




Buscomint®

100%
natürlicher
Wirkstoff:
Pfefferminzöl



Bauchschmerzen, leichte
Bauchkrämpfe, Blähungen?
Entspannter leben mit Reizdarm



**Werte Leserin,
Werter Leser,**

ca. 2 Millionen Menschen in Österreich leiden an schmerzhaften Bauchkrämpfen ohne erkennbare körperliche Ursachen und das oft begleitet von Blähungen, Durchfall oder Verstopfung.¹ Was auf den ersten Blick für viele banal klingen mag, bedeutet jedoch für Betroffene oftmals quälende Schmerzen, unangenehme Momente in der Öffentlichkeit und langwierige Arzt-Odysseen. Symptome und Beschwerden ohne erkennbaren Grund werden häufig erst einmal abgetan oder nicht ernst genommen – bis dann nach langer und umständlicher Ursachensuche die Diagnose gestellt wird: **Reizdarmsyndrom**. Eine große Belastung – sowohl seelisch als auch körperlich.

Aber: Sie sind nicht allein! Und obwohl das Reizdarmsyndrom eine chronische Erkrankung ist, gibt es viele Möglichkeiten, die Symptome zu behandeln.

In dieser Broschüre haben wir einige Tipps und Tricks zur Linderung der Beschwerden und für einen guten Umgang mit der Erkrankung zusammengestellt. So kann zum Beispiel ein rein pflanzlicher Wirkstoff wie Pfefferminzöl (z. B. in **Buscomint®**) Hilfe bei den relevantesten Beschwerden leisten und ein gutes Stück mehr an Lebensqualität schaffen.

Für unseren Bauch!

BAUCHSCHMERZEN, BLÄHUNGEN, DURCHFALL ... REIZDARM?

Magen-Darm-Beschwerden können sich vielfältig ausdrücken und unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Treten Symptome wie Bauchschmerzen, Bauchkrämpfe und Blähungen immer wieder im Zusammenspiel mit Problemen beim Toilettengang (Verstopfung oder Durchfall) auf, kann dies auf ein Reizdarmsyndrom (kurz: RDS) hindeuten.

Wichtig zu wissen:

Die Diagnose eines Reizdarmsyndroms beruht auf Ausschlusskriterien. Das bedeutet, dass andere Erkrankungen im Magen-Darm-Bereich wie zum Beispiel Nahrungsmittelunverträglichkeiten durch entsprechende ärztliche Untersuchungen nicht in Frage kommen.

Als Auslöser werden unter anderem chronischer Stress, eine veränderte Darmflora, unausgewogene Ernährungsweisen sowie genetische Vorbelastungen diskutiert. Aufgrund der zahlreichen teilweise sehr unterschiedlichen Ursachen, ist eine zielgerichtete Behandlung jedoch häufig sehr schwierig.

Patienten sind nach der Diagnose zumeist verunsichert. Denn die Beschwerden schränken ein, sind oft unberechenbar und manchmal so gravierend, dass sie die Lebensqualität maßgeblich beeinflussen können.

A close-up photograph of a person's midsection. They are wearing a white, fluffy bathrobe. Their hands are resting on their abdomen, with fingers spread. The skin is a warm, light brown tone. The navel is visible in the center. The background is a soft, out-of-focus white.

2 MIO.

Menschen in
Österreich leiden am
Reizdarmsyndrom¹



WAS SCHAFFT LINDERUNG?

Trotz des Zusammenspiels aus ganz individuell ausgeprägten Symptomen, überwiegen bei den meisten Betroffenen die wöchentlich wiederkehrenden Bauchschmerzen. Sie können in Kombination mit z. B. chronischen Durchfällen oder Verstopfung der Grund für die Diagnose „Reizdarm“ sein.²

Da die Ursachen bislang noch nicht ganz geklärt sind, sollte die Behandlung meist einen **ganzheitlichen Ansatz** verfolgen. Dieser kann aus Ratschlägen zu einer individuell passenden Ernährungsweise, einer gesunden Lebensführung sowie einer symptomorientierten Medikation bestehen. Die Therapie ist in der Regel an den Leitsymptomen und deren Schweregrad ausgerichtet.



Ganzheitlich behandeln:

- **Allgemeinmaßnahmen:**
Ärztliche Betreuung,
Ernährungsberatung,
Stressabbau und
Entspannungsübungen
- **Symptomorientierte
medikamentöse Therapie:**
Je nach Symptomen und
Beschwerden können
verschiedene Präparate
helfen (z.B. Buscomint®
bei Bauchschmerzen,
-krämpfen und Blähungen)
- **Psychotherapie**
zum Umgang mit seeli-
schen Belastungen und
Ängsten, die durch die
Erkrankung entstehen
können



Schon viel ausprobiert
und nichts hat geholfen?
Versuche es mit einer
Kombination verschie-
dener Maßnahmen!



Extra-Tipp:

Ernährungstagebücher und entsprechende Apps helfen dir, deine Ernährungsgewohnheiten und dein Stresslevel ganz einfach im Blick zu behalten.

... UND WAS KANN ICH JETZT NOCH ESSEN?

Viele Betroffene leiden neben den bekannten Symptomen zusätzlich unter Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder haben das Gefühl, dass sie einige Lebensmittel nicht gut vertragen. Hier hat sich die Nutzung eines Ernährungstagebuchs bewährt, um bestimmte Muster zu erkennen.

Wichtig:

Eine bestimmte Ernährungsweise, die Low-FODMAP-Diät, hat sich in Studien als hilfreich erwiesen.

Daneben kann dir Folgendes bei einem Reizdarm helfen:

- **Regelmäßig essen**
- **Zeit nehmen**
- **Gründlich kauen**
- **Stilles Wasser trinken**

WIE STRESS UNSEREN DARM BEEINFLUSST

Mittlerweile ist bekannt, dass es einen direkten Zusammenhang zwischen dem Reizdarmsyndrom und psychischem Wohlbefinden gibt. Man vermutet, dass Betroffene eine erhöhte Empfindlichkeit im Verdauungstrakt aufweisen. Der Grund? Unser Bauchhirn! Denn es steuert die Aktivität unseres Verdauungssystems und ist eng mit dem Gehirn verbunden. Durch Stress, Sorgen oder Ängste kann es ungünstig beeinflusst werden: Es kommt zu Störungen der Empfindlichkeit und Beweglichkeit des Darms, zum Reizdarm.

Ommm – was tun für eine entspannte Körpermitte?

Was genau sorgt für Stress im Leben? Schon das Bewusstsein für persönliche Auslöser kann helfen, Stress zu minimieren.

Außerdem können folgende Entspannungstechniken helfen:

- **Achtsamkeitsübungen**
- **Meditation**
- **Bauchbezogene Hypnose**
- **Progressive Muskelentspannung**
- **Yoga, autogenes Training**



BUSCOMINT® –

PFLANZLICHES ARZNEIMITTEL BEI REIZDARM

Eine sanfte und natürliche Lösung bietet **Buscomint®**. Das pflanzliche Arzneimittel wurde speziell für die Bedürfnisse von Menschen mit Reizdarmsyndrom entwickelt.

Buscomint® enthält einen **100% natürlichen Wirkstoff: Pfefferminzöl**. Die Wirkstoffmenge einer Kapsel entspricht dabei etwa **60-80 Tassen Pfefferminztee**.

Pfefferminzöl lindert nicht nur Bauchschmerzen und leichte Bauchkrämpfe, indem es die glatte Muskulatur im Bauch **entkrampft** und **entspannt**, sondern es wirkt zusätzlich **entblähend**. So hilft Buscomint® gezielt und unkompliziert bei den wichtigsten Symptomen bei Reizdarm.

Spannend:

Pfefferminzöl blockiert den Calciumeinstrom in die Muskelzellen, was den Krampf im Bauch direkt lösen kann. So entspannt Buscomint® den Bauch und lindert so die durch die Verkrampfung bedingten Beschwerden. Die Symptome sollten innerhalb von 1-2 Wochen abgeklungen sein, Probiotika zeigen ihre ersten Ergebnisse häufig erst nach 4-12 Wochen.

Tipp:

Buscomint® ist zum Ausprobieren in kleinerer Packung (24 Stück) und für die längerfristige Anwendung in praktischer Großpackung (48 Stück) erhältlich.

NEU

Sanft zum Bauch:

Die leicht zu schluckende Weichkapsel ist magensaftresistent. Das heißt der Wirkstoff wird nur dort freigesetzt, wo er gebraucht wird – im Darm. Das hilft dabei, unangenehme Nebenwirkungen wie mentholiges Aufstoßen zu vermeiden.

Ein Zusatzplus:

Die Weichkapseln enthalten keine Konservierungsstoffe und sind gluten- sowie lactosefrei.

Mehr Informationen unter:
www.buscomint.at



PFEFFERMINZTEE STATT BUSCOMINT® BEI REIZDARM?

Nein. 1 magensaftresistente Weichkapsel enthält 0,2 ml (=181,6 mg) Pfefferminzöl. Für eine ähnliche Wirkstoffmenge müssten also etwa 67 Tassen (ca. 10 Liter) Pfefferminztee getrunken werden.



1x
Weichkapsel



10 Liter
Pfefferminztee



67x
Pfefferminztee



DIE BUSCOPAN®- FAMILIE

Andere Ursachen als ein gereizter Darm sind
der Grund für deine Bauchschmerzen?

Hier kann die Buscopan®-Familie weiterhelfen:

Buscopan® Dragées / Zäpfchen:

**Bei leichten bis mäßig stark schmerzenden Krämpfen im
Bauch** z.B. durch Stress, Nahrungsmittelunverträglichkeiten
oder Blähungen

- Akuthilfe: schnelle, gezielte Wirkung
- Gut verträglich – geeignet für Erwachsene und Kinder
ab 6 Jahren³
- Heilpflanzliche Herkunft (die Vorstufe des Wirkstoffs
Hyoscin-N-butylbromid wird aus der Duboisia Pflanze
gewonnen)
- Kleine Dragées – leicht zu
schlucken und praktisch
für unterwegs
- Erhältlich als Dragées
und Zäpfchen
- Gluten- und lactosefrei



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren
Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Jetzt informieren:
www.buscopan.at

Buscopan® PLUS:

Bei stärkeren Schmerzen und Krämpfen –

verursacht z. B. durch Magen-Darm-Infekt, Blasenentzündung, Regelschmerzen, Durchfall

- Einzigartige Wirkstoffkombination mit 2-fach Wirkung:
 1. Hyoscine-N-butylbromid löst den Krampf
 2. Magenverträgliches Paracetamol hemmt zusätzlich die Schmerzweiterleitung
- Geeignet für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren
- Gluten- und laktosefrei



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

- **Gegen: Bauchschmerzen, leichte Bauchkrämpfe und Blähunge, besonders bei Reizdarm**
- **Geeignet für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren**
- **Rein pflanzlicher Wirkstoff: Pfefferminzöl 0,2 ml (182 mg)**
- **Sanfte und natürliche Symptomlinderung, langfristige Anwendung möglich (max. 3 Monate⁴)**



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

¹ Österreichische Apothekerkammer; www.apotheker.or.at

² Lacy et al. On-demand hyoscine butylbromide for the treatment of self-reported functional cramping abdominal pain. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=hyoscine+butylbromide+Lacy> Scand J Gastroenterol. 2013 Aug;48(8):926-35.

³ Kinder über 6 Jahre und Jugendliche sollen Buscopan 10mg Dragées nur nach ärztlicher Beratung einnehmen.

⁴ nach Absprache mit dem Arzt
