

Ihr Ratgeber bei Darmbeschwerden* mit Blähungen, Völlegefühl und Schmerzen.

Informationen, Tipps und natürliche
Hilfe bei Verdauungsstörungen

* Bei dyspeptischen Beschwerden

Carmenthin®

Inhalt

Unser Verdauungssystem	4 – 6
Funktionelle Störungen	7 – 11
Therapieoptionen	12 – 16
Carmenthin®	17 – 19
Tipps	20 – 21



Liebe Leserin, lieber Leser,

Probleme mit dem Darm und die damit verbundenen Beschwerden können ganz schön belastend sein. Vor allem, wenn die unangenehmen, mitunter schmerzhaften Symptome länger anhalten und immer wieder auftreten. An einen unbeschwerten Tag ist dann kaum mehr zu denken. Die gewohnte eigene Leistungsfähigkeit lässt zu wünschen übrig, denn man fühlt sich einfach nicht wohl in seinem Körper.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Informationen und Tipps rund um das Thema Verdauungsstörungen an die Hand geben. Denn sich selbst gezielt helfen zu können, setzt ein wenig Wissen und Verständnis voraus.

Diese Themen wollen wir Ihnen vermitteln:

- **Wie das Verdauungssystem funktioniert**
- **Welche Ursachen Völlegefühl, Blähungen, Krämpfe und Schmerzen im Magen-Darm-Bereich haben können**
- **Was Sie dagegen tun können**

In diesem Zusammenhang stellen wir Ihnen Carmenthin® vor, ein gut verträgliches und wirksames pflanzliches Arzneimittel.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung!

Ihr Carmenthin®-Team

Weitere Informationen finden Sie unter
www.carmenthin.de

Unser Verdauungssystem

Ein komplexes Zusammenspiel von Körperfunktionen

Speiseröhre (*Oesophagus*):

Befördert die im Mund zerkleinerte, mit Speichel versetzte Nahrung in den Magen.

Magen (*Gastrum*):

Durch den säurehaltigen Magensaft entsteht ein leicht zu transportierender, vorverdauter Speisebrei. Bereits im Magen beginnt die Verdauung der in der Nahrung enthaltenen Eiweiße (Aufspaltung der Proteine durch das Enzym Pepsin in Peptide).

Dünndarm (*Intestinum tenue*) besteht aus:

Zwölffingerdarm (*Duodenum*): Enzyme aus Gallenblase und Bauchspeicheldrüse werden eingespeist und zerlegen Kohlenhydrate, Eiweiße (Proteine/Peptide) und Fette in ihre Bestandteile (Zucker, Aminosäuren, und Fettsäuren).

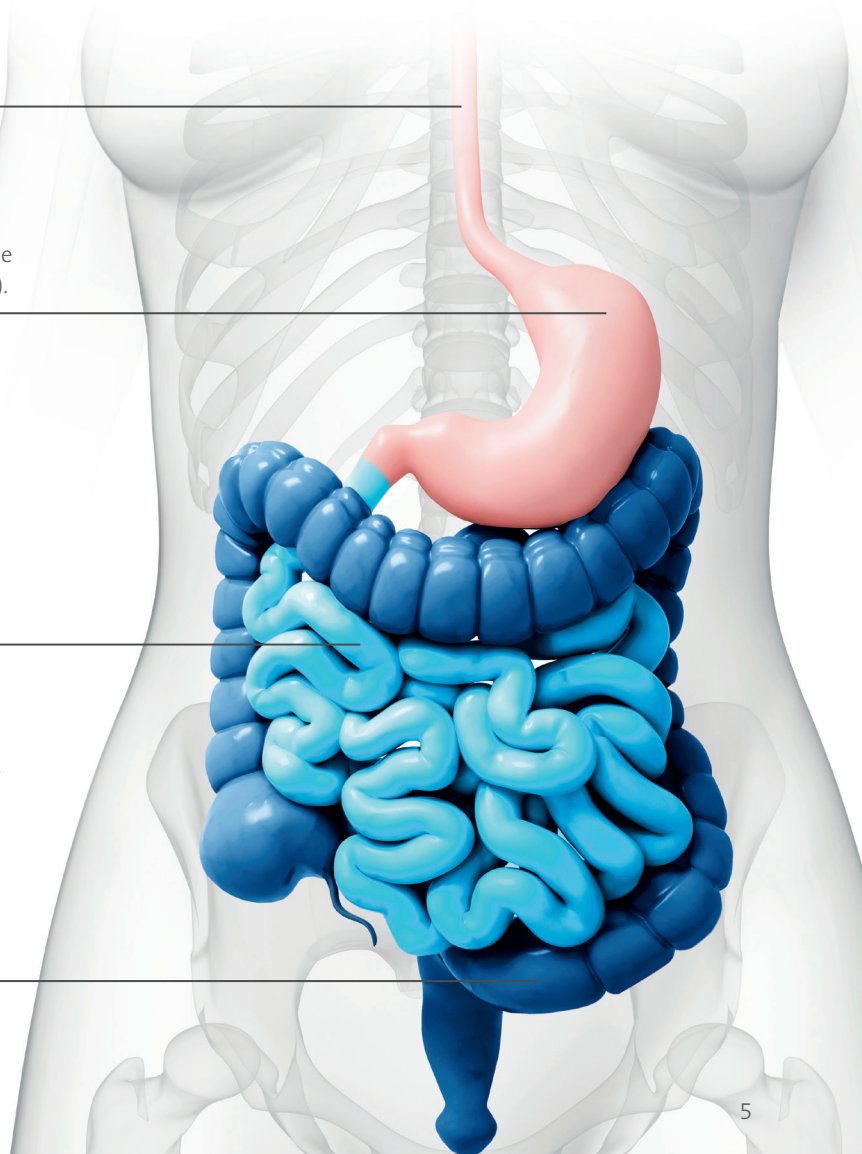
Oberer (*Leerdarm = Jejunum*) und unterer Dünndarm (*Krummdarm = Ileum*): Wasser, Nahrungsbausteine und Mikronährstoffe werden aufgenommen und ins Blut überführt, Krankheitserreger werden am Eindringen gehindert.

Dickdarm (*Intestinum crassum*) besteht aus:

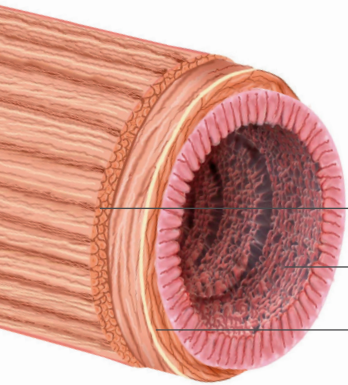
Grimmdarm (*Colon*): Entzieht nicht resorbierbaren Nahrungsresten weiter Wasser und Elektrolyte. Die Darmflora, unser intestinales Mikrobiom, ist in erster Linie hier zu finden. Die hier vorkommenden Mikroorganismen können für uns unverdauliche Nahrungsbestandteile aufspalten und dadurch zugänglich machen.

Mastdarm (*Rectum*): Speichert verbleibende Nahrungsreste, die durch den Anus ausgeschieden werden.

Die Aufgabe unseres Verdauungstrakts ist, die Versorgung des Körpers mit Nährstoffen und Flüssigkeit sicherzustellen. Dazu muss die aufgenommene Nahrung aufbereitet und über eine Länge von 9 bis 10 Metern transportiert werden – vorbei an vielen Stationen.



Für den Transport sind die Organe des Verdauungstrakts mit einer dünnen Muskelschicht ausgestattet, die sich wellenförmig rhythmisch zusammenzieht. Die daraus entstehende Transportbewegung wird Peristaltik genannt.



Muskulatur des Darms (*Tunica muscularis*)

Längsmuskelschicht

Verschiebeschicht

Ringmuskelschicht

Ein weiterer Begriff, die Motilität, beschreibt, wie gut der Transport funktioniert: normal, erniedrigt (z. B. bei Verstopfung) oder erhöht (z. B. bei Durchfall).

Die Steuerung nicht nur der Muskelkontraktionen unseres Verdauungssystems sondern auch der dosierten Ausschüttung von Verdauungssäften und Botenstoffen erfolgt über das „Bauchhirn“, das auch als enterisches Nervensystem bezeichnet wird. Dabei handelt es sich um ein komplexes Geflecht aus 100 Millionen Nervenzellen. Das Bauchhirn gehört zum sogenannten parasympathischen Nervensystem, das nicht durch den Willen beeinflussbar ist. Es arbeitet unabhängig von unserem zentralen Nervensystem (ZNS), dem Gehirn, und wird u. a. durch Druckrezeptoren, die auf den Füllungszustand von Magen und Darm ansprechen, gesteuert.

Dennoch gibt es Verbindungen zum ZNS (Gehirn), weshalb z. B. Stress oder eine chronische Überlastung den Magen-Darm-Bereich reizen können.

Funktionelle Störungen

Blähungen, Völlegefühl, leichte Krämpfe, Schmerzen in Magen und Darm

Verdauungsstörungen haben viele Gesichter. Neben den genannten Hauptsymptomen können dies z. B. auch Appetitlosigkeit, ein rasches Sättigungsgefühl, Aufstoßen, Druckgefühl, Übelkeit, Stuhlnunregelmäßigkeiten, Ober- und Unterbauchschmerzen oder Schmerzen bei leerem Magen sein.

Ganz besonders wichtig ist, dass ein Arzt aufgesucht wird, wenn solche Beschwerden länger anhalten oder nicht mehr verschwinden wollen bzw. immer wiederkehren. Er wird eine gründliche Untersuchung vornehmen und ggf. weitere diagnostische Maßnahmen, wie z. B. eine Magen- oder Darmspiegelung, veranlassen. Denn eine organische Ursache muss sicher ausgeschlossen werden.

Übrigens:

Bei Oberbauchschmerzen muss es nicht immer der Magen sein. Bedingt durch seine anatomische Lage gehen die Beschwerden häufig vom Dickdarm aus.

In vielen Fällen lautet die Diagnose: funktionelle Störungen. Dies bedeutet, dass der gereizte Magen und/oder Darm nicht auf eine Organerkrankung, sondern auf eine Störung des komplexen Verdauungsprozesses zurückzuführen ist. Frauen sind häufiger als Männer betroffen. Bis zu 30 % der erwachsenen Bevölkerung leidet unter funktionellen Magen-Darm-Beschwerden.



Obwohl keine Gefährdung für den Körper vorhanden ist, kann die Lebensqualität der Betroffenen erheblich eingeschränkt sein. Für die Volkswirtschaft gilt: Insgesamt nehmen funktionelle Störungen von Magen oder Darm einen Spitzenplatz bei den Arztkonsultationen ein und sind der häufigste Grund für Arbeitsunfähigkeit durch Magen-Darm-Erkrankungen.

Vielfältige Ursachen und Auslöser

Funktionsstörungen der Verdauung sind seit über 100 Jahren bekannt, aber die Ursachen sind bis heute immer noch nicht vollständig geklärt. Eines ist jedoch sicher, funktionelle Magen-Darm-Beschwerden nehmen ständig zu, und es liegt dabei auch eine irritierte Darmfunktion vor.

So unterschiedlich die Symptome bei funktionellen Magen-Darm-Beschwerden ausgeprägt sein können, so individuell sind die Ursachen. Meist ist es eine Kombination aus verschiedenen Störfaktoren. Vielen Menschen ist es leider in die Wiege gelegt, stärker als andere auf verschiedenste von innen oder außen auftreffende Reize zu reagieren. Oft wird die Veranlagung für einen sehr empfindlichen Verdauungstrakt schon seit Generationen in der Familie weitervererbt.

Häufig ist auch ein längst vergessener Darminfekt verantwortlich. Forscher vermuten, dass die schädlichen Bakterien das Nervensystem des Darms angreifen und so die Reizverarbeitung und Steuerung des Darms anhaltend aus dem Gleichgewicht bringen. Dann reichen normale Reize, um die Beschwerden auszulösen.

Als Folge kommt die Steuerung der Darmbewegung aus dem Takt. Bei Menschen mit funktionellen Magen-Darm-Beschwerden passiert der Nahrungsbrei den Magen-Darm-Trakt entweder zu schnell oder zu langsam.

Betroffene können daher entweder an Durchfällen (zu schnelle Passagezeit) oder Verstopfung (zu langsame Passagezeit) leiden. Dabei werden vermehrt Darmgase gebildet, welche zu starken Bauchschmerzen und Blähungen führen können. Selbst geringe Reize werden vom übersensiblen Darm nun schon als schmerzhaft empfunden.

Ernährung als Auslöser

Besteht eine Überempfindlichkeit des Magen-Darm-Bereichs, so können bereits kleine Speisemengen als Störung empfunden werden. „Irritierende“ Nahrung, wie z. B. scharfes oder fettes Essen, blähende oder schwerverdauliche Lebensmittel, säurehaltige Speisen und Getränke, Alkohol, ballaststoffarmes Fastfood sind zusätzlich Auslöser für immer wiederkehrende Beschwerden. Sehr häufig stehen Blähungen und Völlegefühl im Vordergrund, begleitet von Krämpfen im Magen-Darm-Bereich.

Stress als Auslöser

Lange Zeit wurde vermutet, dass es sich bei funktionellen Magen-Darm-Beschwerden um rein psychosomatische Störungen handelt, die durch Stress ausgelöst werden. Neuere wissenschaftliche Erkenntnisse legen jedoch nahe, dass dies nicht der Fall ist. Allerdings kann Stress bei der Ausprägung der Beschwerden eine entscheidende Rolle spielen. Verantwortlich dafür ist vermutlich ein gestörter Informationsaustausch zwischen Gehirn und Darm. Große Belastungen können die Darmtätigkeit vermindern oder beschleunigen. Inzwischen sind sich die Wissenschaftler darüber einig, dass bei vielen Patienten mit funktionellen Magen-Darm-Beschwerden der Stress die Folge der Beschwerden und nicht deren Ursache ist. Ist die mentale Belastbarkeit jedoch erst einmal angegriffen, verstärken sich auch die Symptome – ein ungünstiger Kreislauf entsteht.

Die Aussage: „Das ist mir auf den Magen geschlagen“, spiegelt das Zusammenwirken vom Magen-Darm-Trakt und Emotion bei vielen Patienten wider. Sie schränken dann ihre Ernährung auf vermeintlich gesunde Rohkost oder andere einseitige Ernährungsformen ein. In der Folge wird das eingespielte Verhältnis zwischen Darmflora und gewohnter Nahrung gestört und es kommt zu einer erhöhten Vergärung mit Gasbildung und schmerzhaften Bauchkrämpfen.



Therapieoptionen

Eine Kombination verschiedener Therapieansätze verspricht die besten Erfolge

Die Behandlung von funktionellen Magen- und Darmbeschwerden ruht auf drei Säulen, die alle zum Ziel haben, die beeinträchtigte Motilität (Reaktionen) des Verdauungstrakts und die gestörte (übermäßige) Reizwahrnehmung im Darm positiv zu beeinflussen.

1. Die Verhaltensänderung.

Die individuellen Auslöser, seien es ernährungsbedingte Faktoren oder psychosozialer Stress, sind bestmöglich zu meiden. Unter „Tipps“ finden Sie praktische Ratschläge, die Ihnen dabei helfen können.

2. Die medikamentöse Therapie.

Dieser haben wir im Anschluss ein eigenes kleines Kapitel gewidmet.

3. Die psychotherapeutische Begleitung.

Durch eine Verhaltenstherapie soll der richtige Umgang mit den auslösenden Faktoren vermittelt werden. Ziel dabei ist, dass diese rechtzeitig erkannt werden und sich durch Vermeidungsstrategien erst gar nicht auswirken können. Das Erlernen von Entspannungstechniken, Zeitmanagement und Konfliktlösung kann dazu beitragen, Stress und Belastungen zu reduzieren.

Medikamentöse Therapie

Arzneimittel können umso besser helfen, je gezielter diese in Bezug auf die einzelnen Symptome ausgesucht werden. Mit unserer kleinen Zusammenstellung wollen wir Ihnen einen Überblick über die vorhandenen Möglichkeiten geben. Wenden Sie sich bei Fragen immer auch an Ihren Arzt oder Apotheker, der Ihnen gerne helfen wird.

Mittel gegen Darmträgheit / Verstopfung

Klassiker sind hier Abführmittel, z. B. auf Basis von Polyethylenglycol wie Macrogol oder Wirkstoffe wie Bisacodyl und Natriumpicosulfat. Als natürliche Option werden häufig Flohsamenschalen empfohlen. Da diese durch ihr starkes Quellvermögen die gewünschte Wirkung entfalten, ist es wichtig, dazu ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Weiterhin kommen sogenannte verschreibungspflichtige Prokinetika zum Einsatz.

Vertreter dieser Substanzklasse stimulieren die Darmbewegung und sorgen so für eine Beschleunigung der Magen- und Dünndarmpassage. Wichtig ist der sorgsame, durch den Arzt überwachte Einsatz, da es zu relevanten Nebenwirkungen (z. B. auf die Erregungsweiterleitung des Herzens) kommen kann.

Krampflösende Mittel

(Spasmolytika)

Wie der Name schon sagt, lösen diese Krämpfe und können so den Schmerz im Bauchraum schnell lindern. Aus diesem Grund werden

die Präparate gerade anfangs oft mit anderen Arzneimitteln zusammen eingesetzt. Häufig angewendete Wirkstoffe sind Butylscopolamin, eine Variante des Stechapfelgiftes, Mebeverin und auch pflanzliche Wirkstoffe wie z. B. Pfefferminzöl.

Mittel gegen Durchfall

Bei einer zu schnellen Darmpassage kann die situative Einnahme eines Durchfallmittels (z. B. Loperamid) sinnvoll sein. Dieses reduziert die Peristaltik und die Stuhlfrequenz normalisiert sich. Bei immer wiederkehrendem Durchfall sollten jedoch keine Durchfallmittel eingesetzt werden. In solchen Fällen ist eine Abklärung durch den Arzt sinnvoll, um schwerwiegende Erkrankungen auszuschließen.

Mittel gegen Blähungen

Direkt gegen Blähungen wirken die sogenannten Entschäumer, meist Polymere auf Silikonbasis wie Simeticon und Dimeticon. Sie lassen den aufgeschäumten Nahrungsbrei zusammenfallen und setzen so die Darmgase frei, wodurch sie über die Darmschleimhaut resorbiert werden können. Auch pflanzliche Wirkstoffe wie z. B. Kümmel oder Fenchel werden seit Generationen bei Blähungen eingesetzt. Das Kümmelöl beispielsweise zeigt sowohl entschäumende Wirkung als auch einen hemmenden Einfluss auf das Wachstum gasbildender Darmbakterien.

Pflanzliche Medikamente

Eine besondere Klasse von Medikamenten bei Verdauungsstörungen stellen pflanzliche Arzneimittel (Phytopharmaka) dar. Sie helfen dem gereizten Magen-Darm-Trakt, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. In diese Präparategruppe fällt auch Carmenthin® bei Verdauungsstörungen (rezeptfrei, in der Apotheke erhältlich). Carmenthin® enthält die hochdosierte Wirkstoffkombination aus Pfefferminzöl und Kümmelöl und wirkt gegen Blähungen, Völlegefühl, Schmerzen und leichte Krämpfe im Magen-Darm-Bereich.

Die Pfefferminze

(botanisch: Mentha x piperita L.)

ist bekannt für ihre lindernde Wirkung bei Magen-Darm-Beschwerden und gilt seit mindestens zwei Jahrhunderten in Europa als eines der beliebtesten Heilkräuter.



Die Wirkung beruht auf den aromatischen Inhaltsstoffen, welche sich hauptsächlich in den Blättern finden. Diese kommen häufig als Tee zum Einsatz. **In konzentrierter Form liegt der Wirkstoff als Pfefferminzöl vor.** Dieser wird durch eine schonende Wasserdampfdestillation gewonnen und in Arzneimitteln eingesetzt. Wichtig ist, dass Pfefferminzöl magensaftresistent verkapselt eingenommen wird, denn nur so ist es gut verträglich.

Zum Vergleich:

Um die gleiche Menge Pfefferminzöl in zwei Kapseln Carmenthin® mit Pfefferminze aus Blättern einzunehmen, müsste man 56 Tassen Pfefferminztee trinken. Dies entspricht ca. 8,5 Litern.

Der Kümmel

Als Kümmel werden umgangssprachlich die Früchte des Wiesenkümmels (botanisch: *Carum carvi* L.) bezeichnet. Ursprünglich ist der Kümmel in Asien beheimatet, mittlerweile ist er jedoch auch in Europa und Nordafrika verbreitet. Typisch für den Kümmel sind sein aromatischer Duft und sein Geschmack.



Medizinisch werden die Kümmelfrüchte und die daraus gewonnenen ätherischen Öle verwendet. Kümmel wird schon lange zur Behandlung von Blähungen und Völlegefühl im Magen-Darm-Bereich eingesetzt. Besonders häufig werden Kümmelpräparate dabei in der Kinderheilkunde angewendet. Kümmelfrüchte sind ein wichtiger Bestandteil vieler Speisen, deren Zutaten allein verwendet häufig Blähungen verursachen können.

**Zum Vergleich:
Die Menge Kümmelöl in zwei Kapseln
Carmenthin® entspricht ca. 2,5 Litern
Kümmeltee aus 8,5 g Kümmel.**

Carmenthin® wirkt direkt im Darm. Bei Blähungen, Völlegefühl und Schmerzen.

Immer wiederkehrende Darmbeschwerden mit Blähungen, Völlegefühl und Schmerzen können Betroffene, insbesondere in Alltagssituationen, stark belasten. Meist handelt es sich um funktionelle Magen-Darm-Störungen, ohne organische Ursache.



Carmenthin® lindert mit seiner hochdosierten Wirkstoffkombination aus Pfefferminzöl und Kümmelöl unangenehme Magen-Darm-Beschwerden auf verträgliche Weise. Dabei ergänzen sich die beiden Inhaltsstoffe in ihrer Wirkung.

- **Pfefferminzöl wirkt krampflösend und schmerzlindernd**
- **Kümmelöl wirkt entblähend und hemmt die Gasbildung**

Zur guten Verträglichkeit von Carmenthin® – auch bei länger dauernder Anwendung – trägt die magensaftresistente Verkapselung bei, denn die pflanzlichen Wirkstoffe werden magenschonend und verlustfrei direkt in den Darm transportiert. So wirkt Carmenthin® genau dort, wo Beschwerden häufig entstehen.

Carmenthin® bei Verdauungsstörungen.



Wirkt direkt im Darm

Die magensaftresistente Kapsel bringt die Wirkstoffe dorthin, wo Beschwerden entstehen.



Pflanzlich, gut verträglich

Geschmacksneutral, alkoholfrei, laktosefrei und glutenfrei.



Spürbar wirksam

Auch bei anhaltenden und/oder wiederkehrenden Beschwerden.



Doppelt einfache Einnahme

Eine Kapsel, morgens und mittags, mind. 30 Minuten vor dem Essen.

Wo haben Sie vermehrt die Beschwerden – oberhalb oder auch unterhalb des Bauchnabels?



Beschwerden, die unterhalb des Bauchnabels auftreten, haben ihre Ursache häufig im Darm. Doch auch Beschwerden oberhalb des Bauchnabels müssen nicht unbedingt durch den Magen bedingt sein – aufgrund der anatomischen Lage des Dickdarms können diese auch von dort ausgehen.

Carmenthin® hilft in beiden Fällen. Durch die magensaftresistente Verkapselung löst sich Carmenthin® gezielt im Darm, die Wirkstoffe werden also genau dort freigesetzt, wo Beschwerden häufig entstehen.

Unsere sieben Tipps sollen Ihnen – neben einer ggf. geeigneten medikamentösen Therapie – helfen, besser mit Ihren Magen-Darm-Beschwerden umzugehen.

- 1 Finden Sie heraus, was Ihre individuellen essbedingten und psychischen Auslöser sind und versuchen Sie, diese zu meiden.
- 2 Vermeiden bzw. reduzieren Sie Speisen und Getränke, von denen Sie die Erfahrung gemacht haben, dass sie Ihnen auf Magen und Darm schlagen. Als übliche Verdächtige gelten Milchprodukte, Hülsenfrüchte, fette bzw. saure Speisen und Getränke, die Kohlensäure, Koffein oder Alkohol enthalten.
- 3 Nehmen Sie eher mehrere Mahlzeiten in kleineren Portionen zu sich und vermeiden Sie Zeitdruck, Hektik und Problemgespräche beim Essen.
- 4 Bewegen Sie sich regelmäßig. Sport fördert Ihre innere Ausgeglichenheit und hilft so, dass Magen und Darm wieder in Balance kommen.

- 5 Versuchen Sie, ein Übermaß an Stress in Ihrem Leben zu vermeiden und so oft wie möglich Entspannung zu finden. Autogenes Training, Yoga, progressive Muskelentspannung nach Jacobson, ein Entspannungsbad, Atemübungen oder auch nur der kurze Spaziergang nach dem Essen können Ihr Wohlbefinden deutlich steigern.
- 6 Viele Betroffene profitieren auch von einer begleitenden Psychotherapie. Informieren Sie sich am besten vorher (z. B. über Ärzte, Web, Psychotherapeutenkammer), welcher Therapeut in Ihrem Umfeld Erfahrungen im Bereich Verdauungsstörungen hat.

Nach so vielen Verhaltensratschlägen noch ein wichtiger Tipp:

- 7 Fokussieren Sie Ihre Gedanken nicht zu sehr auf Ihr Verdauungsproblem. Je öfter Sie daran denken, umso häufiger und intensiver werden Sie die Beschwerden einholen. Auch wenn es anfangs schwerfällt: Lenken Sie sich ab – versuchen Sie durch Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen, Ihr Leben zu bereichern.

Carmenthin® wirkt pflanzlich:

- schmerzlindernd
- entblähend
- beruhigend



Carmenthin® bei Verdauungsstörungen. Anwendungsgebiete: Dyspeptische Beschwerden, besonders mit leichten Krämpfen im Magen-Darm-Bereich, Blähungen, Völlegefühl. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

