

Reizmagen & Reizdarm

Aktuelle Studien belegen hohe Wirksamkeit

Natürliche Wege aus dem Bauch-Brummeln

14. Juli 2026 – Es krampft im Bauch, Blähungen und Völlegefühl machen zu schaffen, Durchfall und Verstopfung belasten den Alltag. Jeder von uns hat damit schon zu tun gehabt. Treten die Symptome nur ab und an auf, werden sie selten allzu ernst genommen. Bereiten Bauch oder Darm aber wiederkehrend mehrere Tage bis Wochen Probleme, können sie zu einer echten Belastungsprobe werden und die Lebensqualität stark einschränken. Auf der Suche nach Beschwerdefreiheit probieren Betroffene vieles aus, um das Bauch-Brummeln in den Griff zu kriegen: Von althergebrachten Hausmitteln bis in sozialen Medien gehypten Geheimtipps reicht die Probier-Palette. Patienten, die so auf Ursachenforschung gehen, fühlen sich in der Arztpraxis dann häufig erst recht nicht immer ernst genommen. Denn es ist auch für Therapeuten gar nicht leicht, der Ursache von Magen-Darm-Problemen auf den Grund zu gehen. Gerade die Vielfalt der Beschwerden und die überlappenden Symptome funktioneller Magen- und Darmbeschwerden, wenn also keine organische Ursache festzustellen ist, erschweren die Diagnose und damit den Weg hin zu einer passenden Therapie.

Funktionelle Beschwerden sind weitverbreitet

Sie gehören zu den häufigsten Erkrankungen im Bereich von Magen und Darm: Rund ein Drittel der Deutschen leidet unter wiederkehrenden Verdauungsstörungen.¹ Etwa fünf bis elf Prozent der Menschen haben einen Reizmagen,² bei etwa zehn bis 20 Prozent tritt ein Reizdarm-Syndrom auf.³ Während beim Reizmagen Beschwerden im Oberbauch im Vordergrund stehen, zum Beispiel Druck, Völlegefühl, frühe Sättigung, Übelkeit oder Magenschmerzen, ist beim Reizdarm der Darm mit Bauchschmerzen, Blähungen sowie Durchfall, Verstopfung oder beides im Wechsel betroffen. Steht endlich die Diagnose fest – manchmal erst nach einer jahrelangen Arzt-Odyssee – wünschen sich Reizdarm- und Reizmagen-Patienten vor allem eines: Eine Therapie, die die ganze Vielfalt ihrer Beschwerden lindert und auf deren Wirkung sie sich verlassen können. Im Gespräch mit dem behandelnden Arzt bzw. der behandelnden Ärztin tauchen deshalb häufig diese Fragen auf: Welche Behandlungsoption ist bei meiner individuellen Symptomatik am besten geeignet? Hat sie möglichst nicht zu viele Nebenwirkungen? Kann ich sie langfristig anwenden?

Leitliniengerechte Therapien geben Sicherheit

Die Antwort auf diese Fragen – und damit die Lösung für die Hilfesuchenden – bieten leitliniengerechte Behandlungsansätze. Leitlinien fassen das aktuelle medizinische Wissen zusammen, wägen Nutzen und Schaden von Untersuchungen und Behandlungen ab und geben auf dieser Basis Ärzten konkrete Empfehlungen zum Vorgehen. Fragen Patienten gezielt nach natürlichen Wegen aus ihrem Bauchdilemma, finden sich gerade auch in den Leitlinien zu Reizdarm- und Reizmagen entsprechende Ansätze. Die leitliniengerechte Behandlung stützt sich dabei im Wesentlichen auf die folgenden Therapiesäulen, die je nach Beschwerdebild und individueller Situation kombiniert werden können.

Säule 1: Empathie und Eigenverantwortung

Die wichtigste Basis für eine erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen Arzt und Patient ist das Vertrauen. Ein empathischer Umgang mit den Patienten schickt das wichtige Signal: Du wirst mit deinen Beschwerden ernst genommen. Eine detaillierte Erläuterung der diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen beugt Ängsten vor. Patienten sollte bewusst gemacht werden, dass sie es auch selbst in der Hand haben, ihre Beschwerden zu lindern – beispielsweise durch Lebensstilveränderungen. Das fördert die Eigenverantwortung, macht selbstbewusster und motiviert, initiativ zu werden.

Säule 2: Yoga, Achtsamkeit und Bauchhypnose

Bauch und Psyche hängen eng miteinander zusammen. Im Rahmen einer ergänzenden Behandlung bei Reizdarm und Reizmagen wird ein gezieltes Stressmanagement, zum Beispiel mit Entspannungsverfahren wie Yoga, empfohlen.^{4,5} Zu autogenem Training, einer Psychotherapie, aber auch Achtsamkeit liegen vielversprechende Studien vor.⁵ Als wirksam erweist sich eine spezifische Darmhypnose: Sie kann bei vielen Betroffenen zu einer anhaltenden Symptomreduktion führen.^{6,7}

Säule 3: Ernährungsberatung und Trigger-Vermeidung

Einen weiteren möglichen Ansatz bietet eine begleitende medizinische Ernährungsberatung, bei der auch mögliche Trigger identifiziert werden und somit vermieden werden können. Was die Betroffenen gut oder schlecht vertragen, ist dabei individuell unterschiedlich. Bei Schmerzen, Blähungen und Durchfall als dominante Symptome eines Reizdarm-Syndroms kann eine Low-FODMAP-Diät4 (in drei Phasen: Elimination, Toleranzfindung, Langzeit-Ernährung) zur Linderung beitragen.

Säule 4: Medikamentöse Therapie mit pflanzlichen Arzneimitteln

Auch ausgewählte Phytotherapeutika werden in den Leitlinien zu Reizdarm und Reizmagen positiv bewertet, da sie ein breites Wirkspektrum aufweisen, den sogenannten Multi-Target-Effekt. Dieser steht dafür, dass ein Arzneimittel nicht nur an einem einzigen Angriffspunkt wirkt, sondern mehrere Beschwerden bzw. Vorgänge im Körper gleichzeitig beeinflusst.

Als nachgewiesene wirksame Hilfe bei funktionellen Verdauungsbeschwerden hat sich vor allem die hochdosierte Kombination der ätherischen Öle der Pfefferminze und des Kümmels bewährt. Die deutsche S1-Leitlinie bestätigt die breite Wirksamkeit: Das Phytotherapeutikum Carmenthin® wird als First-Line-Therapie bei Reizmagen empfohlen.⁵ Die Kombination aus Pfefferminz- und Kümmelöl erreicht darüber hinaus die beste Bewertung im entsprechenden Cochrane Review (Cochrane ist ein internationales, unabhängiges Netzwerk von Forschenden und Gesundheitsfachleuten, das systematische Übersichtsarbeiten erstellt, um medizinische Entscheidungen auf Basis der bestmöglichen wissenschaftlichen Evidenz zu unterstützen).

Der nachgewiesene Multi-Target-Effekt der Pfefferminzöl-Kümmelöl-Kombi ist durch zahlreiche Studien belegt.⁸ Die S3-Leitlinie zum Reizdarm-Syndrom bescheinigt Pfefferminzöl in magensaftresistenten Kapseln signifikante Effekte zur Linderung von Schmerz und Blähungen.⁴ Das im Phytotherapeutikum Carmenthin® enthaltene Pfefferminzöl bindet an die Kälterezeptoren des Darmes. Der Kältereiz blockiert über Nervenverschaltungen im Rückenmark die Weiterleitung von Schmerzreizen an das Gehirn, so entsteht die schmerzlindernde Wirkung. Außerdem koordiniert Pfefferminzöl die gestörte Darmbewegung wieder, indem es über eine Blockade der Kalzium-Kanäle als potenter lokaler Krampflöser wirkt. Das in Carmenthin® enthaltene Kümmelöl wiederum beruhigt insbesondere die Nerven des Bauchhirns und reduziert Blähungen. Zudem zeigt es eine positive Wirkung auf das Darmmikrobiom. Durch die synergistische Wirkung der beiden ätherischen Öle wird zudem ein typisches Symptom funktioneller Verdauungsstörungen gemindert: das übermäßige Schmerzempfinden im Bauchraum. Die Kombination dieser vielen verschiedenen Wirkansätze sorgt dafür, dass verschiedene, für funktionelle Verdauungsbeschwerden typische Symptome zugleich gelindert werden können.

Die Wirksamkeit und Verträglichkeit des Präparates wurden in diversen klinischen Studien nachgewiesen.⁸ Außerdem konnte in einer Langzeitstudie eine zunehmende Wirkung bei längerer Einnahme bestätigt werden. Bei 93 Prozent der Patienten hatte sich nach elf bzw. zwölf Monaten Einnahme der allgemeine Gesundheitszustand insgesamt stark oder sehr stark verbessert.¹⁰ Auch die Ergebnisse einer aktuellen Studie bestätigen erneut die hohe Wirksamkeit.¹¹ Alle untersuchten Magen-Darm-Beschwerden – darunter Bauchschmerzen, Bläh- und Völlegefühl nach dem Essen, Blähungen und Darmgeräusche – verbesserten sich im Laufe der Behandlung signifikant und klinisch bedeutsam. Insgesamt bewerteten die Prüfarzte die Verträglichkeit von Carmenthin® bei 97,5 Prozent der Patienten als „gut“ oder „sehr gut“.*

Fazit für die Patienten: Carmenthin® zeigte in den klinischen Studien eine gute Wirksamkeit bei Magen-Darm-Beschwerden und Bauch-Brummeln wie Bauchschmerzen, Krämpfe, Blähungen und Völlegefühl und wurde sehr gut vertragen.

Referenzen

- ¹ <https://www.tk.de/techniker/krankheit-und-behandlungen/erkrankungen/behandlungen-und-medizin/verdaunungstrakt/funktionelle-magen-darm-erkrankungen-reizmagen-2021482?tkcm=ab> (zuletzt aufgerufen am 02.06.2026)
- ² <https://gesund.bund.de/reizmagen-funktionelle-dyspepsie> (zuletzt aufgerufen am 02.06.2026)
- ³ <https://gesund.bund.de/reizdarmsyndrom-haeufigkeit> (zuletzt aufgerufen am 02.06.2026)
- ⁴ Layer P et al. Update S3-Leitlinie Reizdarmsyndrom. Z Gastroenterol. 2021;59(12):1323–1415.
- ⁵ Storr M et al. S1-Leitlinie der DGNM zur funktionellen Dyspepsie (Reizmagen). Z Gastroenterol. 2025;63(04):403-422.
- ⁶ Moser G, Peter J, Z Psychosom Med Psychother 2017; 63(1):5–19; Moser G et al., Am J Gastroenterol 2013; 108(4):602-9.
- ⁷ Layer P et al. [Irritable bowel syndrome: German consensus guidelines on definition, pathophysiology and management]. Z Gastroenterol. 2011;49(2):237–293. CrossRef MEDLINE.
- ⁸ Madisch A et al. Dig Dis. 2023;41(3):522-532.
- ⁹ Báez G et al. Cochrane Database Syst Rev. 2023;6(6):Cd013323.
- ¹⁰ Storr M et al. Z Gastroenterol. 2023;61(3):257-267.
- ¹¹ Linas I et al. Wien Med Wochenschr. 2025;176:157-167.

Quelle

Pressekonferenz „Aktuelle Studien belegen hohe Wirksamkeit - Reizmagen & Reizdarm: Natürliche Wege aus dem Bauch-Brummeln“. Veranstalter: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Staffort, 24. Juni 2026

+++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++