



# Verstopfung bei Schichtarbeit sehr häufig

Von *mmv*

Erstellt am 3 Apr 2017 - 14:01

Fast 50% aller Schichtarbeiterinnen und Schichtarbeiter leiden bei uns – neben anderen gesundheitlichen Problemen durch die unnormalen Arbeitszeiten – unter chronischer oder häufiger Verstopfung [1, 2]. Anders als bei Brustkrebs von Schichtarbeiterinnen, der in manchen Ländern als Berufskrankheit entschädigt wird, wird das bestehende Millionenproblem der Magen-Darmerkrankungen durch Schichtarbeit [3] von den Kostenträgern zwar gesehen, aber nicht als Berufskrankheit anerkannt [4] (schließlich geht es um viel Geld).

So unklar die Ursachen der Verstopfung lange waren, so unverstanden war auch die Darmträgheit durch Schichtarbeit. Klar ist, dass äußere Ursachen zu Verstopfungen führen. Eine der häufigsten sind Medikamente – rund 1.000 Arzneimittel-Wirkstoffe haben verstopfende Effekte, allen voran Antibiotika. Schwere Verstopfung lösen auch stark wirksame Schmerzmittel aus, wie sie viele Schmerzpatienten und Schwerstkranke bekommen. Eine weitere häufige Ursache ist das Aufschieben des Toilettengangs, wenn klarer Stuhldrang besteht. Wer auf dieses klare Körpersignal zu oft nicht reagiert, und den Stuhlgang immer wieder „auf später“ verschiebt, bekommt irgendwann chronische Verstopfung (wie zum Beispiel häufig – berufsbedingt – Fernfahrer. Lange wurde angenommen, dass dies oder einfach die Unregelmäßigkeit der Arbeits- und Essenszeiten die eigentliche Ursache der Verstopfung bei Schichtarbeit sei [5]. Doch neuere Forschungsergebnisse zeigen heute eindeutig eine andere Ursache – die nachhaltige Störung der Inneren Uhr [6].

## Verstopfung durch Störung der Inneren Uhr

Schichtarbeit – egal ob ausschließlich Nacht- oder Wechselschichten – stört massiv die „Innere Uhr“. Diese biologische Innere Uhr steuert die zeitlichen Abläufe aller Aktivitäten und Funktionen von Zellen, Geweben, Organen und des gesamten Körpers. Sie wird nahezu ausschließlich durch den Lauf der Sonne synchronisiert, also im Takt gehalten. Bei Schichtarbeit gerät die innere Uhr zunehmend durcheinander, viele Funktionen laufen unnormal ab und es können Krankheiten entstehen (Fachbegriffe: „Disruption der circadianen Rhythmik“ oder kurz „Chronodisruption“) [9]. Ähnliches passiert – wenn auch in kleinerem Umfang bei der Umstellung der Winter-/Sommerzeit oder bei langen Flugreisen (Jetlag) [10]. Und genau diese Störung oder Beschädigung unserer Inneren Uhr bringt auch die Funktionen des Darms kräftig durcheinander. Neben Sodbrennen, Geschwüren von Magen oder Zwölffingerdarm oder Reizdarm kommt es so zu Verstopfung. Häufig kombiniert mit massiven Schlafproblemen, die fast alle SchichtarbeiterInnen kennen [11]. Die beste Vorbeugung ist nach Expertenmeinung einzig und allein der Stopp von Schichtarbeit [12, 13].

Eine andere Option ist der Floragluck-Inhaltsstoff Inulin ([www.floragluck.de](http://www.floragluck.de) [1]). Dieser ernährt die „guten“ Darmbakterien der Darmflora, also jene Mitbewohner im Darm, die für unsere Gesundheit nützlich sind und sie nachhaltig fördern. Dies aktiviert den träge gewordenen Dickdarm, die Verdauung kommt wieder in Bewegung und Verstopfungsbeschwerden werden gelindert oder verschwinden. Da die Regeneration der Darmflora einige Wochen dauert, ist zur Darmaktivierung mit Floragluck etwas Geduld hilfreich.

Ausnahme: Krankenschwestern

Einige Untersuchungen bei Krankenschwestern haben gezeigt, dass sie bei Schichtarbeit zwar die gleichen Störungen des Magen-Darmtraktes haben wie andere Schichtarbeiter auch (Sodbrennen, Blähungen, Aufstossen, Geschwüre und so weiter), aber nicht gehäuft Verstopfung [7, 8]. Warum das so ist, ist unklar. Ein Erklärungsversuch: Pflegepersonal in Akutkrankenhäusern (wo die Studien durchgeführt wurden) ist auch Nachts viel auf den Beinen. Viel körperliche Bewegung aber, so ist bekannt, kann erheblich die Beschwerden durch chronische Darmträgheit und Verstopfung lindern.

#

## Quellen



- [1] Angerer A, Petru R: Schichtarbeit in der modernen Industriegesellschaft und gesundheitliche Folgen. Somnologie. 2010; 14:88-97.
- [2] Fido A, Ghali A: Detrimental effects of variable work shifts on quality of sleep, general health and work performance. Med Princ Pract. 2008;17(6):453-7.
- [3] Knutsson A, Bøggild H: Gastrointestinal disorders among shift workers. Scand J Work Environ Health. 2010 Mar;36(2):85-95.
- [4] Paridon H, Ernst S, Harth V, Nickel P, Nold A, Pallapies D: Schichtarbeit – Rechtslage, gesundheitliche Risiken und Präventionsmöglichkeiten. Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Berlin, DGUV Report 1/2012.
- [5] Richmond JP, Wright MW: Review of the literature on constipation to enable development of a constipation risk assessment scale. Journal of Orthopaedic Nursing. 2004;8:192-107.
- [6] Tseng PH, Wu MS: Altered circadian rhythm, sleep disturbance, and gastrointestinal dysfunction: New evidence from rotating shift workers. Advances in Digestive Medicine. 2016;3:77e79.
- [7] Nojkov B, Rubenstein JH, Chey WD, Hoogerwerf WA: The impact of rotating shift work on the prevalence of irritable bowel syndrome in nurses. Am J Gastroenterol. 2010 Apr;105(4):842-7.
- [8] Saberi HR, Moravveji AR: Gastrointestinal complaints in shift-working and day-working nurses in Iran. J Circadian Rhythms. 2010 Oct 07;8:9.
- [9] Hoogerwerf WA: Role of clock genes in gastrointestinal motility. Am J Physiol Gastrointest Liver Physiol. 2010 Sep;299(3):G549-55.
- [10] Berry RB, Wagner MH: Circadian Rhythm Sleep Disorders. In: Berry RB, Wagner MH: Sleep Medicine Pearls. Elsevier, Amsterdam, 2014.
- [11] Hung JS, Liu TT, Yi CH, Lei WY, Chen CL: Altered anorectal function in rotating shift workers: Association with autonomic dysfunction and sleep disturbance. Advances in Digestive Medicine. 2016;3:80e87.
- [12] Costa G: Shift work and health: current problems and preventive actions. Saf Health Work. 2010 Dec;1(2):112-23.
- [13] Knutsson A: Health disorders of shift workers. Occup Med (Lond). 2003 Mar;53(2):103-8.

Top-Fit-Gesund UG (haftungsbeschränkt)  
Marion Kaden  
Riemeisterstraße 125, 14169 Berlin  
Tel: 030-57704890, Fax: 030-80613680,  
eMail: [tfg@berlin.de](mailto:tfg@berlin.de) [2]

Top-Fit-Gesund UG (haftungsbeschränkt) ist ein Unternehmen zur Erforschung, Entwicklung und Herstellung von Arzneimitteln, Medizinprodukten, diätetischen Lebensmitteln, Nahrungsergänzungsmitteln sowie Dermato-Kosmetika. Das Unternehmen ist zudem in der Gesundheitsberatung und Medizin-Kommunikation tätig.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:37):** <http://www.medkom24.eu/node/22233>

### Links:

- [1] <http://www.floragluueck.de>
- [2] <mailto:tfg@berlin.de>