



Allgemeine Hinweise zu Blasenstörungen

Störungen der Blasenfunktion treten bei Multipler Sklerose häufig auf. Die Nerven zur Regulierung der Blasenfunktion sind relativ lang und bieten entsprechend große Angriffsflächen für entzündliche Herde. Ist das Zusammenspiel der beteiligten Organe dadurch beeinträchtigt, ist die Kontrolle über die Blase unter Umständen nicht mehr so gegeben wie gewohnt.

Symptome für eine Blasenfunktionsstörung können sein:

- häufiges Wasserlassen (überaktive Blase)
- Blaseninkontinenz (der Urin kann nicht gehalten werden)
- erschwertes Wasserlassen bei unvollständiger Leerung der Blase, es kommt vermehrt zu Blasenentzündungen

Die genannten Symptome können in Kombination oder einzeln auftreten. Sie haben eine Ursache, die sich feststellen und behandeln lässt. Die Möglichkeiten der Behandlung sind vielfältig: Neben medikamentösen Ansätzen stehen auch physiotherapeutische Methoden zur Verfügung, wie z.B. Beckenbodentraining. Ihr Arzt wird die für Sie am besten geeignete Methode wählen. Wichtig ist, dass Sie Ihre Scham überwinden und sich Ihrem Arzt anvertrauen.

Grundsätzlich können auch Sie selbst etwas für Ihre Blase tun!

- Trinken Sie 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit täglich, nehmen Sie öfter kleinere Mengen zu sich, verteilt über den ganzen Tag.
- Meiden Sie alkoholische und koffeinhaltige Getränke, die zu einem vermehrten Harndrang führen können.

- Halten Sie sich immer ausreichend warm, sowohl die Nieren-Blasen-Region als auch Ihre Füße: Kalte Füße führen reflektorisch zu einer Minderdurchblutung des Unterleibes.
- Es kann von Vorteil sein, bei der Wahl der Kleidung auf bequeme Hosen mit Klettverschluss oder Gummizug zurückzugreifen, die es auch in modischem Design gibt.

Ein Gespräch mit einer Vertrauensperson aus der Familie oder dem Freundeskreis kann entlastend und hilfreich sein. Inzwischen gibt es eine große Auswahl an Hilfsmitteln, die Sie diskret und sicher durch den Alltag begleiten, entsprechend Ihrer individuellen Situation. Entsprechende Produkte erhalten Sie in Sanitätshäusern oder Drogerie-Fachmärkten. Teilweise sind sie auch verordnungsfähig, sodass die Kosten von der Krankenkasse übernommen werden.

Weitere Informationen gibt es hier:

- Die Deutsche Kontinenz Gesellschaft e. V. (www.kontinenz-gesellschaft.de) gibt Auskunft über Kontinenz-Zentren, ärztliche Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen.
- Hilfreiche Informationen können Sie auch in folgendem Buch von Doris Friedrich finden: „Inkontinenz bei Multipler Sklerose. Ein Ratgeber bei Blasen- und Darmstörungen“, erschienen im TRIAS Verlag 2012.



Haben Sie weitere Fragen?

Das Aktiv mit MS Serviceteam steht Ihnen unter der E-Mail-Adresse info@aktiv-mit-ms.de oder unter der folgenden gebührenfreien Telefonnummer gern zur Verfügung: 0800 – 1 970 970

Wir sind montags bis freitags von 8.00 bis 20.00 Uhr und samstags von 8.00 bis 12.00 Uhr für Sie da. Oder besuchen Sie uns im Internet unter www.aktiv-mit-ms.de