

# Vibrationskapsel bringt Darm auf Trab

*Phase-III-Studie* -- Autor: Thomas Müller

**Eine kleine, vibrierende Kapsel kann die Darmtätigkeit bei Personen mit chronischer Obstipation deutlich verbessern. 40% schafften in einer Phase-III-Studie mindestens eine zusätzliche komplette Darmentleerung pro Woche. Mit einer Placebokapsel waren es nur halb so viele.**

Trotz der guten Verfügbarkeit von Laxanzien ist rund die Hälfte der von chronischer Obstipation Betroffenen unzufrieden mit der Therapie und auf der Suche nach Alternativen, berichten US-Gastroenterologen. Eine solche Alternative könnte eine Kapsel zur mechanischen Stimulation des Kolons sein.

An einer Phase-III-Studie mit der Kapsel nahmen 312 Personen (Altersschnitt: 45 Jahre; Frauenanteil 80%) mit chronischer Obstipation teil, die trotz der üblichen Behandlung nur ein- bis zweimal Stuhlgang pro Woche hatten. Sie hatten keine endoskopisch feststellbaren Darmkrank-

heiten und nahmen keine Verstopfung induzierende Arzneien ein.

163 der Teilnehmenden schluckten an fünf Abenden pro Woche eine vibrierende Kapsel, die anderen eine ähnlich aussehende Kapsel ohne Vibration. Die 24×11 mm messenden Einweg-Kapseln der Marke Vibrant werden vor der Einnahme über ein Gerät aktiviert und beginnen dann mit Verzögerung im Dickdarm zu vibrieren. Sie bestehen aus einem kleinen Motor, einer Batterie und einem Chip, eingebettet in eine Plastikhülle. Nach der Darmpassage werden sie mit dem Kot ausgeschieden.

Primärer Endpunkt war die Zahl der kompletten, nicht per Notfallmedikation unterstützten Darmentleerungen pro Woche. Mit der Vibrationskapsel erreichten 38% der Teilnehmerinnen und Teilnehmer mindestens eine und 23% mindestens zwei zusätzliche Entleerungen pro Woche, in der Placebogruppe waren



es 22% bzw. 11%. Die Unterschiede waren jeweils statistisch signifikant. Im Schnitt schafften die Personen in der Vibrationsgruppe 1,1 und in der Placebogruppe 0,7 zusätzliche Entleerungen – auch dies ein signifikanter Unterschied.

„Die vibrierende Kapsel könnte die erste nichtpharmakologische Behandlungsoption darstellen, die wirksam und sicher bei chronischer Verstopfung ist“, schreiben die Autoren. ■

**Quelle:** Rao SSC et al. Gastroenterol 2023; doi: 10.1053/j.gastro.2023.02.013

## Besseres Training mit Ganzkörper-Elektrostimulation?

**Kardiovaskulär effektiv** -- Wem konventionelles Muskeltraining zu langwierig und zeitintensiv ist, dem bietet der Markt für elektronische Muskelstimulation (EMS) einen Turbo an. Es gibt Trainingsgeräte und Anzüge, die an allen großen Muskelgruppen simultan für elektroni-

sche Stimulation sorgen. Jetzt zeigt eine randomisierte Pilotstudie, dass ein kombiniertes Training effektiver sein kann als ein konventionelles.

Für die Studie trainierten 41 gesunde Personen 16 Wochen lang einmal wöchentlich 20 Minuten lang entweder konventionell

oder zusätzlich mit elektronischer Ganzkörperstimulation. Die Kontrollgruppe trug das gleiche Equipment, erhielt aber keine Stimulation. Das Training bestand aus einfachen Arm- und Beinübungen.

Trotz des nur kurzen Trainings zeigten die Probanden mit zusätzlichem EMS-Gebrauch nach vier Monaten einen etwas besseren Taillen-Hüft-Quotienten, verbesserte Cholesterinwerte, eine bessere anaerobe Schwelle und eine bessere Atemeffizienz. Auch zeigten sich Vorteile bei der Maximalkraft und der Geschwindigkeit der Kraftentwicklung.

Fazit: Für Leute mit wenig Zeit und dicker Geldbörse mag das EMS-Training eine Alternative sein. DE ■

**Quelle:** Jaskanwal DS et al. Physical Training Augmented With Whole Body Electronic Muscle Stimulation is Superior to Conventional Training Alone in Healthy Subjects, a Pilot Randomized Controlled Trial. Kongress des American College of Cardiology, 4.–6. März 2023



Mit einem solchen Anzug steht man beim Training buchstäblich unter Strom – und erzielt laut einer Studie bessere Ergebnisse.