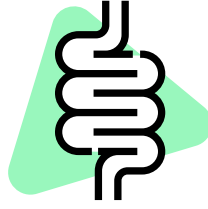


# Magen-Darm-Alarm: Wenn der Bauch rebelliert

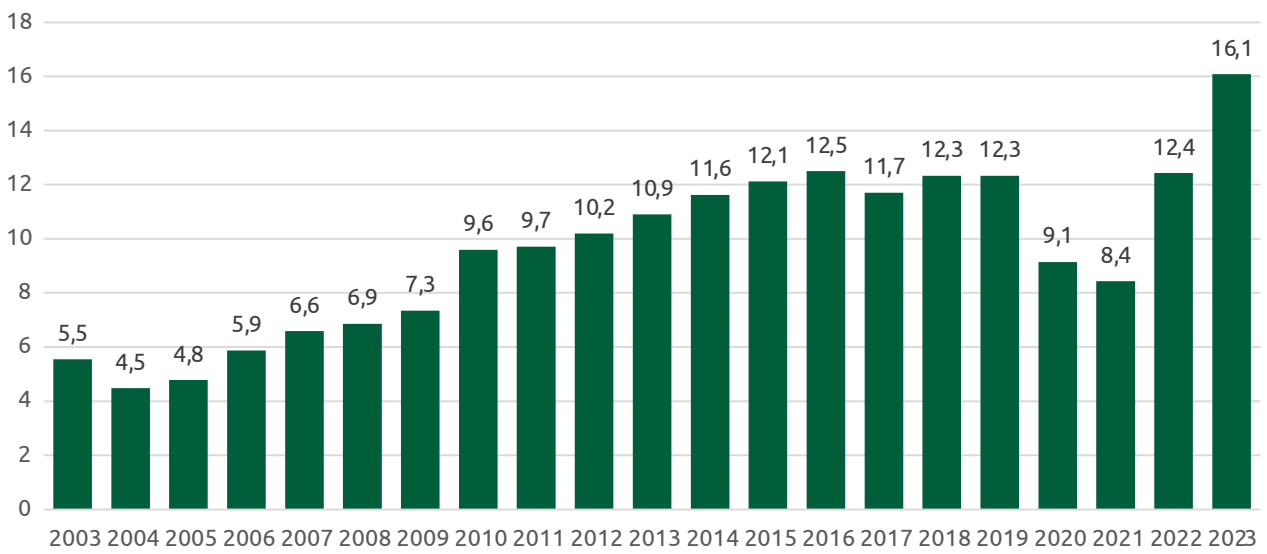
Grafik des Monats Oktober 2024



Infektionskrankheiten wie etwa virenbedingte Darmerkrankungen oder Magen-Darm-Infekte waren in den letzten 20 Jahren immer häufiger Grund für eine Arbeitsunfähigkeit. Die Ursachen für diese Zunahme sind nicht klar auszumachen, es ist jedoch davon auszugehen, dass Faktoren wie Ernährung, Stress, Bewegungsmangel, Rauchen oder auch Allergien eine Rolle spielen. Vermutet wird außerdem ein Zusammenhang zwischen Infektionskrankheiten und psychischen Störungen, welche in den letzten Jahren ebenfalls kontinuierlich angestiegen sind. Aktuelle Studien konnten nachweisen, dass die Immunkompetenz bei negativem Stress, der im Kontext psychischer Beeinträchtigungen häufig als besonders belastend erlebt wird, herabgesetzt ist.<sup>1</sup>

Den mit Abstand höchsten Anteil bei den Infektionserkrankungen nehmen Magen-Darm-Infekte (Diarrhoe und Gastroenteritis) ein. Im Jahr 2023 haben die Arbeitsunfähigkeitsfälle (AU-Fälle) aufgrund dieser Diagnose einen neuen Höchststand erreicht. Bei der AOK Rheinland/Hamburg gab es rund 16 AU-Fälle pro 100 Versichertenjahre, d.h. ungefähr jede/-r Sechste war wegen Durchfall oder einer Magen-Darm-Entzündung krankgeschrieben - weibliche und männliche Beschäftigte waren dabei ungefähr gleich stark betroffen.

## Magen-Darm-Infekte – AU-Fälle je 100 VJ



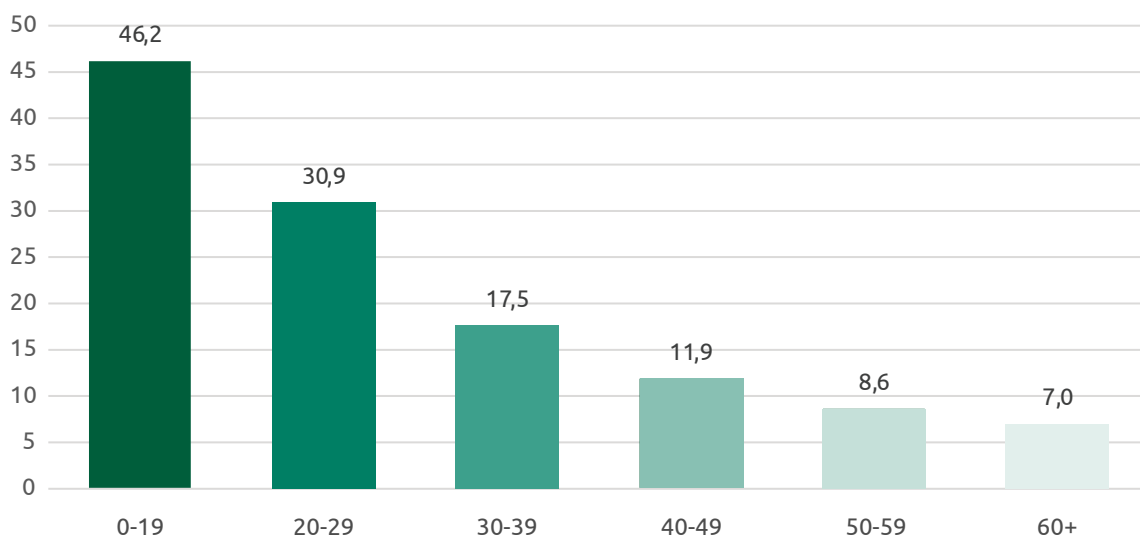
Während der Pandemiephase in den Jahren 2020 und 2021 war die Fallhäufigkeit aufgrund der allgemeinen Hygienemaßnahmen deutlich geringer. In den Folgejahren stieg sie sprunghaft an, was u.a. mit folgenden Faktoren zusammenhängen könnte:

1. Pandemie-Effekt: Die Rückkehr zu mehr Mobilität, sozialen Kontakten, Freizeitaktivitäten und Hobbies nach der Coronazeit hat die Wahrscheinlichkeit erhöht, mit Erregern in Kontakt zu kommen, die Magen-Darm-Infekte verursachen können.

2. Hygieneverhalten: Während der Pandemie wurden strenge Hygienemaßnahmen eingeführt, die nach und nach gelockert wurden, so dass die Menschen wieder mehr mit Krankheitserregern in Kontakt gekommen sind und häufiger erkrankten. Denkbar ist auch, dass die Aufhebung der Hygienevorschriften eine erhöhte Infektanfälligkeit zur Folge hatte, da unser Immunsystem während des Lockdowns über einen längeren Zeitraum weniger trainiert wurde. Insbesondere bei jungen Menschen nimmt man an, dass sie Infekte „nachgeholt haben“, welche sie in der Pandemiezeit aufgrund von Hygiene und sozialer Distanz (Kitaschließungen, Homeschooling) nicht durchgemacht hatten.<sup>2</sup>

Auffällig ist, dass jüngere Beschäftigte häufiger aufgrund von Magen-Darm-Infekten ausfielen: In der Altersgruppe der 0–19-Jährigen gab es 2023 46 AU-Fälle je 100 VJ, in der Gruppe der 20–29-Jährigen 31 AU-Fälle, während bei den über 60-Jährigen lediglich 7 AU-Fälle verzeichnet wurden.

## Magen-Darm-Infekte nach Altersstufen – AU-Fälle je 100 VJ



Jüngere haben häufig ein weniger ausgereiftes Immunsystem, was sie anfälliger für Infektionen macht. Mit zunehmendem Alter hatten Menschen im Durchschnitt Kontakt mit einer höheren Anzahl verschiedener Krankheitserreger. Ihr Immunsystem hat dadurch gelernt, sich mit unterschiedlichen Erregern auseinanderzusetzen, so dass ein erneuter Kontakt seltener zu einer Erkrankung führt. Darüber hinaus neigen Erwachsene dazu, weniger in Gemeinschaftseinrichtungen zu sein, was die Exposition und somit das Ansteckungsrisiko mit Infektionen verringert.

Das Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung unterstützt Sie mit Angeboten wie z.B. **Darmgesundheit**, **eat@work** oder **Achtsam essen** dabei, die Arbeitsfähigkeit und das Wohlbefinden Ihrer Beschäftigten nachhaltig zu stärken. Sprechen Sie uns gerne an.

## Quellen

<sup>1</sup> <https://www.tagesschau.de/wissen/gesundheit/darm-stress-100.html>  
<https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/immunsystem/magen-darm-infekt-symptome-ursachen-und-behandlung/>

<sup>2</sup> [Nach Corona-Lockdown: Viele Kinder holen Atemwegsinfekte nach - DER SPIEGEL](#)