

+++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++

Reizmagen, Reizdarm & Co – was Sie jetzt darüber wissen sollten

25. April 2023 – So vielfältig wie die Symptome sind auch die möglichen Auslöser: Funktionelle Verdauungsbeschwerden haben viele Gesichter. Die Erkrankung und ihre Ursachen zu verstehen, ist ein erster Schritt zur Lösung des Problems. Die aktuelle Forschung macht dabei große Fortschritte. Und mit Carmenthin® gibt es eine gut verträgliche Therapieoption, die gleich mehrere typische Symptome adressiert.

Funktionelle Magen-Darm-Beschwerden sind zu einer Volkskrankheit geworden: Eine groß angelegte Studie legt nahe, dass in der westlichen Welt mehr als 40 Prozent der Bevölkerung betroffen sind. In Deutschland liegt die Zahl bei ca. 15 Prozent. Doch suchen aus falscher Scham nur ca. 5 Prozent der Betroffenen mit funktionellen Magen-Darm-Beschwerden eine Arztpraxis auf.¹

Und es gibt nicht die eine funktionelle Magen-Darm-Erkrankung. Bei jedem Betroffenen kann sie sich auf eine andere Weise äußern. Häufig wird über Blähungen und Krämpfe, Völlegefühl und Schmerzen, dazu Durchfall oder Verstopfung geklagt. Gerade die Vielfalt der Beschwerden, die einzeln, gehäuft oder im Wechsel auftreten können, erschweren Diagnose und Therapie. Zudem ist eine eindeutige Abgrenzung z. B. zwischen Reizmagen und Reizdarm im Alltag in der Arztpraxis oft nicht möglich, da sich die beiden Erkrankungen bei etwa der Hälfte ihrer typischen Symptome ähneln.²

In der Praxis erfolgt die Diagnose einer funktionellen Verdauungsstörung aktuell als Ausschlussdiagnose. Das ist oft sehr langwierig und daher für den Patienten belastend. Doch macht die Forschung große Fortschritte, potenzielle Auslöser der Erkrankung zu entdecken, was die Diagnose in der Zukunft erleichtern und die Behandlung zielgerichteter machen kann.

Aktuelle Forschung zu möglichen Auslösern

Als eine mögliche Ursache für Beschwerden wird u. a. die Zusammensetzung des Darmmikrobioms diskutiert. Die Darmflora von Reizdarmpatienten unterscheidet sich von der bei Nicht-Reizdarmpatienten. Ob sich mit Probiotika, Stuhltransplantationen und anderem die Darmflora verbessern und damit das Problem lösen lässt, ist Teil der aktuellen Forschung.^{3,4}

Im Fokus steht auch das sogenannte Bauchhirn: Die Einflüsse der Bauch-Hirn-Achse werden intensiver untersucht, zudem die Rolle der Psyche der Patienten und ihre unbewusste Erwartungshaltung. Betroffene haben z. B. unter Stress stärkere Beschwerden als in Ruhephasen. Sie erwarten umgekehrt unbewusst in Stressphasen auch mehr Verdauungsprobleme – wodurch sie sie dann indirekt sogar auslösen.⁵ Sind Schmerzen ein besonders belastendes Symptom der Magen-Darm-Beschwerden, kann es also an einer Überempfindlichkeit des sensiblen Nervengeflechts im Bauchhirn liegen.

Nicht ungewöhnlich scheint eine familiäre Häufung des Reizdarms zu sein. Die Gründe dafür können sich u. a. aus dem sozialen Umfeld und den Ernährungsgewohnheiten ergeben. Zwillingstudien weisen zudem auf eine genetisch bedingte Anfälligkeit für funktionelle Magen-Darm-Beschwerden hin – sie wird aktuell in Wechselwirkung mit Umweltfaktoren untersucht.⁶

Magen-Darm-Infekte sowie die Wirkung von Antibiotika stehen ebenfalls im Blickpunkt der Forschung, wenn es um Risikofaktoren für funktionelle Verdauungsbeschwerden geht.⁷ Es wird vermutet, dass nach dem Abheilen eines Infekts weiterhin kleine Entzündungen in der Darmwand zurückbleiben und sich die Darmflora durch eine Infektion nachhaltig verändert. Ein Magen-Darm-Infekt kann zu einer erhöhten Schleimhautdurchlässigkeit, also einer Barrierestörung (das sogenannte Leaky Gut Syndrom) führen. Das kann krankhafte Veränderungen im Magen-Darm-Trakt auslösen – mit entsprechenden Beschwerden. Eine Behandlung mit Antibiotika kann als unerwünschte Nebenwirkung einen negativen Einfluss auf die Zusammensetzung der natürlichen Darmflora zur Folge haben. Nach einer Infektion des Darms – ob mit oder ohne Antibiotika-Verordnung – ist das Risiko, an funktionellen Verdauungsbeschwerden zu erkranken, erhöht.⁸ Hausärzte sollten daher nach vorausgegangenen Infekten und/oder Antibiotikaeinnahmen fragen.

Die aufgeführten Forschungsansätze sind im normalen Praxisalltag noch nicht so einfach umzusetzen. An neuen, praktikablen Diagnoseverfahren und Therapieansätzen wird aber intensiv geforscht. Solange diese noch fehlen, behandeln Hausärzte und Gastroenterologen weiterhin in erster Linie die Symptome und nicht die eigentliche Erkrankung. Dabei wird zuerst das Leitsymptom in den Mittelpunkt gestellt, also genau das Symptom, das den Betroffenen am stärksten beeinträchtigt. Doch leiden viele Patienten unter mehr als einem Beschwerdebild. Sie wünschen sich daher eine Therapie, die breitgefächert wirkt.

Natürliche und wissenschaftlich belegte Therapie

Da die Beschwerden funktioneller Verdauungsbeschwerden so vielfältig sind, bietet sich eine Therapie, die mehrere Wirkungen gleichzeitig in sich vereint, als besonders vielversprechendes Behandlungskonzept an, um neben dem Leitsymptom gleichzeitig weitere Symptome behandeln zu können. Einen großen Vorteil bietet hier die Phytotherapie, da pflanzliche Präparate verschiedene Wirkstoffe mit unterschiedlichen Wirkmechanismen kombinieren, sodass mit nur einem Präparat mehrere Beschwerden gleichzeitig gelindert werden können.

Als nachgewiesene wirksame Hilfe bei funktionellen Verdauungsbeschwerden hat sich die hochdosierte Kombination der ätherischen Öle der Pfefferminze und des Kümmels, wie in Carmenthin® enthalten, bewährt. Pfefferminzöl bindet an die Kälterezeptoren des Darmes, der kühlende Effekt entfaltet eine schmerzlindernde Wirkung. Außerdem koordiniert es die gestörte Darmbewegung wieder, indem es über eine Blockade der Kalzium-Kanäle als potenter lokaler Krampflöser wirkt. Das in Carmenthin® enthaltene Kümmelöl beruhigt insbesondere die Nerven des Bauchhirns und reduziert Blähungen. Zudem zeigt es eine positive Wirkung auf das Darmmikrobiom.⁹ Durch die synergistische Wirkung der Kombination wird eine übermäßige Schmerzempfindung im Bauchraum gemindert.¹⁰ Die Kombination vieler verschiedener Wirkansätze wird als Multi-Target-Effekt bezeichnet. Er sorgt dafür, dass viele der für funktionelle Verdauungsbeschwerden typischen Symptome zugleich gelindert werden können.

Neben der nachgewiesenen Wirksamkeit spricht aber auch die gute Verträglichkeit für die Kombination aus Pfefferminzöl und Kümmelöl. Das ist eine wesentliche Voraussetzung gerade für die Langzeiteinnahme. Mit der regelmäßigen Einnahme von zweimal täglich einer Kapsel Carmenthin® kann man zur Besserung seiner funktionellen Verdauungsbeschwerden beitragen.¹¹ Eine aktuelle Studie belegt: Die positive Wirkung verstärkt sich sogar bei einer längerfristigen Einnahme. 93 Prozent der Patienten zeigten nach 11 bzw. 12 Monaten Einnahme insgesamt eine starke oder sehr starke Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes.¹² Damit steht für die Betroffenen eine nachhaltige Therapie zur Verfügung.

Quelle:

1. Hauner H, Schmidt-Tesch S (2022). Funktionelle Darmerkrankungen: Ernährungsmanagement in der Praxis (CME-Kurs). <https://www.cme-kurs.de/kurse/funktionelle-darmerkrankungen-ernaehrungsmanagement-in-der-praxis/>
2. Ford AC et al. Systematic review and meta-analysis of the prevalence of irritable bowel syndrome in individuals with dyspepsia. *Clin Gastroenterol Hepatol.* 2010 May;8(5):401-9.
3. Wilson B et al. (2019). *Am J Clin Nutr.* 2019 Apr 1;109(4):1098-1111. doi: 10.1093/ajcn/nqy376. PMID: 30949662. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002916522031653>
4. Zhao HJ et al. Fecal Microbiota Transplantation for Patients with Irritable Bowel Syndrome: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Front Nutr.* 2022 May 27; 9:890357. doi: 10.3389/fnut.2022.890357.
5. Aulenkamp J et al. (2022). *Jun*;36(3):182-188. German. doi: 10.1007/s00482-021-00614-w. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9156504/>
6. Makker, Jasbir. (2015). Genetic epidemiology of irritable bowel syndrome. *World Journal of Gastroenterology.* 21. 11353. 10.3748/wjg.v21.i40.11353.
7. Schumacher B (2017). *ÄZ* vom 21. August. <https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Reizdarm-Risiko-steigt-auch-nach-leichteren-Magen-Darm-Infekten-308392.html>
8. von Wulffen M et al. (2013). *Z Gastroenterol*; 51 - V09. DOI: 10.1055/s-0033-1352621. <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0033-1352621>
9. Koch E. et al. (2015). *Z. Phytother.* 36 (Suppl 1), 34-35
10. Adam B. et al. (2006). *Scand. J. Gastroenterol.* 41, (2), 155-160
11. Rich G et al. (2017). *Neurogastroenterol. Motil.* 29, (11), e13132. doi: 10.1111/nmo.13132.
12. Storr M., Stracke, B (2022). *Z Gastroenterol* DOI 10.1055/a-1823-1333.

Pressekonferenz „Reizmagen, Reizdarm & Co. – was Sie jetzt darüber wissen sollten“
Hamburg, 18. April 2023 – Veranstalter: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG

+++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++