

Fortbildungskongress pharmacon

Bei Reizdarm können auch rezeptfreie Medikamente helfen

Schladming, 22. Januar 2026 – Bis zu 20 Prozent der Bundesbürger leiden an einem Reizdarmsyndrom, Frauen häufiger als Männer. Ein Reizdarm äußert sich individuell unterschiedlich, unter anderem durch Verstopfung, Durchfälle, Blähungen oder Bauchschmerzen. „Neben rezeptpflichtigen Arzneimitteln gibt es für Reizdarm einige rezeptfreie Präparate, zu denen Apothekerinnen und Apotheker beraten können. Wenn ein Arzneimittel nicht hilft, sollte der Therapieversuch aber nach spätestens drei Monaten abgebrochen werden“, sagte Prof. Dr. med. Thomas Weinke beim Fortbildungskongress pharmacon. Der Gastroenterologe aus Berlin ist Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Bundesapothekerkammer.

Weinke: „Die Behandlung des Reizdarms richtet sich nach den Hauptbeschwerden. Ausgewählte Probiotika können helfen, zum Beispiel Präparate mit Bifidobacterium, Lactobacillus oder Saccharomyces. Diese Bakterien wirken sich oft positiv auf den Reizdarm aus. Ich halte aber nichts von einer Bestimmung der eigenen Bakterienflora. Diese so genannten ‚Mikrobiom-Analysen‘ müssen von Betroffenen privat bezahlt werden, haben aber nur einen geringen Aussagewert.“

Pflanzliche Arzneimittel wie Pfefferminz- und Kümmelöl wirken krampflösend und blähungsmindernd. Bei Obstipation können Ballaststoffe wie Flohsamen oder Macrogol hilfreich sein. Bei Durchfall sind kurzfristig Motilitätshemmer wie Loperamid oder natürliche Ballaststoffe gute Optionen.

Weinke: „Ein Reizdarmsyndrom darf man nicht auf die leichte Schulter nehmen oder als Befindlichkeitsstörung abtun. Bei Alarmzeichen wie Blut im Stuhl, ungewolltem Gewichtsverlust oder nächtlichen Symptomen rate ich dringend zu einer ärztlichen Abklärung, um andere Erkrankungen auszuschließen“

Das Reizdarmsyndrom ist eine chronische funktionelle Störung des Gastrointestinaltrakts ohne fassbare organische Ursache. Die Diagnose erfolgt in der Regel als Ausschlussdiagnose nach sorgfältiger Untersuchung. Weinke: „Das Reizdarmsyndrom muss ernst genommen werden, denn es schränkt die Lebensqualität deutlich ein. Psychische Faktoren und Stress können die Symptomatik verstärken, sind aber nicht die alleinige Ursache.“

Mehr Informationen auf www.abda.de

Ansprechpartner:

Benjamin Rohrer, Pressesprecher, 030 40004-131, b.rohrer@abda.de

Dr. Ursula Sellerberg, Stellv. Pressesprecherin, 030 40004-134, u.sellerberg@abda.de

ABDA – Bundesvereinigung
Deutscher Apothekerverbände e.V.

Heidestr. 7
10557 Berlin

Telefon 030 40004-132
E-Mail presse@abda.de
Web www.abda.de