



Tabuthema Blase und Darm

Funktionsstörungen bei MS, Behandlung und Alltagstipps

Liebe Leserin, lieber Leser,



die Multiple Sklerose wird häufig als „Erkrankung der tausend Gesichter“ bezeichnet. Dies bedeutet, dass nicht nur der individuelle Krankheitsverlauf bei Betroffenen höchst unterschiedlich sein kann, sondern auch, dass die Erkrankung bei verschiedenen Menschen viele verschiedene Symptome und Beschwerden verursachen kann. Dabei fokussieren sich die Behandlerinnen und Behandler nicht selten auf offensichtliche neurologische Symptome, wie Sehstörungen, Lähmungen und Sensibilitätsstörungen. Andere Beschwerden, die allerdings erheblichen Einfluss auf die Alltagsführung haben können und das tägliche Leben von MS-Betroffenen verkomplizieren können, werden manchmal weniger stark wahrgenommen.

Störungen der Blasen- und Darmfunktion treten bei Multipler Sklerose relativ häufig auf, vor allem in späteren Erkrankungsstadien, manchmal aber auch schon relativ früh im Erkrankungsverlauf. Dabei handelt es sich zum Teil immer noch um Tabuthemen, die sowohl von Patientinnen und Patienten, als auch von Behandlerinnen und Behandlern zu wenig thematisiert werden. Diese Störungen können die Lebensführung jedoch stark einschränken und sind häufig gut behandelbar, sei es durch medikamentöse, als auch nicht-medikamentöse Maßnahmen.

Umso mehr freut es mich, Ihnen die vorliegende Broschüre über die Tabuthemen der Blasen- und Darmentleerungsstörung bei Multipler Sklerose präsentieren zu dürfen. Sie gibt Patientinnen und Patienten, aber auch Behandlerinnen und Behandlern einen guten Überblick über Symptome, Diagnostik und Therapiemöglichkeiten dieser auch als „Störungen des autonomen Nervensystems“ bezeichneten Beschwerden. Sie motiviert Betroffene, entsprechende Beschwerden bei Ärztinnen und Ärzten und Bekannten anzusprechen, was der erste Schritt zur erfolgreichen Therapie ist. Sie zeigt Ihnen auch, was Sie selbst aktiv tun können, um Symptome der Blasen- und Darmentleerungsstörung erfolgreich zu behandeln. Dadurch haben Sie es in entscheidender Weise selbst in der Hand, ein Stück Freiheit im Alltag zurückzuerobern.

In diesem Sinne bin ich überzeugt, dass die Lektüre dieser Broschüre Ihr Wissen um einen wichtigen Aspekt in der Behandlung von Menschen mit Multipler Sklerose bereichern kann.

OA Priv. Doz. Dr. Michael Auer, PhD

Universitätsklinik für Neurologie, Medizinische Universität Innsbruck



Inhalt

Wenn Blase und Darm bei MS nicht mehr richtig funktionieren	06
Wie MS auf den Darm wirken kann	09
Behandlung von Blasen- und Darmfunktionsstörungen	10
Miteinander reden hilft	11
Selbst etwas tun können: ein gutes Gefühl!	14
Beckenbodentraining: Übungen für zu Hause	15
Ein Stück Freiheit zurückerobern	16

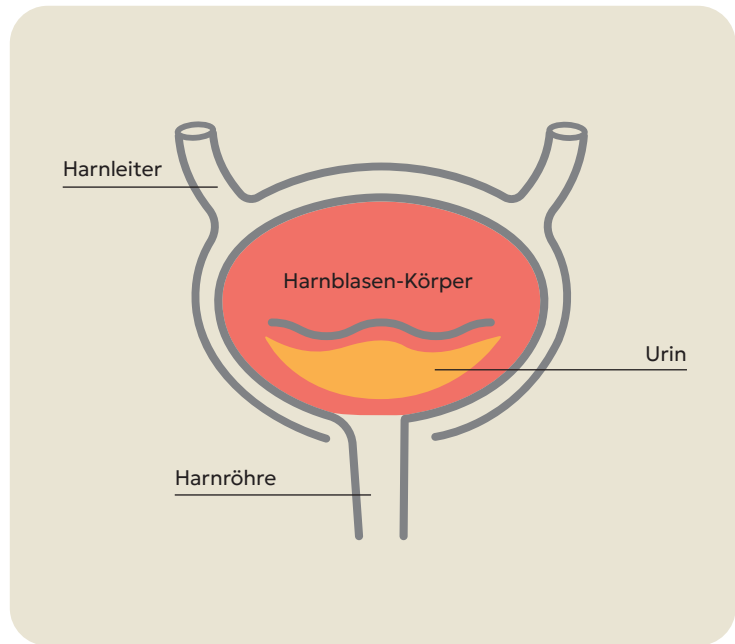
Wenn Blase und Darm bei MS nicht mehr richtig funktionieren

Bei der Erkrankung Multiple Sklerose (MS) wird das zentrale Nervensystem durch entzündliche Prozesse beeinflusst. Auch die Nervenleitbahnen, die die Funktion der Blase und des Darms steuern, können dabei geschädigt werden. Blasen- und Darmfunktionsstörungen sind daher eine häufige Begleiterscheinung von MS. Schon kleine alltägliche Dinge wie ein Spaziergang oder ein Treffen mit Freunden werden für Betroffene dann schnell zur Belastungsprobe oder sind schier undenkbar.



Verschlechterung der Organfunktion nach einem MS-Schub

Ein MS-Schub kann das Leben von heute auf morgen durcheinanderbringen – auch die Funktionen von Blase und Darm können dadurch beeinträchtigt werden. Die Entzündungen, die durch einen Schub im zentralen Nervensystem ausgelöst werden, können bestehende Beschwerden verstärken oder neue hervorrufen. Oft verbessern sich die Symptome, sobald der Schub abklingt. Dennoch ist es wichtig, bei einer plötzlichen Verschlechterung medizinischen Rat einzuholen. Gemeinsam mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder Ihrer MS-Schwester können Sie die richtigen Schritte unternehmen, um Ihre Beschwerden zu lindern und Komplikationen zu vermeiden.



Wie MS auf die Blase wirken kann

Unsere Blase ist ein Hohlorgan. Um Urin zu speichern, dehnt sie sich aus und zieht sich zur Entleerung zusammen. Ist die Blase gefüllt, signalisiert sie dem Gehirn das Bedürfnis zu urinieren. Das koordinierte Zusammenspiel von Blasen- und Schließmuskel ermöglicht dann den Urinabfluss über die Harnröhre. Die sogenannte neurogene Blasenfunktionsstörung resultiert aus dieser MS-bedingten Schädigung von Nervenbahnen, die für die Kontrolle der Blasenfunktion zuständig sind. Die Störung kann in verschiedenen Formen auftreten:

- + Bei einer überaktiven (spastischen) Blase kann die Blase den Urin nicht lange speichern, sodass sich das Gefühl einstellt, die Blase sei schnell voll.
- + Bei der inaktiven Blase erfolgt die Blasenentleerung verzögert und oft unvollständig.
- + Bei der kombinierten Form, einem Mix aus überaktiver und inaktiver Blase, ist das Zusammenspiel der Blasenmuskeln gestört.



Wenn Sie häufiger unter Blasenentzündungen leiden, kann das ein Zeichen dafür sein, dass durch die MS bedingt Restharn in der Blase verbleibt. Dieser Restharn begünstigt das Wachstum von Bakterien und kann wiederkehrende Harnwegsinfekte verursachen. Solche Infektionen können MS-Symptome wie Spastik verstärken oder in manchen Fällen Krankheitsschübe begünstigen. Daher ist es hilfreich, Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder Ihre MS-Schwester auf vermehrte Harnwegsinfekte aufmerksam zu machen.

Zu den typischen Symptomen einer neurogenen Blasenfunktionsstörung bei MS zählen: Inkontinenz (unfreiwilliger Harnverlust), Blasenentleerungsstörungen, plötzlicher, starker und unkontrollierbarer Harndrang, häufiger Harndrang und Restharnbildung in der Blase.

Eine Blaseninkontinenz kann in verschiedenen Formen auftreten:

- + **Als Belastungsinkontinenz:** Beim Husten, Niesen oder Heben kommt es zu einem unwillkürlichen Harnverlust.
- + **Als Dranginkontinenz:** Sie müssen ganz unmittelbar und plötzlich eine Toilette aufsuchen. Gelingt das nicht sofort, kann es zu Harnverlust kommen.
- + **Als Mischinkontinenz:** Beide vorherigen Formen treten zusammen auf.
- + **Als Reflexinkontinenz:** Aufgrund einer gestörten Übertragung der Nervenimpulse zwischen Gehirn und Blase kommt es zum Urinverlust.

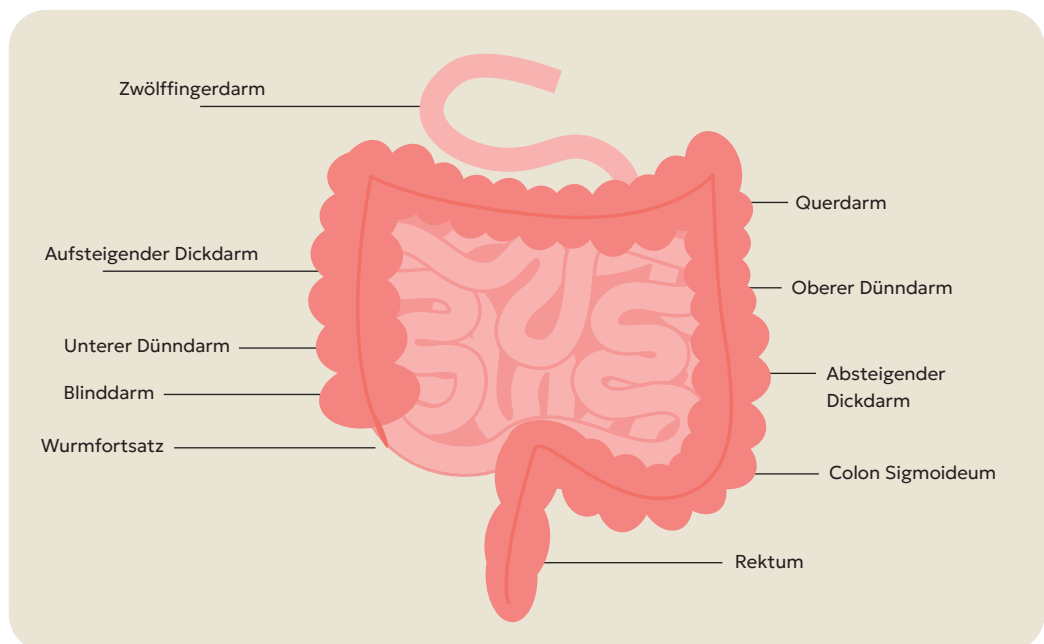
Wie MS auf den Darm wirken kann

Der Darm ist das Multitalent in unserer Mitte. Er beginnt am Magenausgang, führt bis zum After und besteht aus Dünndarm und Dickdarm. Seine wichtigste Funktion ist es, Nahrung zu verdauen, Nährstoffe aufzunehmen und den Rest auszuschcheiden. Im Enddarm sammelt sich der Stuhl. Ist der Enddarm gefüllt, übermittelt er eine Meldung ans Gehirn zur Entleerung. Diese wird über den Schließmuskel gesteuert. Sind die Nervenleitbahnen durch MS geschädigt, kann die Darmfunktion beeinträchtigt sein.

Dann kann es zu folgenden Symptomen kommen:

- + **Verstopfung:** Der Darm arbeitet träge und der Stuhl dickt ein, weil er zu langsam durch den Darm transportiert wird. Dabei kann es auch zu Blähungen kommen.
- + **Durchfall oder Stuhlinkontinenz:** Der Darm ist sehr stark angeregt und arbeitet zu schnell. Der Stuhl wird rasch transportiert und es kann zu Durchfällen oder Stuhlinkontinenz kommen.

Die meisten Betroffenen leiden unter Verstopfung. Eine Stuhlinkontinenz kommt deutlich seltener vor.



Behandlung bei Blasen- und Darmfunktionsstörungen

Wer unter Blasen- oder Darmfunktionsstörungen leidet, fühlt sich schnell hilflos und ausgeliefert. Das Positive ist: Die Störungen können sehr gut behandelt werden. Und das ist wichtig, da Blasen- oder Darmprobleme sonst zu einer Reihe von Folgeerkrankungen führen können, wie beispielsweise häufigen Harnwegsinfektionen, Hautentzündungen im Intimbereich oder Schlafstörungen durch nächtliche Toilettengänge.

Die Diagnose von Blasen- und Darmfunktionsstörungen ist heute sehr präzise. Mit speziellen Untersuchungen, die das Zusammenspiel von Nerven und Muskeln in Blase und Beckenboden genau analysieren, lassen sich die Gründe für die Beschwerden der Blase herausfinden. Auf dieser Grundlage wird dann eine passende Therapie entwickelt. Viele Betroffene können mit einer medikamentösen Behandlung schnell eine spürbare Erleichterung erfahren. So werden beispielsweise akute Harnwegsinfektionen gezielt mit Antibiotika behandelt. Andere Medikamente wie Alphablocker, Hormone oder Anticholinergika können bei unterschiedlichen Beschwerden helfen. Für manche Menschen sind auch „Beckenbodenschrittmacher“ (sakrale Neuromodulation) eine Möglichkeit, die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

Auch bei Darmproblemen gibt es effektive Lösungen: Medikamente, die die Darmaktivität anregen oder spezifische Präparate gegen Stuhlinkontinenz können gezielt eingesetzt werden, um die Symptome zu lindern. Diese Behandlungen können Ihnen dabei helfen, wieder mehr Sicherheit und Freiheit im Alltag zu gewinnen.

Ihre Ärztin, Ihr Arzt oder Ihre MS-Schwester beraten und unterstützen Sie bei der Auswahl der richtigen Therapie und leiten Sie bei Bedarf an erfahrene Spezialistinnen und Spezialisten weiter, die Sie optimal betreuen.



Miteinander reden hilft

Niemand sollte mit belastenden Themen allein zurechtkommen müssen – das gilt auch für Herausforderungen wie Blasen- und Darmprobleme. Gleichzeitig ist es für Betroffene oft sehr schwer, mit anderen über dieses sensible Thema zu sprechen.

Wenn es Ihnen auch so geht, versuchen Sie sich in Erinnerung zu rufen, dass Ihre Ärztin, Ihr Arzt oder Ihre MS-Schwester Ihnen nur helfen können, wenn sie von den Beschwerden wissen.

Wenn Sie Ihre Symptome thematisieren, gehen Sie also den ersten wichtigen Schritt hin zu mehr Lebensqualität, Wohlbefinden und Selbstständigkeit.

Wissenswertes & Tipps*

1.

Warum es Betroffenen oft schwer fällt, sich an Expertinnen oder Experten zu wenden

Blasen- und Darmfunktionsstörungen sind ein sensibles Thema, über das in der Gesellschaft oftmals nur ungern gesprochen wird. Dennoch ist es wichtig, dass Betroffene ihre Beschwerden offen ansprechen. Viele Betroffene sind sich vielleicht nicht bewusst, dass dieses Thema Teil des Berufsalltags von behandelnden Ärztinnen, Ärzten und MS-Schwestern ist und sie es gewohnt sind, über diese sensiblen Themen zu sprechen.

Je mehr Angehörige von den Beschwerden wissen, umso besser können sie Sie im Alltag unterstützen. Nehmen Sie eine Vertrauensperson mit in das Gespräch mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder Ihrer MS-Schwester.

*Wissenswertes und Tipps von MS-Schwester Martina Röttger, Pforzheim

2.

Warum es helfen kann, mit einer Vertrauensperson zu sprechen

Der erste Schritt, sich einer Vertrauensperson zu öffnen, wird oft als sehr entlastend empfunden. Viele Betroffene isolieren sich aus Scham über lange Zeit und ziehen sich immer mehr zurück. Wenn jemand mit einer Vertrauensperson über seine belastende Situation spricht, bedeutet das, dass er sich nicht mehr verstecken muss. Es ist hilfreich, wenn eine vertraute Person zuhört, Verständnis zeigt und Unterstützung bietet.

Außerdem könnten Betroffene überrascht sein, wie viele Menschen in ihrem Umfeld – unabhängig von einer MS-Diagnose – ebenfalls von Blasen- und Darmfunktionsstörungen betroffen sind, wenn sie darüber sprechen.

3.

Möglichkeiten und Wege, Tabuthemen anzusprechen

Es ist vorteilhaft, sich auf das Gespräch vorzubereiten und sich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Es kann auch nützlich sein, vorab zu üben, was Sie sagen möchten. Möglich wäre beispielsweise: „Es fällt mir nicht leicht, jetzt etwas anzusprechen“ oder „Mir geht es grundsätzlich gut, aber ich möchte etwas ansprechen, was mir unangenehm ist“. Aus Erfahrungen zeigt sich, dass das weitere Gespräch viel leichter verläuft, wenn erst einmal der Anfang gemacht ist.



Fragen zur Selbsteinschätzung

Mit der Beantwortung dieser Fragen können Sie sich auf das Gespräch mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder Ihrer MS-Schwester vorbereiten.

Bei Blasenbeschwerden

Wie häufig müssen Sie am Tag und wie oft in der Nacht Wasser lassen?

Wie oft verlieren Sie ungewollt Urin?
Und in welchen Situationen?

Besteht häufiger Harndrang, der kaum unterdrückbar ist?

Fühlt sich Ihre Blase nach dem Wasserlassen vollkommen leer an?

Haben Sie häufiger Harnwegsinfekte?

Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie sehr belasten Sie die Blasenprobleme im Alltag?

Bei Darmbeschwerden

Wie oft entleeren Sie Ihren Darm?

Wie lange dauert der Stuhlgang?

Müssen Sie dabei stark pressen?

Welche Konsistenz und Form hat Ihr Stuhl?

Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie sehr belasten Sie die Darmprobleme im Alltag?

Gemeinsam stärker

Ärztliche Beratungsstellen und zertifizierte Kontinenz- und Beckenbodenzentren finden Sie auf der Seite der Medizinischen Kontinenz Gesellschaft Österreich (www.kontinenzgesellschaft.at). Es kann zudem befreiend sein, sich mit Menschen auszutauschen, denen es ähnlich geht. Eine MS-Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe finden Sie über den Dachverband der Österreichischen Multiplen Sklerose Gesellschaft (ÖMSG) unter www.oemsg.at.

Selbst etwas tun können: ein gutes Gefühl!

Das Gefühl, aktiv selbst etwas zur Verbesserung der Beschwerden beitragen zu können, kann eine weitere Entlastung für Betroffene sein. Wir möchten Sie dazu ermutigen, aktiv zu werden: Sie selbst können mehr für Ihr Wohlbefinden tun, als Sie vielleicht denken. Neben einer medizinischen Behandlung können schon kleine Maßnahmen dabei helfen, Blasen- und Darmbeschwerden zu lindern und die Lebensqualität spürbar zu verbessern.

Gesund essen

Essen Sie möglichst gesund, ausgewogen und ballaststoffreich, also viel frisches Gemüse, Obst und Vollkornprodukte – das unterstützt die Funktion des gesamten Verdauungstraktes. Gut für die Blasenfunktion sind neben Cranberryprodukten auch probiotische oder fermentierte Lebensmittel wie Joghurt und Kefir. Auf sehr saure und scharfe Speisen, blähende Lebensmittel wie Kohl und Bohnen sowie Alkohol und Koffein sollten Sie möglichst verzichten, da sie Blase und Darm zusätzlich reizen.

Ausreichend trinken

Auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist bei Blasen- und Darmfunktionsstörungen wichtig. Eine gut gefüllte Blase trainiert die Beckenbodenmuskulatur und spült krankheitserregende Keime aus. Die Darmtätigkeit wird angeregt und einer Verstopfung wird vorgebeugt. Als Richtwert gelten 30–40 ml¹ Wasser pro Kilogramm Körpergewicht und Tag.

Kälte und Zugluft meiden

Eine Harninkontinenz kann Harnwegsinfekte begünstigen. Diese sind schmerzhaft und können einen MS-Schub begünstigen. Meiden Sie daher möglichst Kälte und Zugluft, um Harnwegsinfekte zu verhindern.

Die Blase trainieren

Ein Blasentraining kann dabei helfen, den Harndrang abzuschwächen und die Blasenkapazität zu vergrößern. Geben Sie dem Harndrang nicht sofort nach, sondern halten Sie ihn aus und lenken sich ab. Sobald er nachgelassen hat, gehen Sie in Ruhe zur Toilette.

Ref. 1: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/fluessigkeitsbedarf.html#:~:text=Abh%C3%A4ngig%20vom%20Alter%20ben%C3%B6tigt%20der,Liter%20bei%20Erwachsenen%20pro%20Tag>

Beckenbodentraining: Übungen für zu Hause

Auch der Beckenboden übernimmt bei der Funktion unserer Blase und unseres Darms eine Schlüsselfunktion. Ein starker Beckenboden hilft u. a. dabei, dass Harn- und Stuhlgang nur dann erfolgen, wenn Sie es wollen. Mit diesen einfachen Übungen trainieren Sie Ihren Beckenboden – schon ein paar Minuten täglich reichen aus.

Übung 1: äußere Beckenbodenschicht

Wichtig für das Öffnen und Verschließen der Körperöffnungen und damit die Kontrolle von Blasen- und Darmfunktionen.

Bei der Frau: den Tampon festhalten, wieder lösen. Beim Mann: den Penis nach innen ziehen, lösen. Den Penis zum Bauchnabel ziehen, lösen.



Übung 2: mittlere Beckenbodenschicht

Unter anderem wichtig für den reflektorischen Gegenhalt beim Husten und Niesen.

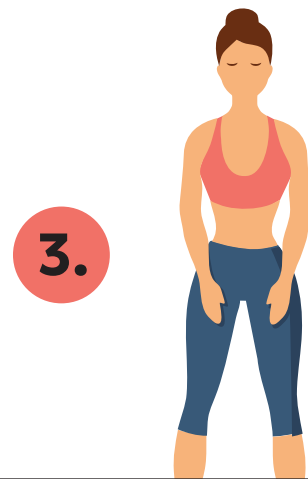
Auf die Hände setzen. Die Sitzbeinhöcker zum Damm hin zusammenziehen. Den Beckenboden von der Hand wegziehen und wieder lösen. Den Beckenboden nach innen oben ziehen, hineinziehen und lösen.



Übung 3: innere Beckenbodenschicht

Unter anderem wichtig für die Kontinenzsicherung.

Das Becken in alle Richtungen kreisen lassen – z. B. vor und zurück oder eine Acht malen, dann die Richtung wechseln. Sich die Sitzhöcker als zwei Autoscheinwerfer vorstellen und nach oben und unten „leuchten“.



Ein Stück Freiheit zurückerobern

Inkontinenz kann den Alltag stark einschränken. Wer stets in Sorge ist, ob es eine Toilette in der Nähe gibt, verlässt irgendwann nur noch ungern das Haus. Neben der medikamentösen Therapie gibt es verschiedene Hilfsmittel, die dafür sorgen, dass Sie sich auch unterwegs wieder etwas sicherer und wohler fühlen und aktiv am Leben teilnehmen können. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt und auch Ihre MS-Schwester sind für Sie da, um gemeinsam die individuell beste Lösung für Ihre Bedürfnisse zu finden.

- + Inkontinenzeinlagen, die in der Unterhose fixiert werden, fangen zuverlässig kleinere Mengen Urin auf. Saugstärker sind Inkontinenzvorlagen, die mit einer Netzhose fixiert werden. Es gibt Unisex-Vorlagen und sogenannte Tropfenfänger für Männer, die den Penis umschließen.
- + Für leichte bis schwere Harninkontinenz eignet sich auch Inkontinenzunterwäsche, die es als Wegwerfprodukt oder waschbar gibt. Der Vorteil: sie kann nicht verrutschen, ähnelt optisch echter Unterwäsche und ist besonders diskret.
- + Den stärksten Schutz bei allen Inkontinenzformen bieten Windeln und Windelhosen. Sie sind viel dünner, als man denkt, und knistern beim Tragen nicht.

Gut zu wissen

Die ÖGK bietet Unterstützung zum Thema ärztliche Verordnung zur Inkontinenzversorgung:
www.gesundheitskasse.at



- + Ideal für alle, die viel Sport treiben, sind Inkontinenztampons. Sie wirken wie eine Barriere und verhindern den ungewollten Austritt von Stuhl (Analtampon) und Urin (Vaginaltampon).
- + Urinkondome werden über den Penis gestülpt. Über ein Ablaufventil und einen dünnen Schlauch wird Urin in einen separaten Beutel geleitet, der unter der Hose am Bein fixiert wird.

Unterstützte Blasenentleerung

Bei unvollständiger Entleerung der Blase kann auch die Selbstkatheterisierung eine diskrete und sichere Lösung sein, um neue Lebensqualität zu gewinnen und Harnwegsinfekten durch Restharn vorzubeugen. Der Gedanke daran kann zunächst ängstigen, aber moderne Katheter sind viel komfortabler und weniger invasiv als noch vor einigen Jahren. Ihre MS-Schwester, Ihre Ärztin oder Ihr Arzt klärt Sie bei Bedarf in Ruhe über Vor- und Nachteile auf und hilft Ihnen dabei, den Umgang mit dem Katheter zu üben.

Die Darmfunktion sanft aktivieren

Bei Verstopfung kann eine Darmspülung mit einem Irrigator die natürliche Entleerungsfunktion des Darms unterstützen. Dabei führt man ein dünnes Röhrchen in den Darm ein, durch das Wasser eingeleitet wird. Was unangenehm klingt, ist in der Anwendung tatsächlich ganz sanft. Noch diskreter und einfacher in der Handhabung ist ein Mikro-Klistier: ein Einmal-Mini-Einlauf, der den Stuhl aufweicht und für eine schnelle Entleerung des Enddarms sorgt.

Digitale Helfer

Wem es schwerfällt, genug zu trinken, dem kann ein Wasser-Tracker helfen. Auf dem Markt gibt es zahlreiche Apps, die uns ans Wassertrinken erinnern und mit denen Sie Ihre Flüssigkeitszufuhr überwachen können.



Smarter Türöffner

Mit dem euro-key lassen sich barrierefreie öffentliche Toiletten öffnen. Weitere Informationen unter www.behindertenrat.at/euro-key/

Weiterführende Informationen

Ausführliche Antworten und weiterführende Informationen zum Thema Multiple Sklerose und Therapietreue finden Sie auf unserer Website unter **www.msundich.at**

Neben gut verständlichen Informationen rund um das Thema Multiple Sklerose halten wir Sie dort auch mit wechselnden Fokusthemen auf dem Laufenden. Durch regelmäßig neues Wissen sowie viele Tipps und Anregungen möchten wir Sie im Umgang mit MS in Ihrem Alltag unterstützen.

Noch mehr Informationen finden Sie unter:
www.oemsg.at

Hier finden Sie u. a. folgende Themen:

- + Was ist Multiple Sklerose?
- + Welche Symptome können auftreten und was kann man dagegen tun?
- + Wie wird die MS behandelt?
- + Wann sollte eine Therapie optimiert werden?



Wir freuen uns auf
Ihren Besuch unter:
www.msundich.at





Novartis Pharma GmbH
Jakov-Lind-Straße 5, Top 3.05
1020 Wien, Österreich
www.novartis.at

07/2025, FA-11402562

