



# Ihr Ratgeber bei Magen-Darm- Beschwerden.

Informationen, Tipps und natürliche  
Hilfe bei Blähungen, Völlegefühl und  
Bauchschmerzen.

**Carmenthin<sup>®</sup>**



## 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, **damit Sie ihr Leben wieder wie gewohnt genießen können**. Denn sich selbst gezielt helfen zu können, setzt Wissen und Verständnis voraus.

Diese Themen wollen wir Ihnen vermitteln:

- **Wie das Verdauungssystem funktioniert**
- **Welche Ursachen Völlegefühl, Blähungen, Krämpfe und Bauchschmerzen haben können**
- **Was Sie dagegen tun können**

**Wir wünschen Ihnen gute Besserung!**  
Ihr Carmenthin®-Team

# Unser Verdauungssystem

## Ein komplexes Zusammenspiel von Körperfunktionen

Die Aufgabe unseres Verdauungstraktes ist es, 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.

### Speiseröhre (Oesophagus):

Befördert die im Mund zerkleinerte und mit Speichel versetzte Nahrung mit Hilfe koordinierter Kontraktionen in den Magen.

### Magen (Gastrum):

Durch die Durchmischung mit säurehaltigem 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 kleinere 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.

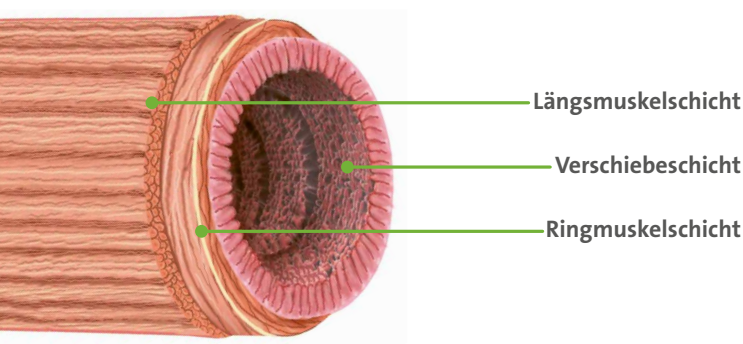
### Dickdarm (Intestinum crassum) besteht aus:

- **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. Außerdem produziert die Darmflora verschiedene Vitamine, die der Körper für sich nutzen kann.
- **Mastdarm** (Rectum): Speichert verbleibende Nahrungsreste, die durch den Anus ausgeschieden werden.

# Muskulatur des Darms

## (Tunica muscularis)

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.



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.

# Darmmikrobiom

## Nützliche Helfer im Darm

In unserem Verdauungstrakt leben über 100 Billionen Mikroorganismen, die meisten davon in unserem Darm. Das sogenannte **Darmmikrobiom** macht rund zwei Kilogramm unseres Körpergewichts aus. Diese „Mitbewohner“ helfen uns bei der Aufspaltung und Verwertung von Nährstoffen, liefern Vitamine, wehren Krankheitserreger ab und unterstützen unser Immunsystem.

Aktuelle Forschungsergebnisse legen sogar nahe, dass das Mikrobiom auch Einfluss auf unser Verhalten und unsere Psyche nimmt. Umgekehrt können aber auch **Stress, einseitige Ernährung, Magen-Darm-Infekte oder eine Antibiotikabehandlung** das Darmmikrobiom aus dem Gleichgewicht bringen. Gewinnen gasbildende Bakterien dadurch die Oberhand, können Verdauungsstörungen, Blähungen, aber auch Völlgefühl oder Schmerzen die Folge sein.

### Beeindruckende Zahlen:

- Jeder Mensch hat mehr als **100 Billionen Mikroorganismen im Verdauungstrakt**
- Das sind ca. **2 kg** des Körpergewichts
- Somit hat der menschliche Körper **100-mal mehr Bakterien als Körperzellen**

# Unsere Verdauung

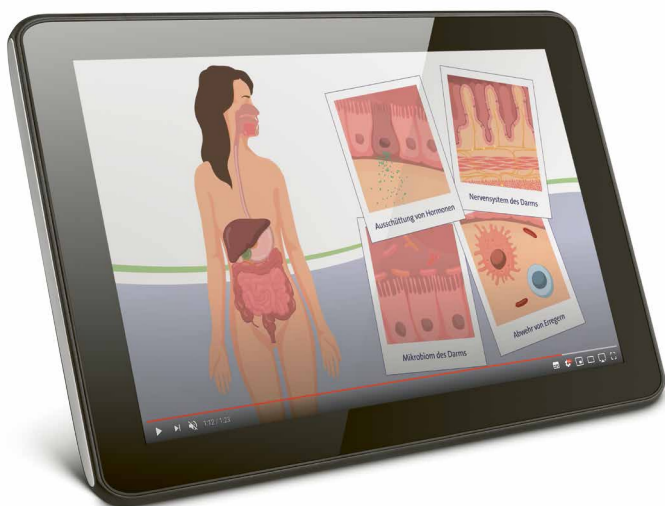
## In Videos einfach erklärt

Die Verdauung ist ein komplexer Prozess, in den mehrere Organe involviert sind.

Deshalb hat das Carmenthin®-Team eine Reihe **Erklärvideos** für Sie entwickelt. Die kurzen Videos vermitteln Ihnen anschaulich, welche Organe bei der Verdauung eine Rolle spielen, welche Funktionen unsere Verdauungsorgane haben und wie pflanzliche Wirkstoffe bei Verdauungsbeschwerden helfen können.



Sie finden die Erklärvideos unter [www.carmenthin.de/service](http://www.carmenthin.de/service). Oder scannen Sie einfach den **QR-Code** mit Ihrer Smartphone- oder Tablet-Kamera.



# 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.

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

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.

In vielen Fällen lautet die Diagnose allerdings: **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 Erreger 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.

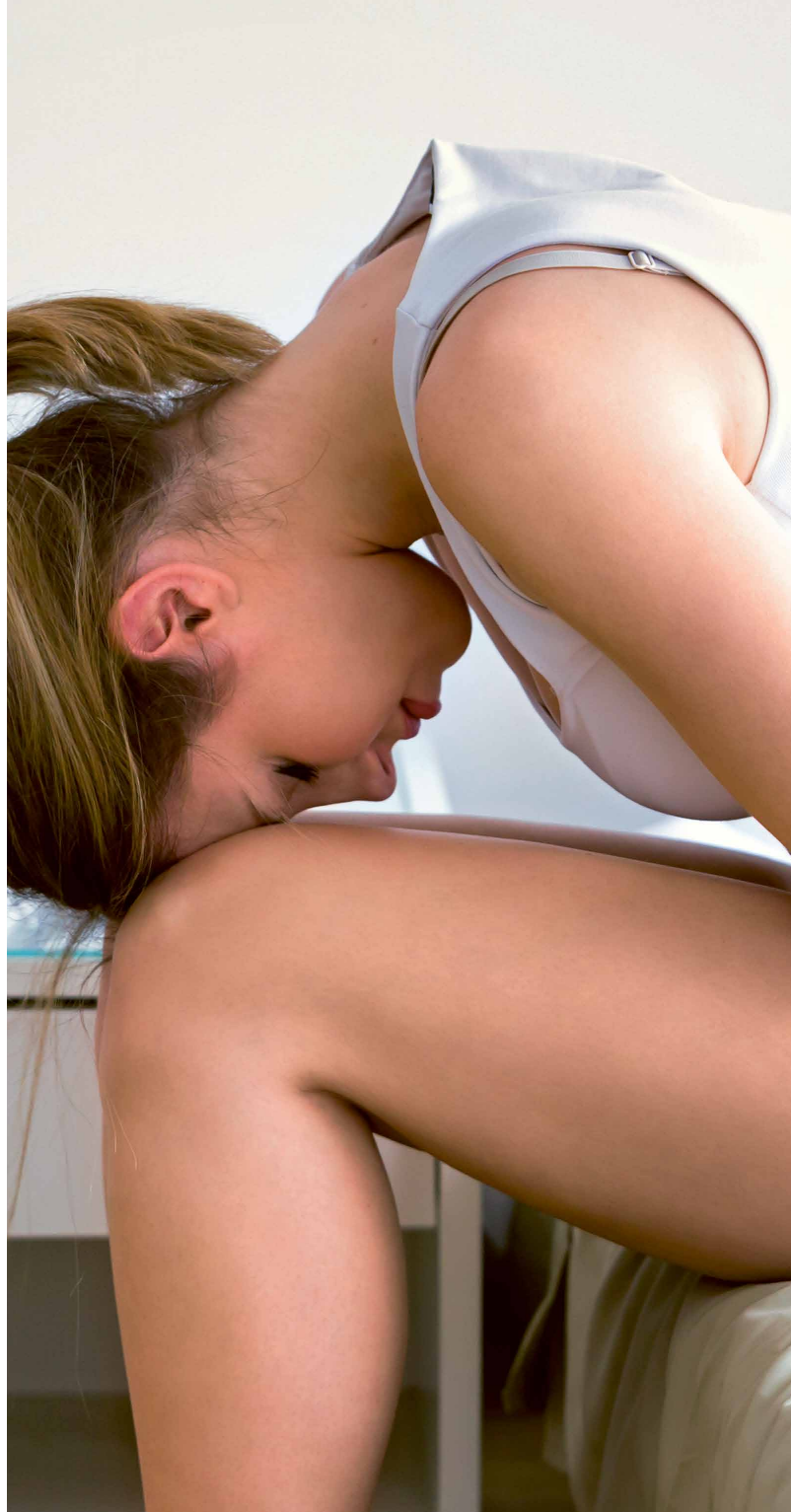
### Stress als Auslöser

Stress kann bei der Ausprägung von funktionellen Magen-Darm-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.

### Alter als Auslöser

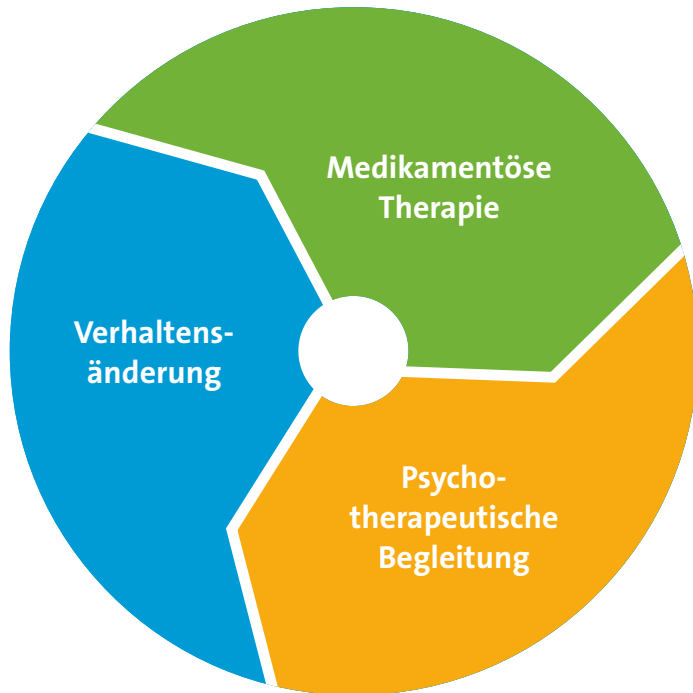
Jedem ist klar, dass mit dem Alter immer häufiger hier und da etwas zwickt, die Sehkraft nachlässt und die Haut nicht mehr straff und faltenfrei ist wie in jungen Jahren. Doch auch unsere inneren Organe, wie beispielsweise unser Verdauungssystem, unterliegen Alterungsprozessen. Deshalb haben **ältere Menschen häufiger Verdauungsprobleme**, auch wenn sie früher in dieser Hinsicht völlig beschwerdefrei waren.



# 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 (Bewegung) des Verdauungstrakts und die gestörte (übermäßige) Reizwahrnehmung im Darm positiv zu beeinflussen.



## 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.

## 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.

## Medikamentöse Therapie

In der Apotheke gibt es eine Vielzahl von Arzneimitteln zur Behandlung von Magen-Darm-Beschwerden. So werden bei Blähbauch und Völlegefühl sogenannte Entschäumer und Probiotika eingesetzt, bei Schmerzen und Krämpfen krampflösende Mittel (Spasmolytika) und bei Verstopfung Ballaststoffe oder Abführmittel. Dauerhaft zufriedenstellende Ergebnisse werden mit einzelnen Wirkstoffen allerdings nur bei einem geringen Prozentsatz der Betroffenen erzielt.

Eine besondere Klasse von Medikamenten bei Magen-Darm-Beschwerden stellen **pflanzliche Arzneimittel (Phytopharmaka)** dar. Sie helfen dem gereizten Magen-Darm-Trakt, wieder ins Gleichgewicht zu kommen und können **verschiedene Symptome gleichzeitig** adressieren. Darüber hinaus sind sie in der Regel **gut verträglich**. In diese Präparategruppe fällt auch Carmenthin® bei Verdauungsstörungen.

**Carmenthin® enthält die hochdosierte Wirkstoffkombination aus Pfefferminzöl und Kümmelöl und wirkt somit gezielt bei Blähungen, Völlegefühl und Schmerzen.**



# Pfefferminze

**Botanisch:** *Mentha x piperita* L.

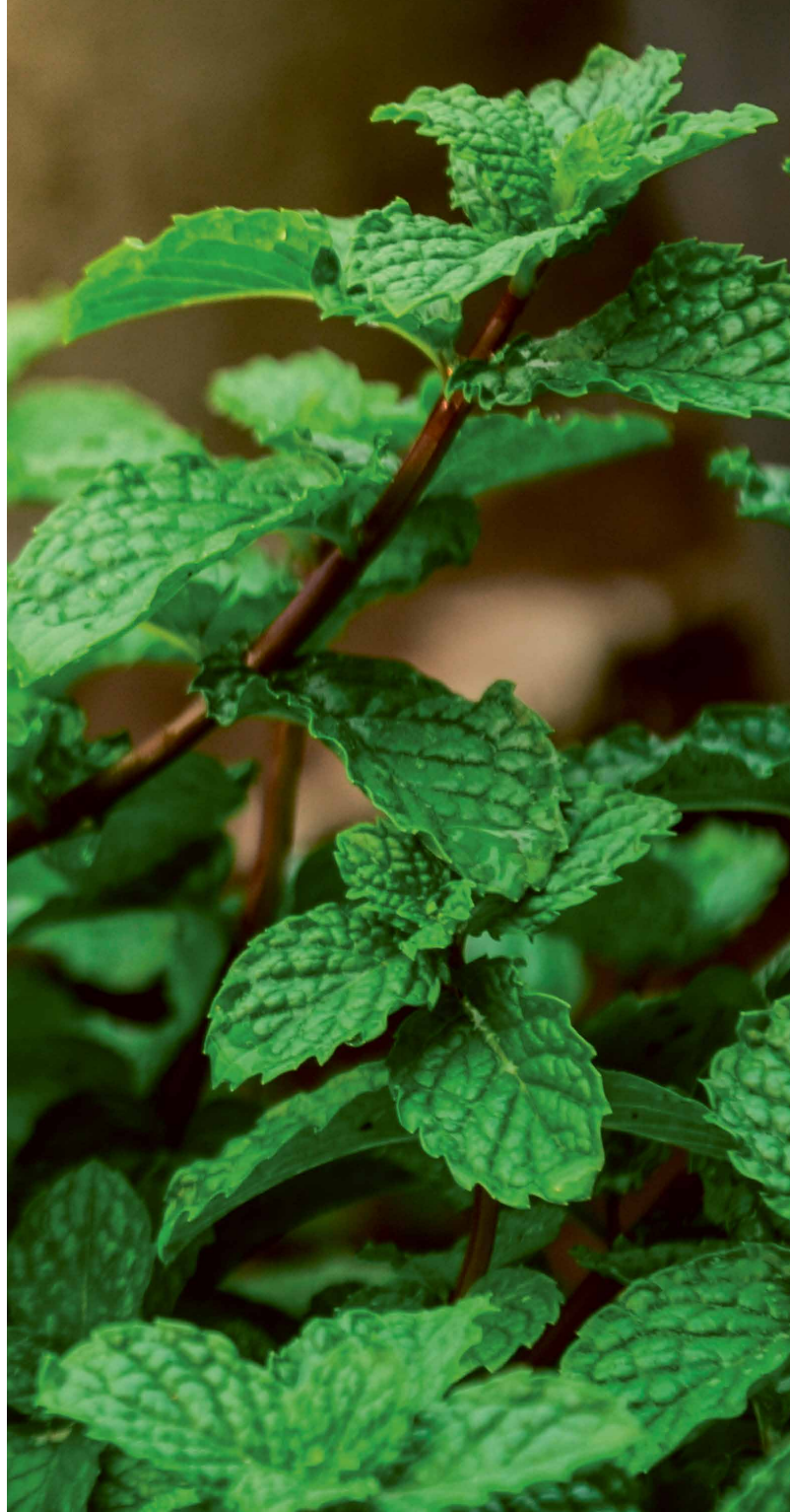
Sie ist bekannt für ihre **lindernde Wirkung bei Magen-Darm-Beschwerden** und gilt seit mindestens zwei Jahrhunderten in Europa als eines der beliebtesten Heilkräuter.

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 so ist es besser verträglich.

**Konzentriertes Pfefferminzöl wirkt nicht nur schmerzlindernd, sondern es entspannt auch die Darmmuskulatur und wirkt dadurch krampflösend. Carmenthin® enthält hochdosiertes Pfefferminzöl zur Behandlung von Verdauungsbeschwerden.**

## Wussten Sie schon?

- Der Name Pfefferminze kommt vermutlich vom griechischen „menta“ in Zusammenhang mit der Nymphe „Minthe“ und „piperita“ von gepfeffert (scharfer Geschmack).
- Die Hauptkomponente des ätherischen Öls ist Menthol.





# Kümmel

**Botanisch:** *Carum carvi L.*

Als Kümmel werden umgangssprachlich die **Früchte des Wiesenkümmels** 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.

**Durch die entschäumende Wirkung und den wachstumshemmenden Einfluss des Kümmelöls auf gasbildende Darmbakterien lösen sich Blähungen und Völlegefühl wird vermindert. Kümmelöl ist ein hochdosierter Bestandteil in Carmenthin®.**

## Wussten Sie schon?

- Kümmel ist die älteste Heilpflanze Europas. Sie war bereits dem griechischen Arzt Dioskurides im 1. Jahrhundert als Darmarznei bekannt.
- Es ist eine Pflanzenart aus der Familie der Doldenblütler. Der Name kommt vermutlich von „Kara“ (griechisch) = Kopf, Dolde.

# Carmenthin® bei Blähungen, Völlegefühl und Bauchschmerzen

Carmenthin® vereint die **zwei bewährten Wirkstoffe** Pfefferminzöl und Kümmelöl in einer **einzigartigen Kombination**.

So lindert Carmenthin® unangenehme Blähungen, Völlegefühl und Bauchschmerzen langfristig\* und schonend.



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

Das Zusammenspiel beider Heilpflanzen wirkt umfassend und regulierend auf die verschiedenen Beschwerden – damit wieder Ruhe im Darm einkehrt.

\*Bei längerfristiger Einnahme.

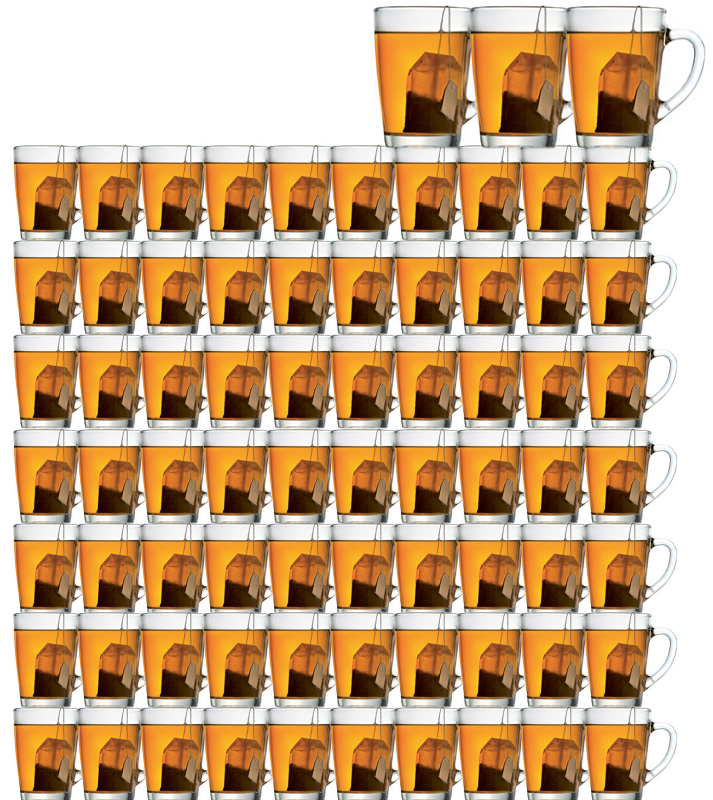
## Mehr als Tee

Die Wirkstoffe in Carmenthin® sind **hoch dosiert**. Zum Vergleich: **Die Tagesdosis von 2 Kapseln Carmenthin® entspricht einer Wirkstoffmenge von 73 Tassen** Pfefferminz- und Kümmeltee, das entspricht **11 Litern**.



**2 Kapseln Carmenthin®**

≈ 73 Tassen Pfefferminz- und Kümmel-Tee  
≈ **11 Liter!**



## Die magensaftresistente Kapsel löst sich gezielt im Darm

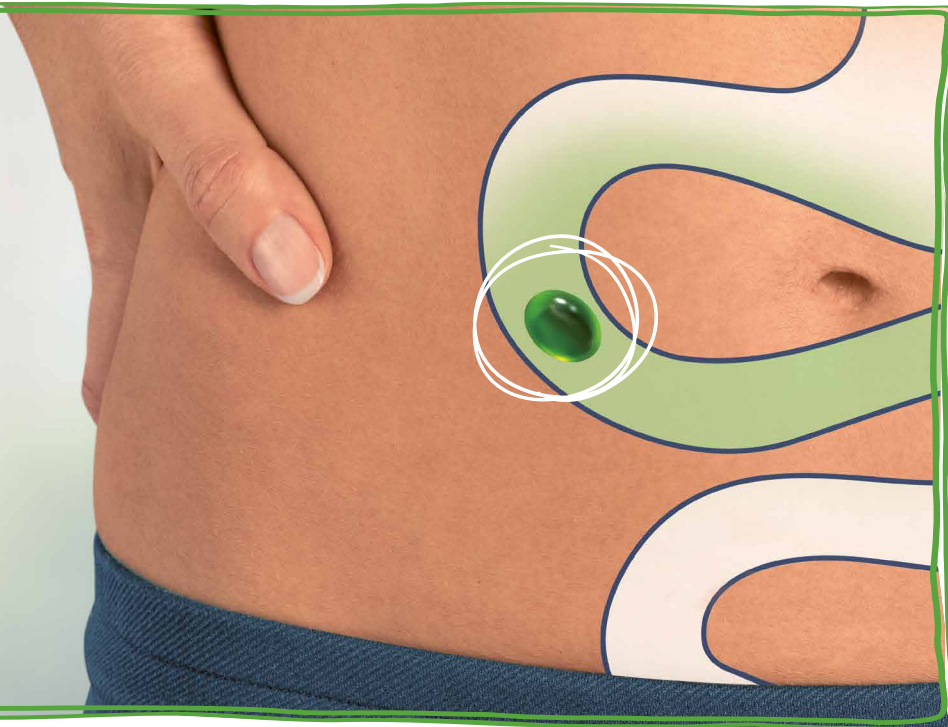
Carmenthin® ist auch bei längerer Anwendung **gut verträglich**. Dazu trägt die **magensaftresistente Verkapselung** bei, denn die pflanzlichen Wirkstoffe werden magenschonend und verlustfrei direkt in den Darm transportiert. So wirkt Carmenthin® genau dort, wo Beschwerden oft auch entstehen.

## Einfach in der Anwendung

Einnahmeempfehlungen für Erwachsene und Heranwachsende ab 12 Jahren:

- **2-mal** täglich **1 Kapsel**, am besten morgens und mittags
- Unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit, z. B. 1 Glas Wasser, einnehmen
- Mindestens **30 Minuten** vor dem Essen
- Einnahme auch ohne anschließende Mahlzeit möglich

- **Verlustfreie und gezielte Freisetzung** der Wirkstoffe dort, wo Beschwerden oft auch entstehen
- **Erste Wirkung** nach 1–1,5 Stunden
- **Gut verträglich**



# Zunehmende Wirkung bei längerfristiger Einnahme von Carmenthin®

Funktionelle Verdauungsstörungen treten nicht von heute auf morgen auf. Daher werden sie auch nicht von einem auf den anderen Tag verschwinden. Die gestörte Verdauungsfunktion langfristig wieder ins Lot zu bringen, erfordert **etwas Geduld und Durchhaltevermögen**.

Carmenthin® kann Sie hierbei unterstützen: Längerfristig eingenommen entspannt Carmenthin® den gestressten Magen-Darm-Bereich und beseitigt unangenehme Beschwerden nachhaltig.

So zeigten 93% aller Teilnehmer einer Langzeitstudie über einen Zeitraum von 12 Monaten nach der Einnahme von Carmenthin® eine starke oder sehr starke Verbesserung des Krankheitsbildes und profitierten von der langfristigen Einnahme.\*

\*Quelle: Storr M, Stracke B. Z Gastroenterol. 2023 Mar;61(3):257-267. DOI: 10.1055/a-1823-1333.



## 5 gute Gründe für Carmenthin®



Lindert mehrere Beschwerden auf einmal, ist gut verträglich



Zunehmende Wirkung bei Langzeiteinnahme bei wiederkehrenden Beschwerden



Einzigartige Wirkstoffkombination aus Pfefferminzöl + Kümmelöl



Wirkt direkt im Darm durch magensaftresistente Kapsel



Einfache Einnahme eine Kapsel morgens und mittags mind. 30 Minuten vor dem Essen

Weitere Informationen finden Sie unter [www.carmenthin.de](http://www.carmenthin.de)



# Sechs wertvolle Tipps

Unsere sechs 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.

## Und, ganz wichtig:

**6.** **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.**

# Blähungen, Völlegefühl, Bauchschmerzen? Wir beraten Sie gerne!



Gedruckt auf  
Recycling-Papier

Unser Beitrag zum Umweltschutz

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 Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe

803750362/PM/463501/200000/0224

