

## Pressemitteilung

### Reizdarm-Syndrom: Meist helfen nur Erfahrungen mit dem eigenen Körper

Kiel, 23. April 2018 – Es ist keine gefährliche, aber für die Betroffenen sehr belastende Erkrankung: Das Reizdarm-Syndrom (RDS), das zu den häufigsten funktionellen Magen-Darm-Erkrankungen gehört. Dabei wissen viele Menschen überhaupt nicht, dass sie unter dem RDS leiden. In Deutschland sind nach Meinung von Experten, auch die leichten Formen einbezogen, rund 14 Prozent der Frauen und neun Prozent der Männer von den typischen Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen und dauerhaften Veränderungen beim Stuhlgang betroffen. Die meisten Betroffenen sind im Alter zwischen 35 und 50 Jahren. In ärztlicher Behandlung befanden sich im Jahr 2016 etwa 35.000 Schleswig-Holsteiner, wie Auswertungen der BARMER zeigen. Die Betroffenenrate ist in den Krankenkassendaten dabei von 2014 bis 2016 um nahezu zehn Prozent gestiegen.

„Patienten mit RDS sind unterschiedlich stark betroffen. Ärztliche Hilfe wird insbesondere dann gesucht, wenn die Probleme so groß sind, dass sie zu Einschränkungen im Alltag führen. Spaziergänge, Einladungen oder selbst der Weg zur Arbeit werden von der Angst vor plötzlich einsetzenden Verdauungsproblemen überschattet. Entsprechend groß ist auch das Schamgefühl bei den Betroffenen“, erklärt Dr. Bernd Hillebrandt, Landesgeschäftsführer der BARMER für Schleswig-Holstein.

#### Umstellung der Lebensgewohnheiten

Wer häufig unter Verdauungsstörungen leidet, sollte sich in ärztliche Behandlung begeben, um andere Erkrankungen auszuschließen oder eine Verschlimmerung zu vermeiden. Allerdings erfolgt selbst nach der eindeutigen Diagnosestellung keine Standardtherapie, denn das RDS hat meist mehrere Ursachen. Der Grund für die Verdauungsprobleme liegt meist in einer gestörten Transportfunktion des Dickdarms. Diese können auf Entzündungen der Darmwand, überempfindliche Darmnerven, Störungen der Darmmuskulatur oder auch erbliche Veranlagungen zurück zu führen sein. Psychische Belastungen und Stress gelten als auslösende Faktoren. Um eine Umstellung der Lebensgewohnheiten kommen Betroffene nicht herum. „Manchmal helfen schon kleine Veränderungen, zum Beispiel mehrere kleine

Landesvertretung

Schleswig-Holstein

Pressestelle

Briefanschrift:  
Postfach 1429  
24103 Kiel

Besucheranschrift:  
Kaistraße 90  
24114 Kiel

[www.barmer.de/presse-sh](http://www.barmer.de/presse-sh)  
[www.twitter.com/BARMER\\_SH](https://www.twitter.com/BARMER_SH)  
[presse.sh@barmer.de](mailto:presse.sh@barmer.de)

Wolfgang Klink  
Tel.: 0800 333004 656-631  
[wolfgang.klink@barmer.de](mailto:wolfgang.klink@barmer.de)

Mahlzeiten anstelle weniger größerer oder mehr Bewegung, um den Darm auf Touren zu bringen. Zur Linderung der Beschwerden hilft aber nicht jedem das Gleiche. Herauszufinden, was individuell das Beste ist, erfordert von den Betroffenen vor allem Geduld. Viele haben dann irgendwann Erfahrungswerte dazu, was ihnen gut tut und was nicht“, so Hillebrandt. Auch Entspannungstechniken können dabei helfen, zu einem ausgeglicheneren Lebensstil zu finden.