Eine Informations-Broschüre der:

Magendarmliga Schweiz
Postfach 2705
3001 Bern
T +41 31 301 25 21
www.magendarmliga.ch

Schweizerische Gesellschaft für Gastroenterologie SGG/SSG
Wattenwylweg 21
3006 Bern
T +41 31 332 41 10
F +41 31 332 41 12
www.sggssg.ch

Die Verfassung dieser Informationsbroschüre und die Magendarmliga wird unterstützt von:

AbbVie AG
ADMEDICS Advanced Medical Solutions AG
Alfasigma Schweiz AG
Amgen Switzerland AG
DesoMedical AG
Dr. Falk Pharma AG
Duomed Swiss AG
Jannsen-Cilag AG, a Johnson & Johnson company
Mositech AG
Norgine AG
Olympus Schweiz AG
Permamed AG
Sanofi-Aventis (Schweiz) AG
Schwabe Pharma AG
Viatris Pharma GmbH
Zambon Schweiz AG

Weitere Broschüren sind erhältlich unter:
www.magendarmliga.ch

Diese Broschüre wurde überreicht durch:

© Magendarmliga Schweiz, August 2026. Alle Rechte vorbehalten.

MAGEN DARM LIGA SCHWEIZ

Chronischer Durchfall



Schweizerische Gesellschaft für Gastroenterologie
Société Suisse de Gastroentérologie
Società Svizzera di Gastroenterologia

Chronischer Durchfall (Diarrhö)

Wann spricht man von «chronischem» Durchfall?
Von chronischem Durchfall spricht der Arzt, wenn Durchfall länger als vier Wochen unverändert anhält.

Was sind die Gründe für das Auftreten von chronischem Durchfall?
Die Liste der Ursachen für chronischen Durchfall ist sehr gross. Am häufigsten sind funktionelle Störungen (z.B. «Reizdarmsyndrom»). Andere Ursachen sind Infektionen, Entzündungen, Tumorerkrankungen, Erkrankungen von anderen Organen, und häufig auch Medikamente. Auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien können chronischen Durchfall hervorrufen.

Wann sollte man den Arzt konsultieren?
Jede dauerhafte Stuhlveränderung sollte mit dem Hausarzt besprochen werden. Der Hausarzt kann zunächst mit einfachen Tests herausfinden, ob es weitergehende Untersuchungen, zum Beispiel Spiegelungen (Koloskopie oder Gastroskopie) für die weitere Abklärung braucht. Da leider auch bösartige Erkrankungen zu Durchfall führen können, sind die endoskopischen Untersuchungen meist unumgänglich.

Kann man sich bei chronischem Durchfall selbst behandeln?
Wichtig ist am Anfang die Diagnose korrekt zu stellen. Deshalb empfehlen wir bei chronischem Durchfall zunächst eine gute ärztliche Abklärung vor einer Behandlung mit Hausmitteln oder Medikamenten.

Was sind die häufigsten Ursachen für chronische Diarrhö?
Das sind einige der möglichen Ursachen, die Liste ist nicht vollständig: Reizdarmsyndrom, Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz), Entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn und Colitis ulcerosa), Weizenunverträglichkeit (Zöliakie, Sprue), Chronische Pankreatitis, Darmkrebs, Medikamente, chronische Infekte.

Welche Typen von chronischem Durchfall gibt es?
Der Hausarzt wird zunächst entscheiden müssen, ob der Durchfall zu einem Verlust an Nahrungsstoffen oder Spurenelementen geführt hat («Malabsorption») oder ob der Durchfall vor allem im Verlust von Wasser besteht («osmotische Diarrhö»). Der Verlust von Eiweissen und Fetten führt meist zu Gewichtsverlust. Ein anderer Grund für chronischen Durchfall ist eine Überproduktion von Sekret im Darm («sekretorische Diarrhö).

Welche Medikamente können zu chronischem Durchfall führen?
Die Liste mit Medikamenten, die zu Durchfall führen können, ist sehr lang. Hier sind nur die häufigsten aufgeführt:

- Abführmittel, wenn zu hochdosiert eingenommen
- Antibiotika
- Antacida, die Magnesium enthalten
- Rheuma Medikamente (sog. nichtsteroidale Antirheumatika)
- Antidepressiva (Serotonin-Wiederaufnahmehemmer)
- Cholesterinsenker (Statine)
- Chemotherapeutika

Was ist ein «Reizdarmsyndrom» und wie führt dieser zu chronischer Diarrhö?
Reizdarmsyndrom, auch «Colon irritabile» genannt, ist eine sog. funktionelle Störung bei deren Entstehung verschiedene Faktoren eine Rolle spielen (z.B. veränderte Motilität und/oder Sensorik des Darms). Auch wenn die Ursachen harmlos sind, können die Betroffenen an Beschwerden von Verstopfung bis Durchfall leiden, die ihnen die Qualität des Lebensalltags erheblich einschränken. Wichtig ist es vor der Diagnose mit wenigen Untersuchungen andere organische Krankheiten auszuschliessen. Zu diesem Krankheitsbild finden Sie übrigens eine separate, detaillierte Broschüre der Magendarmliga Schweiz.

Was sind die Gründe für Malabsorption?
Malabsorption heisst die fehlende oder unvollständige Aufnahme von Nahrungsmitteln und Spurenelementen. Die Gründe dafür sind meist Krankheiten am Dünndarm; dort werden die Nahrungsmittel normalerweise aufgenommen. Ein anderer Grund kann das Fehlen von verdauenden Enzymen sein (z.B. bei chronischer Pankreatitis). Eine seltene Ursache ist auch das Kurzdarmsyndrom.

Was ist eine chronische Pankreatitis und wie führt diese zu einer «Malabsorption»?
Die chronische Pankreatitis ist eine, wie der Name sagt, chronische Entzündung der Bauchspeicheldrüse (medizinisch «Pankreas»). Für die Entstehung einer solchen Entzündung gibt es verschiedene Ursachen. Die häufigste in unserer Region ist ein übermässiger Alkoholkonsum. Die Entzündung kann über Jahre schleichend mit relativ wenig Beschwerden ablaufen. Über die Jahre lagert sich in dem Gewebe der Bauchspeicheldrüse Kalk ein und die Funktion der Bauchspeicheldrüse nimmt ab. Das führt dazu, dass die Verdauungsenzyme, der Bauchspeicheldrüse immer weniger produziert werden. Sobald eine gewisse Menge unterschritten ist, werden die Nahrungsbestandteile insbesondere Eiweisse, Fette und bestimmte Vitamine nicht mehr aufgenommen und gehen unverdaut in den Stuhlgang («Malabsorption»). Das führt zu chronischem Durchfall und Gewichtsverlust.

Was ist das «Kurzdarmsyndrom»?
Damit der Dünndarm genügend Nahrung aufnehmen kann, braucht es eine Mindestlänge. Man geht davon aus, dass eine Länge von 1 m Dünndarm für eine ausreichende Nahrungsaufnahme zur Verfügung stehen muss. Beim Gesunden ist dies kein Problem; der Dünndarm ist 4-6 m lang. In seltenen Fällen ist es notwendig soviel Dünndarm operativ zu entfernen, dass zu wenig übrig bleibt. Die Dünndarmoberfläche ist dann zu klein und die Nahrung muss über die Venen zugeführt werden. Ganz neu steht ein Medikament zur Verfügung, das zum Wachsen der Dünndarm-Schleimhaut anregt. Dadurch vergrössert sich wieder die Dünndarmoberfläche und verbessert die Nahrungsaufnahme. Betroffene können dann wieder normal essen und so ernährt werden.

Ist chronischer Durchfall gefährlich?
Chronischer Durchfall ist vor allem dann gefährlich, wenn lebenswichtige Nahrungsstoffe nicht aufgenommen werden. Gewichtsverlust, Vitaminmangel, Knochenschwund (Osteoporose), Veränderungen im Blut und vieles mehr kann die Folge sein. Selbst harmlose Formen von chronischem Durchfall sind für die Betroffenen eine grosse Einschränkung in der Lebensqualität.

Wie kann man chronischen Durchfall behandeln?
«Vor jeder Behandlung steht die Diagnose». Dieser Satz ist beim chronischen Durchfall mehr als wahr. Wie in diesem Informationsblatt gezeigt, kann chronischer Durchfall sehr viele verschiedene, teils harmlose teils schwerwiegende Ursachen haben. Entsprechend unterschiedlich fällt die Behandlung aus. Sie reicht von symptomatischer Therapie bis hin zur Operation. Entscheidend ist die korrekte Abklärung bevor die Behandlung festgelegt wird.