



SPO Ratgeber
Informieren. Befähigen. Begleiten.
August 2026

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen

**Den eigenen Körper besser verstehen
kann mehr Sicherheit im Umgang mit der
Krankheit geben**

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa verlaufen meist in Schüben. Mit einer passenden Behandlung lassen sich Entzündungen heute häufig gut kontrollieren und Beschwerden langfristig lindern.

SPO Patientenorganisation

Nordstrasse 31 | 8006 Zürich

Tel. 044 252 54 22

info@spo.ch | spo.ch

spo PATIENTENORGANISATION
osp ORGANISATION SUISSE
DES PATIENTS
osp ORGANIZZAZIONE SVIZZERA
DEI PAZIENTI

Viele Betroffene lernen mit der Zeit, ihren Körper und die Signale ihrer Erkrankung immer besser zu verstehen. Dieses Wissen hilft, Veränderungen früh zu erkennen und gemeinsam mit dem Behandlungsteam gute Entscheidungen rechtzeitig zu treffen.

Was sind chronisch-entzündliche Darmerkrankungen?

Bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen reagiert das Immunsystem übermässig oder falsch auf Vorgänge im Darm. Dadurch entstehen Entzündungen, die immer wieder aufflammen können. Der Krankheitsverlauf kann sehr unterschiedlich sein, von leicht über mittelschwer bis schwer. Manche Menschen haben nur wenige Beschwerden, andere erleben häufigere oder schwerere Schübe. Wie stark die Beschwerden sind und wie häufig Schübe auftreten, ist deshalb von Mensch zu Mensch verschieden. Ein schwererer Verlauf ist kein persönliches Versagen und kein Zeichen dafür, dass Sie etwas falsch gemacht haben.

Morbus Crohn kann den gesamten Verdauungstrakt betreffen, vom Mund bis zum After. Colitis ulcerosa betrifft ausschliesslich den Dickdarm.

Neben diesen beiden Erkrankungen gibt es seltenere Formen chronischer Darmentzündungen. Die Beschwerden und die Behandlung unterscheiden sich je nach Diagnose.



Typische Beschwerden

- wiederkehrender Durchfall
- Bauchschmerzen
- Blut im Stuhl
- starker Stuhldrang
- Müdigkeit und Erschöpfung
- Gewichtsverlust
- Fieber
- Fisteln (bei Morbus Crohn)

Manche Betroffene entwickeln zusätzlich Beschwerden an Gelenken, Haut oder Augen.

Nicht alle Beschwerden treten bei allen Betroffenen auf und sind teilweise auch verschieden stark ausgeprägt. Mit der Zeit entwickeln viele Menschen ein gutes Gespür dafür, welche Veränderungen zu ihrer Erkrankung gehören und wann sie ärztlichen Rat einholen sollten.

Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa?

Morbus Crohn

- kann den gesamten Verdauungstrakt betreffen
- betrifft oft mehrere Stellen gleichzeitig, dazwischen können gesunde Darmabschnitte liegen
- Fisteln oder Verengungen kommen häufiger vor

Colitis ulcerosa

- betrifft nur den Dickdarm
- Die Entzündung breitet sich zusammenhängend aus und wird nicht durch gesunde Darmabschnitte unterbrochen.
- Blut im Stuhl tritt häufiger auf

Nicht jede Änderung des Wohlbefindens bedeutet sofort einen Krankheitsschub. Trotzdem lohnt es sich, aufmerksam zu bleiben. Wer den eigenen Krankheitsverlauf besser kennt, erkennt Veränderungen oft früher und kann gemeinsam mit dem Behandlungsteam rechtzeitig handeln.

Lernen Sie Ihren Krankheitsverlauf kennen

Jede chronisch-entzündliche Darmerkrankung verläuft anders. Mit der Zeit entwickeln viele Betroffene ein gutes Gespür dafür, was für sie normal ist und welche Veränderungen Aufmerksamkeit brauchen.

Reagieren Sie frühzeitig

Nehmen Durchfall, Schmerzen oder Blut im Stuhl zu oder fühlen Sie sich deutlich schwächer als sonst, zögern Sie nicht, Ihr Behandlungsteam zu kontaktieren. Je früher Veränderungen besprochen werden, desto besser lassen sich Schübe häufig behandeln.

Beobachten Sie Ihren Verlauf

Ein einfaches Symptومتagebuch kann helfen, den eigenen Krankheitsverlauf besser zu verstehen. Es geht nicht darum, jeden Tag alles perfekt festzuhalten. Schon wenige Notizen können helfen, Veränderungen zu erkennen und Arztgespräche zu erleichtern.

Notieren Sie beispielsweise:

- Anzahl Stuhlgänge
- Blut im Stuhl
- Schmerzen
- Fieber
- Gewicht
- Medikamente



Symptom-Ampel

● Grün – Beobachten:

Ihre Beschwerden entsprechen Ihrem gewohnten Verlauf. Viele Betroffene gewinnen mit der Zeit Sicherheit darin, die relevanten Veränderungen früh zu erkennen. Behalten Sie Veränderungen deshalb weiterhin im Blick.

● Orange – Behandlungsteam kontaktieren, wenn:

- Durchfall oder Bauchschmerzen zunehmen
- Blut im Stuhl neu auftritt oder häufiger wird
- Sie sich deutlich erschöpfter als gewohnt fühlen
- Sie Gewicht verlieren
- Beschwerden mehrere Tage anhalten

● Rot – Sofort medizinische Hilfe suchen beim Notfall oder 144, bei:

- starke oder plötzlich zunehmende Bauchschmerzen
- hohes Fieber
- viel Blut im Stuhl
- Kreislaufprobleme
- anhaltendes Erbrechen
- starke Schmerzen oder Schwellungen im Analbereich

Je früher Veränderungen erkannt werden, desto besser lassen sich Schübe behandeln und Komplikationen vermeiden.



Eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung verändert vieles im Alltag. Was heute gut funktioniert, kann morgen schon wieder anders sein. Umso wichtiger ist es, den eigenen Körper kennenzulernen und ein Behandlungsteam zu haben, dem Sie vertrauen.

Verstehen Sie Ihre Behandlung

Nicht alle Medikamente erfüllen denselben Zweck. Manche Medikamente helfen während eines Schubs, andere sollen neue Schübe verhindern.

Wenn Sie Fragen haben oder Nebenwirkungen befürchten, sprechen Sie diese offen an. Gemeinsam lässt sich oft eine passende Lösung finden.

Ernährung

Viele Betroffene merken mit der Zeit, welche Lebensmittel ihnen guttun und welche Beschwerden auslösen können. Eine Ernährungsberatung kann helfen, den eigenen Weg zu finden.

Bewegung und Erholung

Regelmässige Bewegung kann das Wohlbefinden verbessern. Genauso wichtig sind ausreichend Schlaf und Erholung, besonders während eines Schubs.

Sprechen Sie über Ihre Sorgen

Niemand kennt Ihren Körper und Alltag besser als Sie. Gleichzeitig bringt Ihr Behandlungsteam medizinisches Wissen und Erfahrung mit. Gute Entscheidungen entstehen gemeinsam.

Sagen Sie Ihrem Behandlungsteam:

- was Sie belastet
- welche Ziele Sie haben
- welche Nebenwirkungen Sie beschäftigen
- wenn Sie sich unsicher fühlen

Sie können viel dazu beitragen, Ihre Erkrankung besser zu verstehen und gut mit ihr zu leben. Eine gesunde Lebensweise, die passende Behandlung und die Zusammenarbeit mit Ihrem Behandlungsteam schaffen dafür eine wichtige Grundlage. Trotzdem lässt sich nicht jeder Schub verhindern. Das ist Teil der Erkrankung und kein persönliches Versagen.

Gut vorbereitet zum Arzttermin

Überlegen Sie sich vor dem Termin:

- Was hat sich seit dem letzten Termin verändert?
- Was belastet mich im Alltag am meisten?
- Welche Fragen möchte ich unbedingt stellen?
- Welche Entscheidung möchte ich heute gemeinsam treffen?

Eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung betrifft nicht nur den Magen-Darm-Trakt. Sie kann auch den Beruf, das Familienleben oder die Freizeit beeinflussen. Gerade deshalb ist Unterstützung wichtig.

Selbsthilfegruppen

Der Austausch mit anderen Betroffenen kann Mut machen und praktische Tipps vermitteln. Viele erleben es als entlastend, mit Menschen zu sprechen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben: der Austausch gibt das beruhigende Gefühl, mit ihren Fragen und Erfahrungen nicht alleine zu sein.

Die Patientenorganisation Crohn Colitis Schweiz

(crohn-colitis.ch) bietet Informationen, Austausch sowie Beratung für Menschen mit Morbus Crohn und Colitis ulcerosa und ihre Angehörigen.

Die SPO berät Sie bei offenen Fragen

Nicht immer sind nach einer Diagnose oder Behandlung alle Fragen beantwortet.

Vielleicht sind Sie unsicher, möchten Ihre Situation besser verstehen oder fühlen sich mit Ihren Anliegen nicht ernst genommen. Die SPO unterstützt Sie dabei, Ihre Situation einzuordnen und gemeinsam nächste Schritte zu überlegen.

Fazit

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen begleiten viele Menschen ein Leben lang. Mit der Zeit lernen viele Betroffene, ihre Erkrankung immer besser zu verstehen. Dieses Wissen, eine vertrauensvolle Zusammenarbeit mit dem Behandlungsteam und das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung geben Sicherheit, auch wenn nicht jeder Tag gleich verläuft.

Vertrauen Sie Ihrer Wahrnehmung. Sie kennen Ihren Körper am besten.