



# Aktuelle Metaanalyse zur Wirksamkeit von Pfefferminzöl bei Reizdarmsyndrom

Dr. Dr. Harald Weigmann

Pfefferminzöl zeigte sich in der Meta-Analyse als wirksames und sicheres Arzneimittel für die Behandlung von Reizdarmsymptomen. In sieben klinischen Studien war Pfefferminzöl hinsichtlich der Verbesserung der allgemeinen Reizdarmsymptomatik verglichen mit Placebo klar überlegen. In Bezug auf Nebenwirkungen war kein statistisch signifikanter Unterschied zu Placebo erkennbar.

Patienten mit Reizdarmsyndrom leiden häufig unter wechselnden Symptomen wie Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung oder Blähungen. Dies kann die Lebensqualität der Betroffenen zum Teil enorm beeinträchtigen. Mit Pfefferminzöl steht nun ein pflanzlicher Wirkstoff bei Reizdarmsyndrom zur Verfügung. Eine aktuelle Meta-Analyse fasst die klinische Datenlage zu Pfefferminzöl

zusammen [1]. Die Daten untermauern die Wirksamkeit von Pfefferminzöl bei Reizdarmsyndrom und leisten einen Beitrag zur evidenzbasierten Selbstmedikation.

Beim Reizdarmsyndrom handelt es sich um eine chronische Funktionsstörung des Darms, die durch häufig wiederkehrende Bauchschmerzen und Blähungen

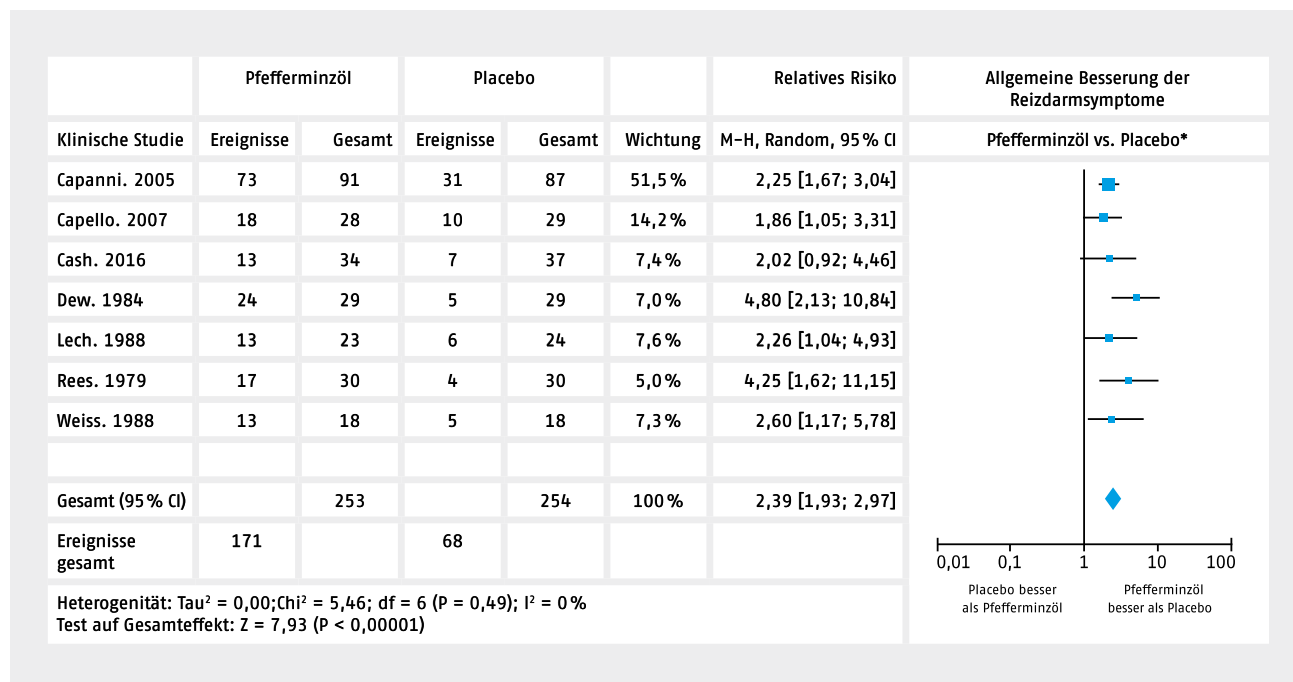


Abb. 1: Allgemeine Besserung der Reizdarmsymptome durch Pfefferminzöl verglichen mit Placebo.

Forest Plot einer Meta-Analyse von sieben randomisierten Placebo-kontrollierten klinischen Studien mit magensaftresistenten Pfefferminzöl-Kapseln im Vergleich zu Placebo. Pfefferminzöl ist hinsichtlich der Verbesserung der Allgemeinsymptomatik bei Reizdarmsyndrom signifikant wirksamer als Placebo. \*Modifiziert nach [1]

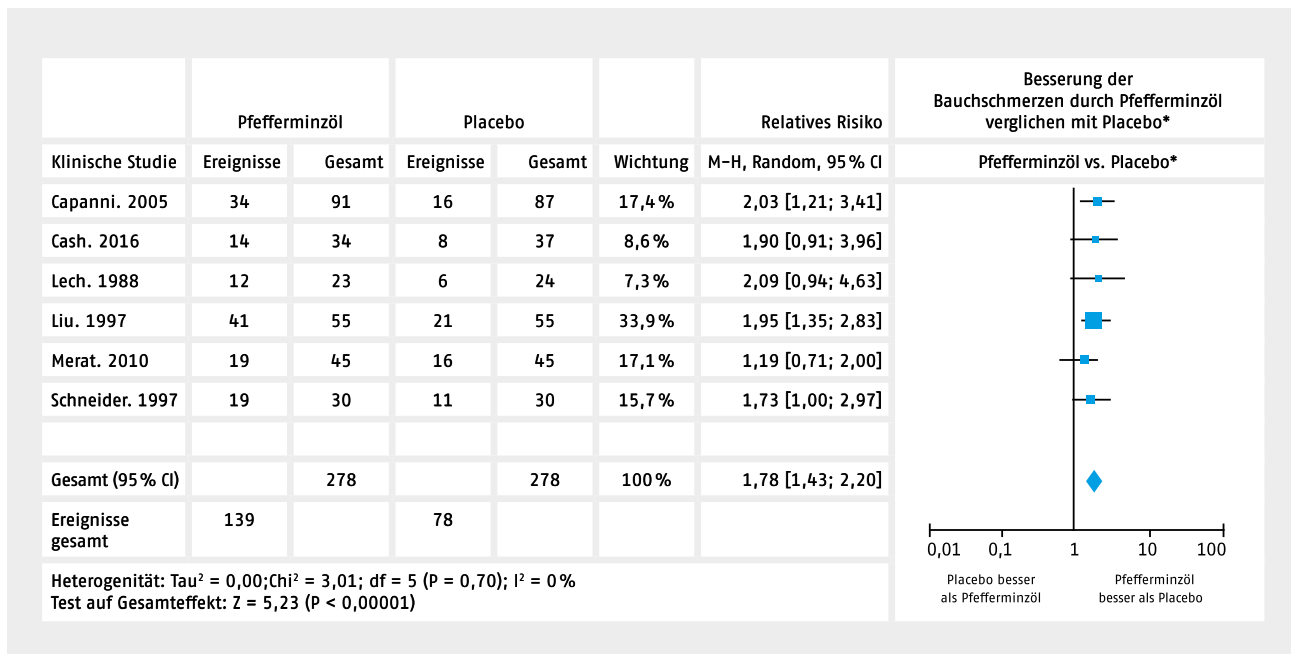


Abb. 2: Besserung der Bauchschmerzen durch Pfefferminzöl verglichen mit Placebo .  
 Forest Plot einer Meta-Analyse von sechs randomisierten Placebo-kontrollierten klinischen Studien mit magensaftresistenten Pfefferminzöl-Kapseln im Vergleich zu Placebo. Pfefferminzöl ist hinsichtlich der Bauchschmerzen signifikant wirksamer als Placebo.  
 \*Modifiziert nach [1]

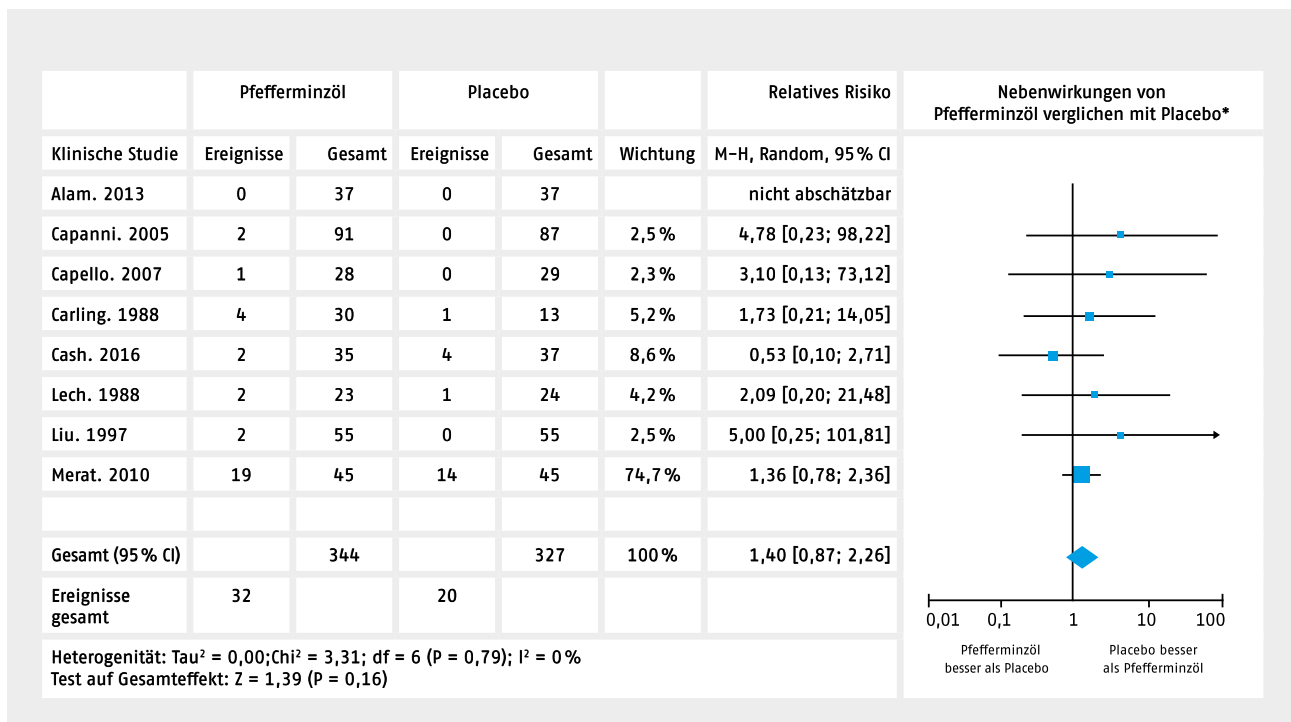


Abb. 3: Nebenwirkungen von Pfefferminzöl verglichen mit Placebo.  
 Forest Plot einer Meta-Analyse von acht randomisierten Placebo-kontrollierten klinischen Studien mit magensaftresistenten Pfefferminzöl-Kapseln im Vergleich zu Placebo. Bezüglich der Nebenwirkungen ist kein signifikanter Unterschied zwischen Pfefferminzöl und Placebo feststellbar.  
 \*Modifiziert nach [1]

gekennzeichnet ist. Dazu kommen Symptome wie Durchfall und/oder Verstopfung. Dies beeinträchtigt die Lebensqualität der Betroffenen, führt zu häufigen Arztbesuchen und krankheitsbedingten Arbeitsausfällen. Schätzungsweise sind 5 bis 15% der westlichen Bevölkerung vom Reizdarmsyndrom

betroffen [2]. Die Erkrankung tritt häufiger bei Frauen als bei Männern auf [3].

Mit Pfefferminzöl steht nun ein pflanzlicher Wirkstoff bei Reizdarmsyndrom zur Verfügung. Die enthaltenen

Monoterpene können die Pathophysiologie des Reizdarmsyndroms positiv beeinflussen. L-Menthol blockiert Calcium-Kanäle in der glatten Muskulatur und führt so zu spasmolytischen Effekten im Gastrointestinaltrakt. Daneben hat Pfefferminzöl antimikrobielle, antioxidative, immunmodulatorische und lokalanästhetische Eigenschaften, die für die Behandlung des Reizdarmsyndroms ebenfalls relevant sein könnten.

### Aktuelle Meta-Analyse belegt Wirksamkeit und Sicherheit

In einer aktuellen Meta-Analyse wurden nun die vorliegenden klinischen Daten zu Pfefferminzöl bei Reizdarmsyndrom gepoolt und ausgewertet. Ziel der Meta-Analyse war es, die Wirkung von Pfefferminzöl bei Reizdarm-Patienten im Vergleich zu Placebo zu belegen und mögliche Nebenwirkungen zu erfassen.

Eingeschlossen wurden alle randomisierten Placebo-kontrollierten Studien mit magensaftresistenten Pfefferminzöl-Kapseln und einer Behandlungsdauer von mindestens zwei Wochen. Bei den Patienten musste ein nach anerkannten Kriterien diagnostiziertes Reizdarmsyndrom vorliegen und organische Krankheiten ausgeschlossen worden sein.

Schließlich wurden 12 randomisierte klinische Studien mit insgesamt 835 Patienten für die Auswertung herangezogen. In sieben klinischen Studien war Pfefferminzöl hinsichtlich der Verbesserung der allgemeinen Reizdarmsymptomatik verglichen mit Placebo klar überlegen (Risk Ratio: 2,39 – siehe **Abb. 1**). Bei Bauchschmerzen war Pfefferminzöl ebenfalls wirksamer als Placebo. Dies geht aus sechs klinischen Studien hervor (Risk Ratio: 1,78 – siehe **Abb. 2**). Bezüglich der Nebenwirkungen war kein signifikanter Unterschied zwischen Pfefferminzöl und Placebo feststellbar, wie die Daten aus acht klinischen Studien zeigen (**Abb. 3**)

### Bedeutung für die Praxis

In der bisher umfassendsten Meta-Analyse zur Wirksamkeit von Pfefferminzöl bei Reizdarmsyndrom zeigte sich, dass Pfefferminzöl ein wirksames und sicheres Arzneimittel für die Behandlung der Reizdarmsymptome ist. Das gilt sowohl für die Gesamtsymptomatik als auch für die Linderung von Bauchschmerzen. Die Nebenwirkungsraten bewegten sich auf Placebo-Niveau. Somit kann Pfefferminzöl in der Apothekenpraxis im Sinne einer evidenzbasierten Selbstmedikation bei Reizdarmsyndrom empfohlen werden. Dies spiegelt sich auch in der S3-Leitlinie zum Reizdarmsyndrom wieder [4].

### Literatur

1. Alammar N et al. The impact of peppermint oil on the irritable bowel syndrome: a meta-analysis of the pooled clinical data. *BMC Complementary and Alternative Medicine* 2019;19:21, <https://doi.org/10.1186/s12906-018-2409-0>.
2. Choung RS & Locke GR 3rd. Epidemiology of IBS. *Gastroenterol Clin N Am* 2011;40(1):1–10.
3. 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
4. Layer P et al. S3-Leitlinie Reizdarmsyndrom: Definition, Pathophysiologie, Diagnostik und Therapie. *Z Gastroenterol* 2011;49:237–93.

Interessenkonflikt: H. Weigmann ist ein Angestellter von Sanofi.

Offenlegung: Medical Writing und Publikation finanziert von Sanofi Aventis Deutschland GmbH.

### Informationen zum Manuskript

Eingereicht am: 22.12.2020  
Angenommen am: 02.01.2021  
Veröffentlicht am: 30.08.2021