

Aktuelle Studien: Reizdarm lässt sich lindern

Flohsamen, Pfefferminzöl, einige Krampflöser und Hypnose können helfen

Köln, den 20. August 2010. Manche haben Schmerzen und Krämpfe im Unterleib, andere Verstopfung oder Durchfall, oder auch Völlegefühl und Blähungen. Ein Reizdarmsyndrom kann zu sehr unterschiedlichen Beschwerden führen. Obwohl die Darmerkrankung recht häufig ist, sind Behandlungen zur Linderung erst in den letzten Jahren besser erforscht worden. Daher hat das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) nun Forschungsarbeiten zum Reizdarmsyndrom ausgewertet und auf seiner Website [Gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/>) zusammengefasst.

Wie es zum Reizdarmsyndrom kommt, ist bisher nicht bekannt. Die Darmerkrankung tritt meist bei Menschen zwischen 35 und 50 Jahren auf. In dieser Altersgruppe sind etwa ein bis zwei von zehn Personen betroffen. Es kann immer noch passieren, dass Menschen mit Reizdarmsyndrom nicht ernst genommen werden, weil man ihr Problem für reine Kopfsache hält“, erklärt Professor Dr. med. Peter Sawicki, der Leiter des IQWiG. „Doch auch wenn Stress die Probleme verstärken kann, ist das Reizdarmsyndrom eine Darmerkrankung. Sie kann starke Beschwerden verursachen, die das tägliche Leben beeinträchtigen und seelisch sehr belastend sind.“

Ballaststoffe: Flohsamen statt Kleie

Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass nicht alle für das Reizdarmsyndrom angebotenen Therapien helfen. Es gibt jedoch Behandlungen, die einen Versuch wert sind. „Mittel aus Flohsamen – einem löslichen Ballaststoff, der Wasser im Darm bindet – scheinen zum Beispiel nützlich zu sein“, so der Leiter des IQWiG. In Studien linderten sie die Beschwerden bei etwa einer von zehn Personen. Ob jemand Kleie zu sich nahm oder nicht, machte hingegen keinen Unterschied. Kleie ist ein unlöslicher Ballaststoff, der kaum Wasser bindet.

Auch Pfefferminzöl könnte die Beschwerden verringern – zumindest kurzfristig. In Studien ließen die Beschwerden bei vier von zehn Personen nach, wenn sie mangensaftresistente Kapseln mit Pfefferminzöl einnahmen.

Krampflöser: Auf das Mittel kommt es an

Krampflösende Medikamente könnten Menschen mit Reizdarmsyndrom ebenfalls Erleichterung verschaffen.

„Allerdings kommt es auf den Krampflöser an“, so Sawicki. „Butylscopolamin ist ein in Deutschland zugelassenes Mittel, das die Beschwerden lindern könnte. Warum Mebeverin bei Reizdarmsyndrom verschrieben wird, lässt sich hingegen nicht aus den Studien ableiten. Für dieses Medikament ist nicht nachgewiesen, dass es hilft.“

Wenn jemand auf Arzneimittel verzichten oder noch eine andere Therapie ausprobieren möchte, ist eine Hypnosebehandlung eine Möglichkeit. Bei einer solchen Behandlung konzentriert man sich ganz auf eine bestimmte Vorstellung, die die Therapeutin oder der Therapeut vorgibt – etwa auf die Vorstellung, einen gesunden Darm zu haben. Die Forschung deutet an, dass auch von diesem Verfahren einige Menschen mit Reizdarmsyndrom profitieren könnten.

Beschwerden bessern sich oft von selbst

Wenn die gewählte Therapie nicht die erhoffte Linderung bringt, hilft oft eins zu wissen: „Bei vielen Menschen mit Reizdarmsyndrom verringern sich die Beschwerden mit der Zeit ganz von selbst“, stellt Sawicki abschließend fest.

Die IQWiG-Website [Gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/>) informiert die Bevölkerung allgemeinverständlich und aktuell über medizinische Entwicklungen und Forschungsergebnisse zu wichtigen gesundheitlichen Fragen. Hier finden Sie auch weitere Informationen zum Reizdarmsyndrom und anderen Darmproblemen. Wer über die neuesten Veröffentlichungen der unabhängigen Gesundheits-Website auf dem Laufenden sein möchte, kann den [Gesundheitsinformation.de-Newsletter](http://www.gesundheitsinformation.de/newsletter.69.html) (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/newsletter.69.html>) abonnieren.

Kontakt: information@iqwig.de (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/mailto:information@iqwig.de>)

Weiterführende Informationen:
Übersicht „Reizdarmsyndrom“ (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/reizdarmsyndrom.278.56.d>)

Glossar

Hypnose

Mit Hypnose wird versucht, das Bewusstsein eines Menschen so zu beeinflussen, dass er Teile seiner Wirklichkeit, z.B. Schmerzen, nicht mehr wahrnimmt. Unter Hypnose ist die Aufmerksamkeit eingeschränkt, man reagiert nur auf bestimmte Signale der Therapeutin oder des Therapeuten.

Reizdarmsyndrom

Das Reizdarmsyndrom ist eine anhaltende Erkrankung, die zu Bauchschmerzen und Blähungen führt und mit Verstopfung und / oder Durchfall einhergeht. Das Reizdarmsyndrom ist nicht gefährlich, es kann aber sehr unangenehm sein und das tägliche Leben belasten. Die Beschwerden können unter Umständen lange andauern. In der Regel verschwinden sie jedoch nach einiger Zeit von selbst. Die genauen Ursachen des Reizdarmsyndroms sind nicht bekannt. Bei manchen Menschen scheinen aber bestimmte Lebensmittel oder Stress ein Auslöser zu sein.

Therapie

Als Therapie (von „therapeia“, griechisch: Pflege, Heilung) wird in der Medizin die Behandlung von Krankheiten, einzelnen Beschwerden oder Verletzungen bezeichnet. Genauer sind damit die einzelnen Maßnahmen zur Behandlung einer Erkrankung gemeint. Diese Maßnahmen umfassen beispielsweise eine Änderung der Ernährungsweise, die Einnahme von Medikamenten, Operationen oder Krankengymnastik. Das Ziel einer Therapie ist Heilung oder zumindest eine Verbesserung der Beschwerden.

Quellen

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.