



Tabus brechen – über Verdauung sprechen



Ihr Ratgeber zum Thema Verdauungsprobleme

Available in the following languages:



العربية

Mehr erfahren unter [Digestopret.de](https://www.digestopret.de)

Liebe Leserin, lieber Leser,

leiden Sie öfter unter unangenehmen Bauchkrämpfen, -schmerzen, Blähungen und Völlegefühl? Damit sind Sie nicht allein! Fast 25 % der Bevölkerung in den Industrieländern leiden unter derartigen Verdauungsstörungen – Tendenz steigend.

Das führt zu Beeinträchtigungen im Berufsalltag, im Urlaub, bei Freizeitaktivitäten. Die Symptome werden zum ständigen unangenehmen Begleiter im Alltag, was Ihre Lebensqualität als Betroffener mitunter erheblich reduziert.

Oftmals lässt sich keine konkrete Ursache für die diffusen Magen-Darm-Probleme finden. In diesen Fällen spricht man vom sogenannten Reizdarmsyndrom (RDS). Häufig werden die Verdauungsbeschwerden durch Stress und psychische Belastung noch verstärkt. Daher ist es wichtig, rechtzeitig mit der geeigneten Behandlung gegenzusteuern!

In diesem Ratgeber wird erklärt, wodurch es zu den unterschiedlichen Magen-Darm-Beschwerden kommt und was Sie dagegen tun können. Außerdem erfahren Sie, was Sie im Alltag beachten können, um den Symptomen vorzubeugen – für mehr Lebensqualität ohne unangenehme Verdauungsprobleme!





INHALTS- VERZEICHNIS

- 04** *Verdauungsprobleme – noch häufiger, als man denkt*
- 05** *Der Darm – ein Organ, viele Symptome*
- 06** *Ab wann spricht man von einem Verdauungsproblem?*
- 07** *Woher kommen Bauchkrämpfe, Blähungen und Völlegefühl?*
- 08** *Jeder hat mal Bauchkrämpfe – ab wann zum Arzt?*
- 09** *Verdauungsprobleme:
Das sind die Behandlungsoptionen*
- 10** *Digestopret®: lindert Bauchschmerzen, Blähungen und Völlegefühl*
- 14** *Praktische Tipps für den Alltag ohne Verdauungsprobleme*

Verdauungsprobleme – noch häufiger, als man denkt

Magen-Darm-Beschwerden wie **Bauchkrämpfe, -schmerzen, Blähungen, Völlegefühl, Durchfall** oder **Verstopfung** sind keine Seltenheit. In Industrieländern ist fast jeder vierte Mensch davon betroffen, doch oft ergeben Bluttests, Stuhluntersuchungen und andere diagnostische Verfahren keine eindeutige Ursache für die Symptome.*

Kann keine organische Ursache gefunden werden, spricht man vom sogenannten **Reizdarmsyndrom**, kurz RDS oder auf Englisch *Irritable Bowel Syndrome* (IBS).

Unter diesem Begriff werden verschiedene, unspezifische Verdauungsprobleme zusammengefasst, die:

- länger als drei Monate anhalten,
- zu einer deutlichen Beeinträchtigung der Lebensqualität führen und
- die nicht durch eine zugrundeliegende Erkrankung erklärt werden können.

Verdauungsprobleme sind immer noch häufig ein Tabuthema

Nicht alle Betroffenen suchen bei Verdauungsproblemen einen Arzt auf – aus Scham, Unwissenheit oder anderen Gründen. Die tatsächliche Zahl der Betroffenen wird daher sogar noch höher geschätzt.



Übrigens:

Frauen sind deutlich häufiger von Verdauungsproblemen betroffen als Männer – das Verhältnis ist ca. 2 : 1.**

*Deutsche Reizdarmselbsthilfe e. V.

**<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0016508502003025>.

Der Darm – ein Organ, viele Symptome

Verdauungsprobleme können sich auf ganz unterschiedliche Arten bemerkbar machen und auch zwischen einzelnen Betroffenen stark variieren. Was jedoch alle Beschwerden gemeinsam haben: Sie sind belastend im Alltag und schränken die Lebensqualität ein!

Zu den **typischen Verdauungsproblemen** gehören:



Bauchschmerzen



Völlegefühl



Bauchkrämpfe



Durchfall (Diarrhö)



Blähungen



Verstopfung (Obstipation)

Daneben können auch noch weitere Symptome auftreten:



Blähbauch



Gefühl der unvollständigen
Darmentleerung



Druckgefühl im
Unterbauch



ständiger Stuhldrang
(imperativer Stuhldrang)

Ab wann spricht man von einem Verdauungsproblem?

Die Verdauung ist ein sehr individuelles Thema, über das sich viele nur ungern austauschen. Bei Laien kommt daher schnell die Frage auf: Was ist eigentlich normal?

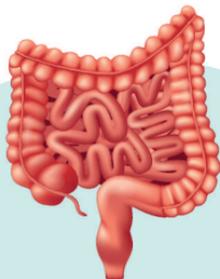
Blähungen: Damit ist „gefangene Luft“ im Darm gemeint. Das Gas gelangt entweder über die Nahrungsaufnahme in den Darm (z. B. durch kohlenhydrathaltige Getränke) oder entsteht im Darm selbst durch Gärungsprozesse bestimmter Lebensmittel wie Hülsenfrüchte oder Kohl.

Stuhlgang: Beim Thema Stuhlgang sind vor allem 2 Faktoren wichtig für die Beurteilung: Frequenz und Konsistenz.

Normal sind bis zu **3 Stuhlgänge pro Tag**, bei denen der Stuhl weder flüssig noch schwer auszuscheiden ist.

Von **Durchfall (Diarrhö)** spricht man bei **mehr als 3 Stuhlgängen pro Tag** mit breiigem bis flüssigem Stuhl. Meist besteht ein häufiger, starker Stuhldrang.

Bei **weniger als 3 Stuhlgängen pro Woche** spricht man von **Verstopfung (Obstipation)**. Betroffene haben oft sehr festen Stuhl und Probleme bei der Darmentleerung.



Woher kommen Bauchkrämpfe, Blähungen und Völlegefühl?

Die genauen Ursachen der Beschwerden beim RDS sind noch nicht abschließend geklärt. Es gibt aber verschiedene Ansätze, die aktuell verfolgt werden.

Darm-Hirn-Achse als Verbindung zwischen Kopf und Bauch

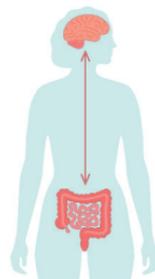
Fest steht, dass Verdauungsprobleme häufig durch die Psyche beeinflusst werden. Stress, emotionale Belastung, Ärger und Angst wirken sich negativ auf schon vorhandene Magen-Darm-Probleme aus und können die Symptome verstärken.

Infektionen und Antibiotika verändern die Darmflora

Für eine intakte Verdauung ist eine Besiedlung des Darms mit Mikroorganismen unabdingbar. Leider kann z. B. durch eine Therapie mit einem Antibiotikum dieses Zusammenspiel leicht gestört werden. Denn hierbei werden nicht nur die Krankheitserreger bekämpft, sondern auch ein Teil der guten Darmbakterien. Bis sich die Darmflora wieder erholt, kann es einige Zeit dauern. Aber auch allein durch vorangegangene Infekte können Entzündungen im Darm ausgelöst werden, sodass die Darmwand durchlässiger wird. Dadurch können sich die typischen Magen-Darm-Beschwerden verschlechtern.

Nahrungsmittel beeinflussen die Verdauung

Auch Nahrungsmittel können das Auftreten von Verdauungsproblemen begünstigen. Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten sollten daher unbedingt darauf achten, die entsprechenden Lebensmittel konsequent vom Speiseplan zu streichen.



Jeder hat mal Bauchkrämpfe – ab wann zum Arzt?

Nahezu jeder Mensch leidet hin und wieder unter Bauchkrämpfen und anderen Verdauungsproblemen. Das kann unterschiedlichste Ursachen haben und ist in den meisten Fällen kein Grund zur Sorge. Wann sollte man damit zum Arzt?

In diesen Fällen sollten Sie Ihre Beschwerden ärztlich abklären lassen, z. B.:

- ☑ Symptome über mehrere Monate, die Ihre Lebensqualität deutlich einschränken und Sie im Alltag beeinträchtigen.
- ☑ Plötzliche Veränderungen beim Stuhlgang, wie ein Gefühl der unvollständigen Stuhlentleerung, Änderung der Stuhlfrequenz oder -konsistenz ohne ersichtlichen Grund; Fieber oder Blut im Stuhl.
- ☑ Beim Auftreten von nächtlicher Diarrhö, also nächtlichem Durchfall.



Verdauungsprobleme: das sind die Behandlungsoptionen

Liegt den Verdauungsproblemen keine Erkrankung zugrunde, müssen diese symptomatisch, also den Beschwerden angepasst, behandelt werden. Je nachdem, welche Symptome Sie am meisten belasten, sollten diese vorrangig behandelt werden.

Gesunder Lebensstil, gesunder Darm

Die Therapie erfolgt auf unterschiedlichen Ebenen. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Anpassung des Lebensstils. Das bedeutet, dass bei Unverträglichkeiten entsprechende Lebensmittel konsequent vermieden werden sollten. Eine gesunde Ernährung, Bewegung, Sport sowie Entspannungsübungen wirken sich positiv auf die Beschwerden aus und sollten nach Möglichkeit in Ihren Alltag integriert werden. Alkohol, Rauchen, Bewegungsmangel und Stress hingegen verschlechtern die Symptome.

Bei anhaltenden psychischen Beschwerden kann auch eine psychosomatische Behandlung erwogen werden.

Medikamentöse Therapieoptionen

Bei starken Beeinträchtigungen können verschiedene Medikamente zur Linderung der einzelnen Symptome eingesetzt werden:

- Abführmittel bei Verstopfung (z. B. Macrogol)
- krampflösende Medikamente bei Krämpfen
- Antidiarrhoika gegen Durchfall (z. B. Loperamid)

Pfefferminzöl wirkt nachgewiesen bei Verdauungsproblemen

Nachteil dieser Medikamente ist, dass sie vorwiegend gegen einzelne Beschwerden wirken und zum Teil nicht über längere Zeit eingenommen werden sollten. Also was ist die Alternative?

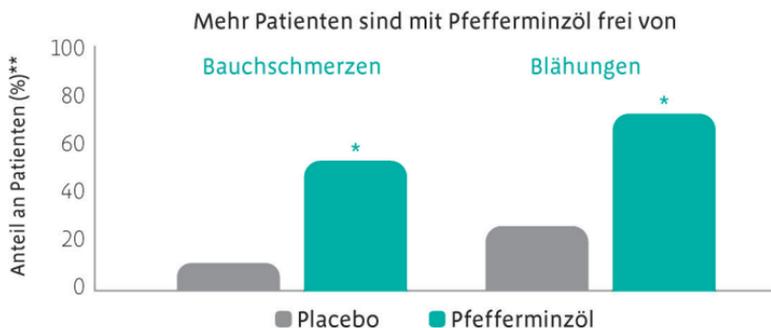
Die Behandlungsleitlinie Reizdarmsyndrom bescheinigt als pflanzliche Behandlungsmöglichkeit bei Schmerzen und Blähungen nur dem Wirkstoff Pfefferminzöl einen **1A-Wirksamkeitsnachweis**.*

Digestopret®: lindert Bauchschmerzen, Blähungen und Völlegefühl

Bionorica® folgt dieser Handlungsempfehlung und bietet Ihnen die Behandlungsoption mit Digestopret®. Digestopret® enthält Pfefferminzöl, den einzigen pflanzlichen Wirkstoff mit einer 1A-Wirksamkeitsevidenz bei Schmerzen und Blähungen.* Mit über 90 Jahren Erfahrung in der Entschlüsselung der Heilkräfte der Natur gehört Bionorica® zu den führenden deutschen Herstellern pflanzlicher Arzneimittel.

So gut hilft Pfefferminzöl bei Verdauungsproblemen

Digestopret® wirkt entkrampfend auf die glatte Darmmuskulatur und lindert so effektiv Bauchkrämpfe und -schmerzen. Die Wirksamkeit von Pfefferminzöl bei Reizdarm-assoziierten Symptomen wurde in mehreren klinischen Studien bewiesen.



Durch die Einnahme von Pfefferminzöl besserten sich die Magen-Darm-Beschwerden signifikant im Vergleich zur Placebo-Kontrollgruppe: Nach vier Wochen hatten 56% der Studienteilnehmer keine Bauchschmerzen und sogar 71% der Probanden waren frei von Blähungen.** Hauptverantwortlich für die krampflösende Wirkung ist das enthaltene Menthol.

Weniger Blähungen und Völlegefühl mit Digestopret®

Digestopret® hat außerdem eine entschäumende Wirkung. Diesen Effekt macht man sich in der Behandlung von Blähungen zunutze. Gase im Darm sammeln sich als kleine Bläschen an und können nicht entweichen, dadurch entsteht ein feinblasiger Schaum. Im Testmodell konnte gezeigt werden, dass Pfefferminzöl die Schaumhöhe verringern kann.*** Dadurch kann das Gas leichter über den Anus oder durch Aufstoßen ausgeschieden werden.

Ein weiterer positiver Effekt von Digestopret® ist die Förderung des Gallenflusses. Die Galle ist wichtig für die Fettverdauung. Das in Digestopret® enthaltene Pfefferminzöl kann durch die Förderung des Gallenflusses dazu beitragen, das Völlegefühl zu reduzieren.****



*S3-Leitlinie Reizdarmsyndrom der DGVS und DGNM; AWMF-Registriernummer: 021/016
doi:10.1055/a-1591-4794; Stand: Juni 2021.

**Liu J.H. et al. 1997, J Gastroenterol 1997;32; 765–768. n=101; Dosierung: 187 mg Pfefferminzöl (Colpermin), 3–4x täglich; über 4 Wochen *p<0,05.

***Harries N. et al., Journal of Clinical Pharmacy 1978, 2:171–177.

**** Zong L. et al., J. Dig. Dis. 2011, 12:295–301. Die Steigerung des Gallenflusses wurde in einem Testmodell nachgewiesen.

Krämpfe? Schmerzen? Blähungen?

Digestopret®

1

beruhigt den Darm

Der Leidensdruck nimmt ab und Ihnen geht es wieder besser.

2

lindert
Bauchkrämpfe

Schmerzen werden gelindert und der Bauch kann sich wieder entspannen.

3

reduziert
Blähungen

Die im Darm gefangene Luft und der unangenehme Blähbauch lassen nach.

Einnahmeempfehlung:

Die Weichkapsel sollte unzerkaut mindestens 30 Minuten vor den Mahlzeiten mit ausreichend Flüssigkeit (z. B. 1 Glas Wasser) eingenommen werden. Die Einnahme mit heißen Flüssigkeiten ist nicht zu empfehlen, da der magensaftresistente Überzug beschädigt werden könnte.

- ✓ **30 min vor den Mahlzeiten**
- ✓ **nicht mit Heißgetränken**

Digestopret® – für einen beruhigten Darm

Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren



Digestopret®

ab 12 Jahren 3 x 1 Weichkapsel

- alkoholfrei
- laktosefrei
- glutenfrei



Fragen zu unseren Arzneimitteln?

@ infoservice@bionorica.de ☎ +49 9181 231-90

Praktische Tipps für den Alltag ohne Verdauungsprobleme

Sie wollen endlich mal wieder unbeschwert in den Urlaub fahren oder einfach nur abends ausgehen? Zusätzlich zur Therapie können Sie Ihren Alltag und Ihre Lebensweise mit ein paar Tipps und Hinweisen Schritt für Schritt optimieren, um Ihre Verdauungsfunktionen zu verbessern und unangenehme Beschwerden zu vermeiden.

- Ausgewogene Ernährung:** Eine gesunde, ballaststoffreiche Ernährung unterstützt die Darmfunktion. Am besten integrieren Sie regelmäßig Haferflocken, Leinsamen oder Flohsamen in Ihren Speiseplan.
- FODMA-reiche Lebensmittel meiden:** Die Abkürzung steht für „Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides and Polyols“, dahinter verbergen sich Zucker, die negative Effekte auf Magen-Darm-Probleme haben. Sie bewirken einen vermehrten Flüssigkeitseinstrom in den Darm (Durchfall), eine verstärkte Gasbildung (Blähungen) und beeinflussen die Darmflora. Ziel der FODMAP-Diät ist es, die Zufuhr entsprechender Lebensmittel so weit zu reduzieren, dass sich die Symptome dadurch bessern, jedoch nicht gänzlich darauf zu verzichten.
- Langsam essen:** Nicht nur was, auch wie Sie essen, nimmt Einfluss auf den Darm. Versuchen Sie gut zu kauen, dadurch erleichtern Sie Ihrem Darm den Verdauungsprozess und entlasten ihn.
- Viel trinken:** Wer zu wenig trinkt, erhöht das Risiko für Verstopfungen, da dem Darminhalt schlichtweg Flüssigkeit fehlt. Achten Sie daher darauf, ausreichend zu trinken – am besten etwa 2 Liter über den Tag verteilt.



Viel Bewegung: Bewegung regt die Darmtätigkeit an und fördert so eine gesunde Verdauung. Versuchen Sie daher möglichst viel Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren – es muss gar nicht gleich ein Marathon sein, ein einfacher Spaziergang reicht völlig aus!

Ernährungstagebuch: Besonders, wenn die Beschwerden erst seit Kurzem bestehen, kann es hilfreich sein, ein sogenanntes Ernährungstagebuch zu führen. Darin sollten Sie täglich alle Mahlzeiten und Symptome notieren. So lassen sich Zusammenhänge und mögliche Unverträglichkeiten leichter herausfinden.



Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir in unseren Texten das generische Maskulinum. Es sind jedoch immer alle Geschlechter im Sinne der Gleichbehandlung angesprochen.



Krämpfe? Schmerzen? Blähungen?

Digestopret®



- beruhigt den Darm
- lindert Bauchkrämpfe
- reduziert Blähungen

Starke medizinische Leitlinien-Empfehlung des Wirkstoffs*

*S3-Leitlinie Reizdarmsyndrom der DGVS und DGNM; AWMF-Registriernummer: 021/016; doi:10.1055/a-1591-4794; Stand: Juni 2021; Empfehlung für Pfefferminzöl.

Digestopret® • Wirkstoff: Pfefferminzöl (Mentha x piperita L., aetheroleum). Digestopret® ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung der Beschwerden bei Reizdarm (Colon irritabile), die sich in Bauchschmerzen, Blähungen, Völlegefühl, Verstopfung oder Durchfall äußern. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in der Apotheke. Stand: 07/23

BIONORICA SE | 92308 Neumarkt
Nur in der Apotheke erhältlich.

www.Digestopret.de



8727500 | 0000197168 | 12/23