

Pressemitteilung

Reizdarm-Syndrom: Immer mehr Hamburger leiden unter einem nervösen Darm

Hamburg, 3. Mai 2018 – Immer mehr Hamburger lassen sich wegen einer gestörten Verdauung medizinisch behandeln. Etwa jede siebte Frau und jeder elfte Mann leidet am Reizdarm-Syndrom (RDS) und hat mit Bauchschmerzen, Krämpfen, oft verbunden mit Durchfall oder Verstopfung zu kämpfen. Immer häufiger sind die Beschwerden so akut, dass ein Arztbesuch erforderlich ist. Laut BARMER Arztreport wurden im Jahr 2016 rund 26.000 Hamburger mit Reizdarm-Syndrom behandelt, rund 2.000 mehr als im Jahr zuvor. „Es ist keine gefährliche, aber für die Betroffenen sehr belastende Erkrankung. Oft treten die Probleme schubweise auf. Der Grund für die Probleme liegt meist in einem gestörten Weitertransport der Nahrung im Dickdarm“, erklärt Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER.

Frauen deutlich häufiger betroffen

Frauen sind mehr als doppelt so häufig betroffen wie Männer, die meisten im Alter zwischen 35 und 50 Jahren. Sie leiden meist eher unter Verstopfung, Männer unter Durchfall, manchmal tritt aber auch beides auf. „Ärztliche Hilfe wird insbesondere dann gesucht, wenn die Probleme so groß sind, dass sie zu Einschränkungen im Alltag führen. Spaziergänge, Einladungen oder der Weg zur Arbeit werden von der Angst vor plötzlich einsetzenden Verdauungsproblemen überschattet. Entsprechend groß ist auch das Schamgefühl bei den Betroffenen“, erläutert Frank Liedtke, Landesgeschäftsführer der BARMER in Hamburg. „Deshalb sind uns gezielte Informationen wichtig“, so Liedtke weiter.

Die Ursachen des Reizdarmsyndroms sind bislang noch nicht eindeutig geklärt. Unter anderem wird vermutet, dass überempfindliche Darmnerven, Störungen der Darmmuskulatur und Entzündungen der Darmwand eine Rolle spielen. Eine erbliche Veranlagung könnte ebenfalls eine Rolle spielen. Auch psychische Belastungen und Stress, Ernährungsgewohnheiten und Lebensmittelunverträglichkeiten werden als mögliche Auslöser gesehen. Bei vielen dieser Faktoren ist allerdings unklar, ob sie eher Ursache oder Folge eines Reizdarmsyndroms sind – und inwiefern sie tatsächlich zu den Beschwerden beitragen.

**Landesvertretung
Hamburg**

Hammerbrookstraße 92
20097 Hamburg

www.bärmer.de/presse-hamburg
www.twitter.com/BARMER_HH
presse.hamburg@bärmer.de

Torsten Nowak
Tel.: 0800 333 004 651-131
torsten.nowak@bärmer.de

Was hilft: Zeit lassen beim Essen, viel Bewegung und Ballaststoffe

Wer häufig unter Verdauungsstörungen leidet, sollte zunächst einen Arzt aufsuchen, um eine ernsthafte Erkrankung auszuschließen. Der Mediziner kann beispielsweise Blutuntersuchungen, einen Test auf Blut im Stuhl, einen Ultraschall des Bauches und Tests auf Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten durchführen. Wird bei diesen Untersuchungen nichts gefunden und die Diagnose lautet „Reizdarm-Syndrom“, gibt es verschiedene Möglichkeiten, die Beschwerden zu lindern.

„Manchmal hilft es schon, mehrere kleinere Mahlzeiten anstelle von drei größeren zu sich zu nehmen. Beim Essen sollte man sich Zeit nehmen und darauf achten, gut zu kauen. Auch Ballaststoff-Präparate wie Mittel aus Flohsamen können der Verdauung auf die Sprünge helfen“, erläutert Apothekerin Heidi Günther. Außerdem hilft es, viel zu trinken, möglichst zwei Liter pro Tag. Um den Darm zusätzlich auf Touren zu bringen, wird außerdem Bewegung wie Wandern, Schwimmen oder Radfahren empfohlen.