

TEST Mittel gegen Reizdarm

Bläh, Bläh, Bläh

Für die Betroffenen beginnt mit den ersten Beschwerden oft eine jahrelange Odyssee. Denn organisch können Ärzte bei Menschen mit dem sogenannten Reizdarmsyndrom nichts feststellen. Da hilft nur, alles Mögliche auszuprobieren.

Viele nicht rezeptpflichtige Mittel konnten unseren wissenschaftlichen Berater aber nicht überzeugen.



ÖKO-TEST
Sonderdruck für
Merckle Recordati
- nur für Fachkreise

Die Leidensgeschichte von Patienten mit einem Reizdarmsyndrom (RDS) zieht sich über Jahre hin. Ärzte untersuchen, finden nichts, verschreiben etwas, es kommt vielleicht zu einer kurzen Besserung. Dann sind der Durchfall oder die Verstopfung, Blähungen und Bauchschmerzen wieder da. Im Schnitt vergehen 2,7 Jahre,

bis bei Betroffenen überhaupt erst einmal die richtige Diagnose gestellt wird. Die Europäische Gastroenterologen-Vereinigung (UEGF) schätzt, dass mittlerweile jeder fünfte Europäer an Störungen des Verdauungstraktes leidet, ohne dass es einen triftigen medizinischen Grund dafür gibt.

Ein Expertenteam hat 1992 in Rom erstmals die Merkmale für das Reizdarmleiden festgelegt. Die Hauptsymptome sind Schmerzen im Unterbauch, begleitet von Verstopfung oder Durchfall, die auch sehr schnell wechseln können. Ganz typisch ist, dass die Beschwerden nach dem Stuhlgang deutlich

nachlassen. Stehen starke Blähungen im Vordergrund, spricht man von einem Gas-/Bläh-Typ. Andere Symptome sind Schleim im Stuhl und ein Gefühl, sich beim Stuhlgang nicht vollständig entleert zu haben. Bevor aber ein Arzt die Diagnose Reizdarmsyndrom stellen kann, muss er erst alle möglichen

organischen Erkrankungen ausschließen.

Die Ursachen für RDS sind ungeklärt. Die Forschung geht jedoch davon aus, dass dem sogenannten enterischen Nervensystem eine Schlüsselrolle zukommt. Damit ist das „Bauchhirn“ gemeint, jenes dichte Geflecht von Nervenbahnen, das den Verdauungstrakt umgibt. Reagiert dieses „Bauchhirn“ überempfindlich, empfindet der Betroffene bereits die ganz normalen Verdauungsvorgänge als unangenehm oder sogar schmerzhaft.

Für die Überempfindlichkeit scheint es mehrere

Ursachen zu geben: Diskutiert werden neben der genetischen Veranlagung auch Entzündungen der Verdauungsorgane. Psychische Konflikte spielen wohl ebenfalls eine, aber eher untergeordnete Rolle, Stress kann die Symptome verschlimmern.

Viele nicht rezeptpflichtige Produkte versprechen hier Linderung. ÖKO-TEST wollte wissen, was wirklich helfen kann, und hat deshalb 15 Arzneimittel und ein Nahrungsergänzungsmittel eingekauft und von einem Experten pharmakologisch begutachten lassen.

Das Testergebnis

■ Insgesamt ist Vorsicht angesagt: Acht Produkte, die mit „ausreichend“ oder „mangelhaft“ abschneiden, können wir nicht empfehlen. Fünf Produkte erhielten aber auch ein „sehr gutes“ Gesamturteil.

■ Drei „sehr gute“ Produkte enthalten Flohsamenschalen als Wirk- oder Inhaltsstoff. Flohsamenschalen quellen sehr stark auf, die Pflanzenfasern binden Wasser. Damit erhöhen sie das Stuhlvolumen, lockern ihn gleichzeitig auf, und die ebenfalls enthaltenen Schleimstoffe sorgen dafür,

dass er besser durch den Darm gleitet. Der Stuhlgang normalisiert sich. Nach Einschätzung des Pharmazeutischen Chemikers und ÖKO-TEST-Beraters Dr. Manfred Schubert-Zsilavecz eignen sich Produkte mit Flohsamenschalen nicht nur bei Reizdarm, sondern auch bei „normalen“ Bauchschmerzen und unregelmäßigem Stuhlgang.

■ Untersuchungen haben gezeigt, dass besonders Pfefferminzöl, aber auch Kümmelöl, die Darmmuskulatur entspannt. Aber: Die Öle sollen ihre Wirkung erst im Darm entfalten. Damit sie



TEST Mittel gegen Reizdarm	Buscopan Dragées	Flosa Balance Nahrungsergänzungsmittel, Granulat	Flosine Balance Orangengeschmack, Granulat	Medacalm bei Reizdarm, Kapseln	Mucofalk Apfel, Granulat
Anbieter	Boehringer Ingelheim	Merckle Recordati	Quiris Healthcare	Abtei	Dr. Falk Pharma
Preis pro höchster empfohlener Tagesdosis in Euro	2,07	1,05	0,80	1,05	1,90
Produktart	Arzneimittel	Nahrungsergänzungsmittel	Arzneimittel	Arzneimittel	Arzneimittel
Wirkstoffe / maßgebliche Inhaltsstoffe	Butylscopolaminiumbromid	Inulin, Indische Flohsamenschalen	Indische Flohsamenschalen	Pfefferminzöl	Indische Flohsamenschalen
Wirksamkeit nachgewiesen	ja	ja	ja	ja	ja
Testergebnis Pharmakologische Begutachtung	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Bedenkliche und/oder umstrittene Hilfs-/Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Hilfs-/Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Weitere Mängel	ja	nein	nein	ja	nein
Testergebnis Weitere Mängel	gut	sehr gut	sehr gut	gut	sehr gut
Anmerkungen	4)			4)	
Gesamturteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut

nicht schon im Magen aufgelöst werden, stecken zwei Hersteller die Wirkstoffe in Kapseln, in deren Hülle Dibutylphthalat (DBP) steckt. In Tierversuchen erwies sich DBP als entwicklungs-, fortpflanzungs- und embryotoxisch.

■ Eine schmerzlindernde Wirkung bescheinigte unser Gutachter der Substanz Butylscopolaminiumbromid in den *Buscopan Dragées*.

■ Als nur „wenig überzeugend“ gegen die Beschwerden eines Reizdarms ging dagegen das Gros der Mittel mit Pflanzenextrakten aus unserem Test hervor. Die

Produkte enthalten zumeist Extrakte aus Bitterer Schleifenblume, Pfefferminzblättern, Kamillenblüten und Kümmelfrüchten. Wenn überhaupt, können solche Wirkstoffe RDS-Patienten, die über Blähungen und Bauchschmerzen klagen, helfen. Einzig *Iberogast* bewies in klinischen Studien seine Wirksamkeit bei RDS. Dennoch kommt das Mittel nicht über ein „befriedigendes“ Gesamturteil hinaus, denn es enthält Alkohol und ist dennoch für Kinder vorgesehen.

■ Am schlechtesten schnitten in unserem Test die Prä-

parate ab, die mit Bakterien gegen einen Reizdarm helfen sollen, in dem sie den Wiederaufbau der Darmflora unterstützen. Zwar behaupten die Hersteller, dass dadurch gerade Beschwerden durch Blähungen vermindert werden. Da es dazu aber keine belastbaren Studiendaten gibt, kann sie unser Gutachter bei RDS nicht empfehlen. Nur bei *Mutaflor* mit den *Escherichia coli*-Bakterien vom Stamm Nissle 1917 attestiert er eine Wirksamkeit beim Gas-/Bläh-Typ und bei RDS-Patienten mit Verstopfung. *Erhard Lachmann*



Chiana-Kapseln Reizdarm, Weichkapseln	Enteroplant, Weichkapseln	Iberogast, Flüssigkeit	Mutaflor, Hartkapseln	Carminativum Hofmann's, Flüssigkeit	Carminativum-Hetterich, Flüssigkeit
Bio-Diät-Berlin	Spitzner	Steigerwald	Ardeypharm	Hofmann & Sommer	Madaus
0,66	0,78	1,26	2,17	0,74	1,15
Arzneimittel	Arzneimittel	Arzneimittel	Arzneimittel	Arzneimittel	Arzneimittel
Pfefferminzöl	Pfefferminzöl, Kümmelöl	Auszüge aus Bitterer Schleifenblume, Angelikawurzeln, Kamillenblüten, Kümmelfrüchten, Mariendistel Früchten, Melissenblättern, Pfefferminzblättern, Schöllkraut, Süßholzwurzeln	Escherichia coli Stamm Nissle 1917	Fluidextrakt aus Pfefferminzblättern und Kamillenblüten, Kümmeltinktur	Auszug aus Kamillenblüten, Pfefferminzblättern, Fenchel, Kümmel, Pomeranzenschalen
ja	ja	ja	teilweise	wenig überzeugend	wenig überzeugend
sehr gut	sehr gut	sehr gut	befriedigend	ausreichend	ausreichend
Dibutylphthalat	Dibutylphthalat	Alkohol	nein	Alkohol	Alkohol
befriedigend	befriedigend	befriedigend	sehr gut	befriedigend	befriedigend
ja	ja	nein	nein	nein	nein
gut	gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
4)	4) 5)	1)		1)	1) 2)
befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend	ausreichend	ausreichend

Keine größere Krebsgefahr

Das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, ist bei RDS-Patienten im Vergleich zur übrigen Bevölkerung nicht erhöht. So kommt auch die Deutsche Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten zu dem Schluss, dass ihre „Lebenserwartung gegenüber der Allgemeinbevölkerung nicht verändert“ ist. Ein wesentlicher Grund dafür ist die Vorsorge: Bei den meisten möglichen RDS-Patienten führt der Arzt bei der Untersuchung auch eine Darmspiegelung durch, um eventuelle Erkrankungen zu entdecken oder auszuschließen. Darmkrebs entsteht in den meisten Fällen aus Schleimhautwucherungen wie Polypen, die zunächst gutartig sind. Bei einer Darmspiegelung sieht der Arzt mögliche Wucherungen und kann sie gleich entfernen.

Mehr Frauen betroffen

Die Deutsche Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) geht für Deutschland von rund fünf Millionen RDS-Betroffenen aus. Dabei wird ein Reizdarm bei Frauen etwa doppelt so häufig diagnostiziert wie bei Männern. Eine einfache Ursache dafür dürfte sein, dass Frauen deutlich häufiger zum Arzt gehen als Männer. Nur 20 Prozent aller RDS-Patienten suchen aber überhaupt einen Arzt auf. Trotzdem gehört RDS inzwischen zu den häufigsten Ursachen für Ausfallzeiten am Arbeitsplatz.

Plattform für Betroffene

Hilfe zur Selbsthilfe wollen Betroffene mit dem nach eigenem Bekunden „größten deutschsprachigen Internetforum zum Reizdarmsyndrom“ leisten. Die Seite www.rds-forum.de zählt nach eigenen Angaben inzwischen rund 2.400 registrierte Nutzer. Sie wird ausschließlich von Betroffenen betreut. Sie und andere Interessierte finden neben Hinweisen zur medizinischen Diagnostik und Therapie Erfahrungsberichte, Literaturtipps und Links zu wesentlichen Publikationen zum Thema RDS.



TEST Mittel gegen Reizdarm	Gastricholan-L, Flüssigkeit	Pascoventral, Tropfen	Colibiogen Oral, Lösung	Pro-Symbioflor, Tropfen	Symbioflor 2, Tropfen
Anbieter	Südmedica	Pascoe	Laves-Arzneimittel	SymbioPharm	SymbioPharm
Preis pro höchster empfohlener Tagesdosis in Euro	0,25	3,17	2,25	0,94	1,65
Produktart	Arzneimittel	Arzneimittel	Arzneimittel	Arzneimittel	Arzneimittel
Wirkstoffe / maßgebliche Inhaltsstoffe	Tinktur aus Pfefferminzblättern, bitterem Fenchel, Kamillenblüten	Fluidextrakt aus Pfefferminzblättern, Kamillenblüten, Kümmelfrüchten	Lösung aus lysierten Escherichia coli, Stamm Laves	Escherichia coli, Enterococcus faecalis	Escherichia coli
Wirksamkeit nachgewiesen	wenig überzeugend	wenig überzeugend	nein	nein	nein
Testergebnis Pharmakologische Begutachtung	ausreichend	ausreichend	mangelhaft	mangelhaft	mangelhaft
Bedenkliche und/oder umstrittene Hilfs-/Inhaltsstoffe	nein	Alkohol	nein	nein	nein
Testergebnis Hilfs-/Inhaltsstoffe	sehr gut	befriedigend	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen		1)		3)	3)
Gesamturteil	ausreichend	ausreichend	mangelhaft	mangelhaft	mangelhaft

Fett gedruckt sind Mängel.

Glossar: Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie auf Seite 188.

Anmerkungen: 1) Enthält 1 Vol.-% Alkohol oder mehr und ist auch für Kinder vorgesehen. 2) Traditionelles Arzneimittel. 3) Laut Anbieter befindet sich der Beipackzettel in der Umstellung. Für die Anwendungsgebiete sollte die Formulierung in Zukunft lauten: „Regulierung der körpereigenen Abwehrkräfte, gastrointestinale Störungen, Colon Irritabile“. 4) PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung. 5) Laut Anbieter enthält das Produkt ab der Chargennummer 2010507 kein Dibutylphthalat mehr.

Legende: Produkte mit dem gleichen Testurteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Zur Abwertung um vier Stufen führt: eine nicht nachgewiesene Wirksamkeit. Zur Abwertung um drei Stufen führt: eine wenig überzeugende Wirksamkeit. Zur Abwertung um jeweils zwei Stufen führen: a) eine teilweise nachgewiesene Wirksamkeit; b) Dibutylphthalat; c) Alkohol in Produkten für Kinder unter 12 Jahren bzw. in Produkten für Kinder ohne Altersangabe. Unter Weitere Mängel führen zur Abwertung um eine Stufe: PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung. Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Pharmakologische Begutachtung und dem Testergebnis Hilfs-/Inhaltsstoffe. Es kann nicht besser sein als das schlechteste Einzelergebnis. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ ist, verschlechtert das Testergebnis Hilfs-/Inhaltsstoffe um eine Stufe.

Testmethoden: Wirkstoffe/Beipackzettel: Pharmakologische Begutachtung. PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe: Beilsteinprobe.

Einkauf der Testprodukte: Mai–Juli 2007.

Preisberechnung basiert auf dem kleinsten Produktangebot.

Anbieterverzeichnis: siehe Seite 190.

Tests und deren Ergebnisse sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung

Unsere Empfehlungen

✓ Keine Angst vor „dicker Luft“: Flohsamen wird von den Bakterien im Darm kaum zersetzt; entsprechend gering ist die Gasentwicklung. Flohsamen aus der Apotheke lässt sich gut in Saft, Joghurt oder in eine Suppe einrühren.

✓ Ein Ernährungstagebuch ist hilfreich. Darin sollten neben Nahrungsmitteln und möglichen Symptomen auch allgemeine Bemerkungen über das Wohlbefinden notiert werden. Das kann dem Arzt bei der Diagnose helfen.

✓ Täglich mindestens zwei Liter trinken, zum Beispiel kohlenensäurearmes Mineralwasser oder ungesüßte Kräutertees. Das wirkt einer Verstopfung entgegen. Bei Durchfall darauf achten, dass der Körper ausreichend mit Mineralstoffen versorgt ist. Wenn es ganz schlimm ist: Aus der Apotheke eine Elektrolytlösung