

## Studenticker

# Mit Pfefferminzöl gegen den Reizdarm

Patienten mit Reizdarmsyndrom leiden häufig unter wechselnden Symptomen wie Bauchschmerzen, Durchfall und Blähungen. Diese können die Lebensqualität enorm einschränken. Eine aktuelle Meta-Analyse zeigt: Pfefferminzöl zeigt eine gute Wirkung bei der Behandlung.

Das Reizdarmsyndrom (RDS) ist eine chronische Funktionsstörung des Darms, gekennzeichnet durch häufige Rückfälle. Betroffene leiden unter Bauchschmerzen und veränderten Darmgewohnheiten wie Durchfall, Verstopfung und Blähungen. Oft wechseln die Symptome auch.

### RDS schränkt Lebensqualität erheblich ein

Reizdarmsyndrom ist eine häufige Verdauungsstörung und betrifft fünf bis fünfzehn Prozent der westlichen Bevölkerung.<sup>1</sup> Frauen sind circa 1,5 Mal häufiger betroffen als Männer.<sup>2</sup> Reizdarmpatienten sind in ihrer Lebensqualität oft stark eingeschränkt. Die Folge sind häufige Arbeitsausfälle und Arztbesuche.

Pfefferminzöl verfügt über Eigenschaften, die sich positiv auf die Symptome bei Reizdarmpatienten auswirken.

### Studienergebnisse

Ziel der aktuellen Meta-Analyse<sup>3</sup> war es, die Wirksamkeit von Pfefferminzöl bei der Behandlung eines Reizdarmsyndroms zu belegen. Dazu konnten zwölf randomisiert kontrollierte klinische Studien (RCTs) mit 835 Patienten eingeschlossen werden. Pfefferminzöl zeigte sich in sieben RCTs Placebo ganz klar überlegen, was die Verbesserung der allgemeinen Reizdarmsymptome angeht (siehe Abbildung), auch bezüglich der Bauchschmerzen ergab sich in sechs RCTs ein klar überlegenes Bild für Pfefferminzöl. Gleichzeitig wurden in acht der diesbezüglich auswertbaren Studien keine signifikanten Unterschiede bei den berichteten Nebenwirkungen deutlich.

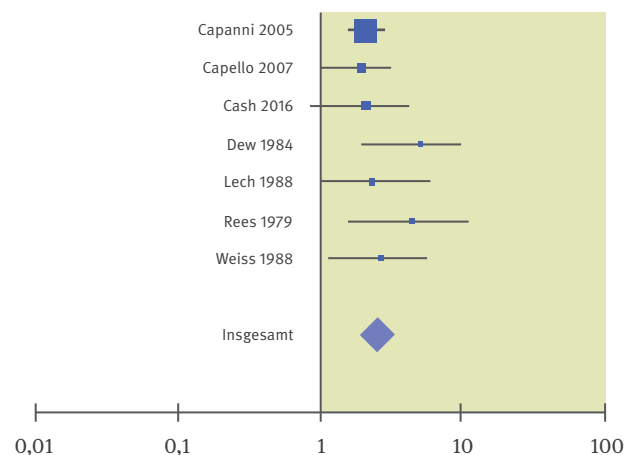
### Bedeutung für die Praxis

In dieser bislang umfassendsten Meta-Analyse zur Wirksamkeit von Pfefferminzöl bei Reizdarmsyndrom zeigte sich, dass Pfefferminzöl ein wirksames Arzneimittel in der Behandlung der Symptome ist. Das gilt sowohl für die Linderung allgemeiner Reizdarmsymptome, aber auch spezifisch

für die Reduktion von Bauchschmerzen. Die Nebenwirkungs-raten von Pfefferminzöl lagen dabei auf Placeboniveau. Aufgrund dieser Datenlage empfehlen die deutschen Leitlinien Pfefferminzöl zur Behandlung des Reizdarmsyndroms.<sup>4</sup> ●

<sup>1</sup> Choung RS, Locke GR 3rd. Epidemiology of IBS. *Gastroenterol Clin N Am.* 2011;40(1):1–10.;  
<sup>2</sup> Lovell RM, Ford AC. Global prevalence of and risk factors for irritable bowel syndrome: a meta-analysis. *Clin Gastroenterol Hepatol.* 2012;10(7):712–21.e4.;  
<sup>3</sup> Alammari N, The impact of peppermint oil on the irritable bowel syndrome: a meta-analysis of the pooled clinical data. *BMC Complement Altern Med.* 2019 Jan 17;19(1):21.  
<sup>4</sup> P. Lauer et al., S3-Leitlinie Reizdarmsyndrom: Definition, Pathophysiologie, Diagnostik und Therapie. *Z Gastroenterol* 2011; 49: 237–293 | SADE.BUSC8.19.10.2756 (08/19)

**Allgemeine Besserung der Reizdarmsymptome Pfefferminzöl versus Placebo\***



Placebo besser als Pfefferminzöl Pfefferminzöl besser als Placebo

\* Modifiziert nach Alammari et al 2019

Forest Plot einer Metaanalyse von sieben randomisierten placebo-kontrollierten Studien in denen magensaftresistent verkapseltes Pfefferminzöl gegenüber Placebo geprüft wurde. Dabei zeigte sich Pfefferminzöl bezüglich der allgemeinen Besserung der Reizdarmsymptome, Placebo signifikant überlegen. (Die schwarze Raute des Gesamtergebnisses berührt dabei nicht den Wert 1, was keinen Effekt gegenüber Placebo bedeuten würde, sondern befindet sich vollständig rechts vom Wert 1 im grünen Bereich.)