzen

Viele Leute denken bei Bauchschmerzen zunächst an Fencheltee, der einen beruhigenden Effekt auf die Verdauung haben und gut verträglich sein soll. Doch stimmt das wirklich? Für Fencheltee liegt nur wenig Evidenz zu Sicherheit und Wirksamkeit bei Bauchschmerzen vor. Hinzu kommt, dass die Europäische Arzneimittel-Agentur (EMA) nach einer neuen Bewertung der Studienlage davon abrät, Kindern unter 4 Jahren Fencheltee zu geben. In Fencheltee ist Estragol enthalten, ein Stoff, der in hohen Mengen als potenziell kanzerogen eingestuft ist. Bei Verzehr von Fenchel als Gemüse werden diese hohen Mengen nicht erreicht, bei Tee kann das aber schon anders aussehen. Neuere Studien haben gezeigt, dass die Konzentration von Estragol in

Tees sehr stark schwanken kann und auch von der Art der Zubereitung abhängig ist. Aufgrund des geringen Körpergewichts von Babys und Kindern unter 4 Jahren kann daher beim Konsum von Fencheltee nicht sicher ausgeschlossen werden, dass diese hohen Konzentrationen nicht erreicht werden. Aus diesem Grund rät die EMA dazu, Kindern unter 4 Jahren sicherheitshalber keinen Fencheltee zu geben.<sup>1</sup> Was kann aber dann bei Bauchbeschwerden empfohlen werden?

### Bauchschmerzen lindern

Es gibt leider kein Patentrezept, was Babys bei Bauchschmerzen helfen kann, daher kann es sein, dass man erstmal ein paar Dinge ausprobieren muss. Vielen Babys hilft eine sanfte Massage: Dazu etwas Öl (hierfür gibt es spezielle Baby-Öle) auf den Bauch geben und leicht im Uhrzeigersinn den Bauch massieren. Auch ein angenehm erwärmtes Kirschkernkissen (Temperatur vorher testen!) kann die Bauchbeschwerden lindern.

Kann durch die genannten Maßnahmen noch keine Linderung der Beschwerden erzielt werden, so können Medikamente helfen: Antischaummittel mit dem Wirkstoff Simeticon können Blähungen reduzieren und dadurch zu einer Besserung der Bauchbeschwerden führen. Auch die Einnahme des Milchsäurebakteriums *Lactobacillus reuteri*, das auch in Muttermilch vorkommt und beim Aufbau der Darmflora unterstützen kann, kann die Beschwerden lindern.

Welche Wirkstoffe außerdem noch bei Bauchweh helfen können, erfahren Sie in diesem DAP Miniposter:



Miniposter „Verdauung bei Säuglingen und Kleinkindern“:

[www.DAPdialog.de/7968](http://www.DAPdialog.de/7968)

Wenn die genannten Maßnahmen alle nicht helfen, das Baby zu beruhigen und die Beschwerden zu lindern, dann hilft möglicherweise nur eins: Körperkontakt. In einer Babytrage oder auf dem Arm im Fliegergriff können sich Babys oft leichter beruhigen.

1 Voitl P. Fencheltee für Kinder? Die aktuelle Richtlinie der Europäischen Arzneimittelagentur EMA zur Verwendung von estragolhaltigen Produkten. Monatsschrift Kinderheilkunde Ausgabe 11/2023