

FRAGEBOGEN

HÖREN SIE AUF IHR BAUCHGEFÜHL

(Seite 21, *Eat Yourself Healthy*, Dr. Megan Rossi)

Fragen Sie Ihren Bauch, ob ihn eines der hier aufgeführten Symptome in den letzten sieben Tagen geplagt hat. Lautet die Antwort Nein, können Sie mit dem Fragebogen »Ein Blick ins Klo« fortfahren. Wenn die Antwort Ja lautet, überlegen Sie erstens, wie oft die Beschwerden vorkamen (Häufigkeit), und zweitens, wie schlimm sie waren (Stärke). Dabei gibt es keine richtigen oder falschen Antworten, es geht allein um Ihre Wahrnehmung.

Dieser Fragebogen ist die abgewandelte Version eines Fragebogens, den ich in klinischen Studien verwende. Es handelt sich also um eine seriöse und verlässliche Methode zur Beurteilung von Darmbeschwerden.

Wenn Sie zweimal wöchentlich Bauchschmerzen von mittlerer Stärke haben, füllen Sie die entsprechende Zeile so aus:

ABBILDUNG 1



Auswertung:

Keine Symptome

Sehr starke Symptome

Punkte 0

Punkte 42

FRAGEBOGEN

	HÄUFIGKEIT	STÄRKE			PUNKTE
		Leicht Kam vor, hat mich aber nicht sehr gestört	Mittel Hat mich gestört	Stark Hat mich sehr gestört	
Bauchschmerzen¹ (jede Art von Schmerzen im Bauch)	/7	Leicht (1 Punkt)	Mittel (2 Punkte)	Stark (3 Punkte)	
Sodbrennen² (Brennen/unangenehmes Gefühl hinter dem Brustbein)	/7	Leicht (1 Punkt)	Mittel (2 Punkte)	Stark (3 Punkte)	
Reflux (Aufsteigen von Magensäure in Rachen/Mund)	/7	Leicht (1 Punkt)	Mittel (2 Punkte)	Stark (3 Punkte)	
Übelkeit (mit oder ohne Erbrechen)	/7	Leicht (1 Punkt)	Mittel (2 Punkte)	Stark (3 Punkte)	
Gluckern/Rumpeln im Bauch³ (Geräusche oder Vibrationen im Bauch)	/7	Leicht (1 Punkt)	Mittel (2 Punkte)	Stark (3 Punkte)	
Völlegefühl⁴ (Bauch fühlt sich aufgebläht an)	/7	Leicht (1 Punkt)	Mittel (2 Punkte)	Stark (3 Punkte)	
Blähbauch (Bauch ist sichtbar aufgebläht)	/7	Leicht (1 Punkt)	Mittel (2 Punkte)	Stark (3 Punkte)	
Aufstoßen (Gas entweicht durch den Mund)	/7	Leicht (1 Punkt)	Mittel (2 Punkte)	Stark (3 Punkte)	
Blähungen⁵ (Gas entweicht aus dem Darm)	/7	Leicht (1 Punkt)	Mittel (2 Punkte)	Stark (3 Punkte)	
Verstopfung (seltener Stuhlgang, harter Stuhl)	/7	Leicht (1 Punkt)	Mittel (2 Punkte)	Stark (3 Punkte)	
Durchfall (häufiger Stuhlgang, weicher/flüssiger Stuhl)	/7	Leicht (1 Punkt)	Mittel (2 Punkte)	Stark (3 Punkte)	
Stuhldrang (dringend müssen)	/7	Leicht (1 Punkt)	Mittel (2 Punkte)	Stark (3 Punkte)	
Unvollständige Entleerung (Gefühl, den Stuhl nicht vollständig auszuscheiden)	/7	Leicht (1 Punkt)	Mittel (2 Punkte)	Stark (3 Punkte)	
Müdigkeit⁶	/7	Leicht (1 Punkt)	Mittel (2 Punkte)	Stark (3 Punkte)	
					GESAMTERGEBNIS⁷

Angelehnt an Gastrointestinal Symptom Rating Scale, Svedlund et al. 1988

Erklärung der Fußnoten 1 bis 7 auf der nächsten Seite.

Alarm!

Es ist immer gut, auf der sicheren Seite zu sein. Falls zu Ihren Darmbeschwerden eins der Symptome von Seite 81 hinzukommt, gehen Sie zu Ihrem Hausarzt.

Und – wie lief das Gespräch mit Ihrem Bauch? Haben Sie etwas Neues voneinander gelernt? Manchmal ist uns gar nicht bewusst, wie viel Einfluss unser Bauchgefühl hat, darum sollten wir uns ab und zu etwas Zeit nehmen und einfach nur zuhören. Am Rande sei erwähnt, dass manche Menschen dazu neigen, sich ihres Bauchgefühls ein wenig zu sehr bewusst zu sein. Das ist auch nicht immer gesund. Sie sehen, die Sache mit dem Bauchgefühl kann eine Gratwanderung sein. Wenn Sie bei drei oder mehr Symptomen ein Ergebnis eingetragen haben, könnte es sich lohnen, den Fragebogen »Hirn und Bauch« anzuschließen.

Vielleicht fragen Sie sich, wie Ihr Ergebnis im Vergleich zu anderen abschneidet. Was als »normal« gelten könnte, lässt sich kaum festlegen. Forschungsergebnisse legen aber nahe, dass bis zu 30 Prozent der Menschen irgendwann in ihrem Leben an Darmbeschwerden leiden. Sie sind also nicht allein. Unabhängig von Ihrem individuellen Ergebnis bin ich der festen Meinung, dass absolut niemand mit belastenden Darmbeschwerden (mäßig oder stärker) leben muss. Zum Glück gibt es viele einfache, aber äußerst wirksame Strategien, die nachweislich helfen, solche Beschwerden zum Abklingen zu bringen. Dabei müssen die Erwartungen selbstverständlich realistisch bleiben. Es kann bis zu einen Monat dauern, bis deutliche Verbesserungen wahrzunehmen sind. Und manchmal müssen wir akzeptieren, dass diese Strategien allein nicht ausreichen – zumindest am Anfang. Aber dazu mehr in Kapitel 4.

Wenn Sie mindestens einen Tag pro Woche Bauchschmerzen haben, sollten Sie zu Kapitel 6 springen, um zu sehen, ob Sie die Kriterien für das Reizdarmsyndrom (IBS) erfüllen. Ist das nicht der Fall, geht es weiter mit dem Fragebogen »Ein Blick ins Klo«.