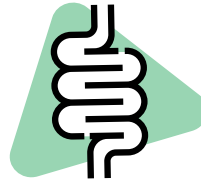


# Überreizt? – Wenn der Darm rebelliert



**BGF**  
Institut für Betriebliche  
Gesundheitsförderung

## Grafik des Monats Februar 2020

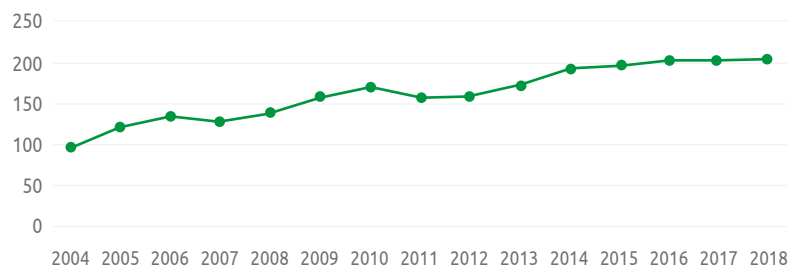
Das Reizdarm-Syndrom (RDS) ist mittlerweile zu einer Volkskrankheit geworden, unter der 10-25% der Erwachsenen in Deutschland leiden. Frauen sind dabei deutlich häufiger betroffen als Männer.

Beschwerden wie krampfartige Bauchschmerzen, Verstopfung oder Durchfall, denen in der Regel keine organischen Veränderungen zugrunde liegen, werden häufig als Reizdarm diagnostiziert. Die Gründe für diese funktionale und chronische Erkrankung des Darms sind weitestgehend unklar. Im Zentrum der Ursachenforschung stehen neben einer gestörten Darmflora und einer Überempfindlichkeit des Nervengeflechts im Bauchraum insbesondere auch Lebensmittelunverträglichkeiten und ein Zusammenhang mit Anspannung und Stress.

Wie wirkt sich das Reizdarmsyndrom auf das Arbeitsleben der Betroffenen aus? Der Leidensdruck kann gerade im Arbeitskontext groß sein – viele Menschen empfinden Verdauungsprobleme als unangenehmes und schamhaftes Thema. Wenn sie während der Arbeitszeit mit Symptomen zu kämpfen haben, fühlen sich die Betroffenen deshalb oft besonders unwohl, was zu zusätzlichem Stress führt, der die Beschwerden weiter verstärken kann. Häufig sind die Symptome auch so beeinträchtigend, dass das Arbeiten für die Betroffenen gar nicht möglich ist. Das zeigen die AU-Kennzahlen der letzten Jahre.

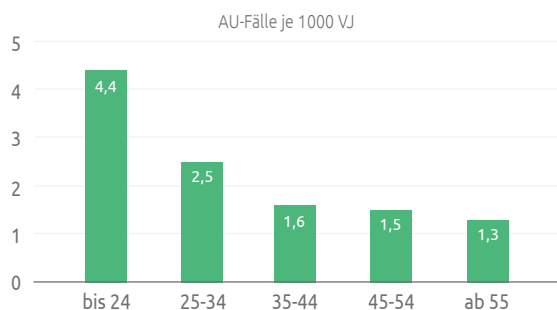
### Prozentuale Steigerung der AU-Fälle durch das Reizdarmsyndrom

Abbildung 1



### AU-Fälle Reizdarmsyndrom nach Altersstufen 2018

Abbildung 2



Betrachtet man den Verlauf der AU-Fälle bei den AOK-versicherten Beschäftigten im Rheinland, ist eine Verdoppelung der AU-Fälle seit dem Jahr 2004 zu erkennen (siehe Abbildung 1). Wird die Diagnose gestellt, fehlt ein Beschäftigter dem Unternehmen im Schnitt rund 7,7 Kalendertage.

Unter dem Reizdarmsyndrom leiden auch immer mehr jüngere Menschen. Das bestätigt die Analyse nach Altersstufen (siehe Abbildung 2). Vermutet wird ein Zusammenhang mit psychischen Faktoren und veränderten Ernährungsgewohnheiten, aber auch ein offenerer Umgang von jungen Menschen mit der Thematik. Im Alter nimmt die Fallzahl kontinuierlich ab.

Wer vom Reizdarmsyndrom betroffen ist, kann selbst einiges dazu beitragen, um die Symptome zu mildern. Häufig sind die Auslöser der Beschwerden sehr individuell, so dass die Betroffenen zum Beispiel durch ein Ernährungsprotokoll selbst herausfinden können, was ihre Beschwerden lindert oder triggert.

Fazit ist, eine verträgliche und gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und Entspannung sowie der gesunde Umgang mit persönlichen Stressoren sind wichtige Faktoren.

Das Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung bietet Ihnen Maßnahmen an, mit denen Sie Ihre Beschäftigten gezielt unterstützen können. Sprechen Sie uns an!