Colo-Proktologische Praxis
Dr. Mathias Okroi



Chronischer Durchfall und Stuhldrang

Wenn dünner Stuhl oder plötzlicher Drang länger anhalten

Von chronischem Durchfall spricht man meist bei wiederholt dünnem oder wässrigem Stuhl über mehr als vier Wochen. Häufiger Stuhldrang kann auch bei kleinen Stuhlmengen auftreten. Beides hat viele mögliche Ursachen und sollte systematisch abgeklärt werden.

Mögliche Ursachen

- Medikamente, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, Zöliakie, Infektionen, chronisch-entzündliche oder mikroskopische Kolitis, Gallensäureverlust, Reizdarm oder Folgen einer Operation/Bestrahlung.
- Auch eine Verstopfung mit vorbeilaufendem flüssigem Stuhl kann wie Durchfall wirken.

So bereiten Sie die Abklärung vor

- Für ein bis zwei Wochen notieren: Häufigkeit, Form und Farbe des Stuhls, nächtliche Beschwerden, Blut/Schleim, Schmerzen, Essen, Gewicht und Medikamente.
- Bringen Sie eine vollständige Medikamentenliste mit – auch frei verkäufliche Mittel, Magnesium und Nahrungsergänzungen.
- Je nach Situation sind Blut- und Stuhluntersuchungen, Zöliakietest und Darmspiegelung mit Gewebeproben sinnvoll. Eine mikroskopische Kolitis ist bei der Spiegelung nur durch Entnahme von Gewebeproben aus der Schleimhaut zu erkennen.

Was Sie selbst tun können

- Ausreichend trinken; bei größeren Verlusten eine Elektrolytlösung nutzen. Sehr einseitige Auslassdiäten nicht ohne Beratung beginnen.
- Kleine regelmäßige Mahlzeiten und lösliche Ballaststoffe können helfen. Welche Ernährung passt, hängt jedoch von der Ursache ab.
- Die Analhaut mit Wasser sanft reinigen, trocken tupfen und bei Bedarf dünn mit Schutzsalbe pflegen.
- Durchfallstopper (Imodium / Loperamid) nicht eigenständig bei Fieber, Blut im Stuhl oder möglicher Infektion einnehmen.

Zeitnah oder dringend abklären

- Blut oder schwarzer Stuhl, nächtlicher Durchfall, Fieber, Gewichtsverlust, Blutarmut, starke Schmerzen, Austrocknung/Kreislaufprobleme oder neu auftretende Beschwerden in höherem Lebensalter.

Medizinische Quellen

DGVS/DGNM: S3-Leitlinie Reizdarmsyndrom, AWMF 021-016, 2021.
Savarino E et al.: UEG/ESNM guideline on functional bowel disorders with diarrhoea. United European Gastroenterol J. 2022;10:556–584.
Arasaradnam RP et al.: BSG guideline for investigation of chronic diarrhoea in adults. Gut. 2018;67:1380–1399.
Miehlke S et al.: European guidelines on microscopic colitis. United European Gastroenterol J. 2021;9:13–37.