

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

Erfurt, 20. April 2018 – Immer mehr Thüringer 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 eine ärztliche Behandlung erforderlich ist. So wurde laut BARMER Arztreport bei knapp 30.000 Thüringern im Jahr 2016 das Reizdarm-Syndrom diagnostiziert, rund 700 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.

Die Mehrzahl, fast zwei Drittel, sind Frauen, meist im Alter zwischen 35 und 50 Jahren. Frauen leiden meist eher unter Verstopfung, Männer unter Durchfall, manchmal tritt aber auch beides auf. Das Schamgefühl bei den Betroffenen ist entsprechend groß. Birgit Dziuk, Landesgeschäftsführerin der BARMER in Thüringen: „Bei uns sind traditionell viele Frauen versichert, deshalb sind uns gezielte Informationen wichtig.“

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.

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

**Landesvertretung
Thüringen**

Johannesstraße 164
Postfach 800 155
99027 Erfurt

www.barmer.de/presse-thueringen
www.twitter.com/BARMER_TH

Robert Büssow
Tel.: 0361 789 52630
robert.buessow@barmer.de

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. 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.