



# Rat für Blase & Darm



## TEIL 8 | Multiple Sklerose & Inkontinenz

Sehr geehrte Damen und Herren!

Blase und Darm werden vom zentralen Nervensystem gesteuert. Daher sind Probleme mit der Kontinenz bei neurologischen Erkrankungen wie Multiple Sklerose (MS) eine häufige Begleiterscheinung.

Der Kontrollverlust über Blase oder Darm ist meist mit sehr viel Scham verbunden, was viele Betroffene davon abhält, aktiv nach Hilfe zu suchen. Es gibt jedoch sehr gute Möglichkeiten, um die Ausscheidung wieder unter Kontrolle zu bringen. Oft sind schon einfache Maßnahmen ausreichend, um den Alltag und die Lebensqualität zu verbessern – und Sie können auch selbst etwas dazu beitragen, dass die Ausscheidung wieder gut läuft.

Wichtig ist: Sprechen Sie rechtzeitig Probleme bei Harn- & Stuhlverlust oder Schwierigkeiten Blase und Darm zu entleeren an, damit diese rasch medizinisch abgeklärt werden und eine Behandlung begonnen werden kann!

Wir wünschen Ihnen alles Gute!

OA Dr. Michael Rutkowski  
Präsident der MKÖ

OÄ Dr. Michaela Lechner  
Vizepräsidentin der MKÖ

Multiple Sklerose (MS) ist eine komplexe neurologische Erkrankung, bei der der Körper die Hülle seiner eigenen Nervenbahnen angreift. Dadurch wird nach und nach ihre Leitfähigkeit gestört. Diese Störung kann auch die Kontrolle der Harn- und Stuhlentleerung betreffen. Da der Befall der Nerven sehr unterschiedlich ausfällt, kann es zu den unterschiedlichsten Funktionsstörungen kommen, die sich im Laufe der Erkrankung auch wieder verändern können.

## **Symptome von Blasen-Entleerungsstörungen bei MS**

Bei MS kann es zu einer Beeinträchtigung der Harnspeicherung kommen, die sich als Überaktivität äußert. Typische Beschwerden sind:

- Häufiges Wasserlassen mit kleinen Urinmengen
- Gehäuftes nächtliches Wasserlassen
- Plötzlich auftretender starker Harndrang
- Harnverlust bei Auftreten von Harndrang
- Unkontrollierter Harnverlust ohne Blasendrang

Es kann jedoch auch zu Problemen bei der Harnentleerung kommen. Dabei kann es sein, dass nach dem Harnlassen vermehrt Urin in der Blase zurückbleibt (Restharn). Harnwegsinfektionen sind eine häufige und sehr unangenehme Folge. Teilweise kann die Harnblase sich überhaupt nicht mehr entleeren. Je nach Verlauf der Erkrankung können also sowohl die Harnspeicherung als auch die Harnentleerung betroffen sein.

## **Symptome von Darm-Entleerungsstörungen bei MS**

Probleme bei der Stuhlentleerung können sich wie folgt äußern:

- Verstopfung (med. Fachbegriff: Obstipation)
- Stuhlinkontinenz (unkontrollierter Abgang des Darminhalts)
- Unvollständige Stuhlentleerung

Oft treten die Symptome gemeinsam auf und gehen fast immer mit einer Blasenfunktionsstörung einher. Auch Bewegungsmangel sowie einige Medikamente (u.a. Anticholinergika, Opioide) können Ursache für eine Verstopfung sein beziehungsweise diese verstärken.

## **Diagnose von Blasenproblemen bei MS**

- Blasentagebuch (Protokoll über die Urinausscheidungen) und das Trinkverhalten
- Restharnbestimmung (meist durch eine Ultraschalluntersuchung der Harnblase)
- Laboruntersuchungen (z.B. zur Bestimmung von Nierenwerten)
- Urodynamik (Blasendruckmessung)
- Uroflowmetrie (Harnflussmessung)

## **Diagnose von Darmproblemen bei MS**

- Stuhltagebuch
- Darmspiegelung
- Proktologische Abklärung

## Behandlung von Kontinenzproblemen bei MS

- Verhaltenstherapie: Erlernen, die Blase regelmäßig zu entleeren sowie Toiletten- und Trinkgewohnheiten zu ändern
- Beckenbodentraining, sofern eine gute Wahrnehmung und Koordination des Beckenbodens möglich ist
- Medikamentöse Therapie, um den Harndrang zu lindern und zu kontrollieren
- Botox „beruhigt“ eine überaktive Blase, wenn Medikamente nicht ausreichend helfen
- Erlernen von Techniken, die die komplette Blasenentleerung ermöglichen (z.B. Intermittierender Selbstkatheterismus, ISK)
- Stuhlmanagement mithilfe abführender Medikamente und/oder Nahrungsergänzungsmittel, Entleerungshilfen (Zäpfchen und Mini-Einläufe) und Ernährungsberatung
- Transanale Irrigation (TAI): Hilfsmittel zur kontrollierten Darmentleerung

Oft können Medikamente vermieden werden, wenn adäquate Entleerungstechniken mit einfachen Hilfsmitteln rechtzeitig und richtig eingesetzt werden. Daher sind eine individuelle Begleitung und Schulung wichtig.

## Was Sie selbst tun können

### ... für die Blase

- Auf eine ausreichende Trinkmenge von 1,5-2 l achten und abends rechtzeitig reduzieren, um nächtliche Blasenentleerungen zu vermeiden
- Die Blase am WC selbständig entleeren lassen, dabei eine gute und entspannte Haltung einnehmen – auf keinen Fall aktiv mitpressen
- Die Blase rechtzeitig entleeren, aber auch nicht permanent vorzeitig entleeren, sondern versuchen, die Blase unter Kontrolle zu halten und sich nicht von ihr diktieren lassen
- Rechtzeitig Hilfe und Unterstützung einfordern, wenn die Blase außer Kontrolle gerät. Damit kann unnötiger Stress vermieden werden

### ... für den Darm

- Die Ernährung ausgewogen halten, ballaststoffreich, aber doch leicht verträglich bzw. gut verdaulich
- Regelmäßig in Bewegung bleiben, nicht nur um äußerlich aktiv und selbständig zu bleiben, sondern damit auch der Darm in Schwung bleibt
- Auf regelmäßigen Stuhlgang achten und damit das gelingt, rechtzeitig ein mildes Abführmittel oder stuhlaufweichende Nahrungsmittel bzw. Nahrungsergänzungsmittel einnehmen
- Die Entleerung mit darmanregenden Zäpfchen unterstützen, bevor der Stuhl mit Pressmanövern und massivem Druck abgesetzt wird
- Kontinenzhilfsmittel wie dünne Kontinenzeinlagen, spezielle Tampons anwenden, um Pannen zu vermeiden

## Beratung & Information

### Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft

Unterstützt Menschen mit MS und ihre Familien. Auf der Webseite sind auch Selbsthilfegruppen in ganz Österreich gelistet: [www.oemsg.at](http://www.oemsg.at)

### Kontinenz- und Stomaberatung Österreich

[www.kontinenz-stoma.at](http://www.kontinenz-stoma.at)

### Broschüre „achtsaMSensibel“

Kostenlose Informationsbroschüre für Blase, Darm und Sexualität für Menschen mit MS

[www.achtsaMSensibel.at](http://www.achtsaMSensibel.at)

## Nutzen Sie unser Informations- und Beratungsangebot:

[www.kontinenzgesellschaft.at](http://www.kontinenzgesellschaft.at)

Tel: 0664/730 403 12, E-Mail: [info@kontinenzgesellschaft.at](mailto:info@kontinenzgesellschaft.at)

MKÖ-Infopaket: Broschüren und Ratgeber rund um die Erhaltung der Beckenbodengesundheit bzw. was tun bei Inkontinenz

[www.youtube.com/kontinenz](http://www.youtube.com/kontinenz)

[www.facebook.com/kontinenz](http://www.facebook.com/kontinenz)



Bisher erschienene Infoblätter:

- ✓ Teil 1: Schwangerschaft & Geburt
- ✓ Teil 2: Richtiges Trinken
- ✓ Teil 3: Stuhlinkontinenz
- ✓ Teil 4: Tipps für die Reise
- ✓ Teil 5: Blase, Darm & Sexualität
- ✓ Teil 6: Verstopfung
- ✓ Teil 7: Demenz/Alzheimer & Inkontinenz
- ✓ Teil 8: Multiple Sklerose & Inkontinenz
- ✓ Teil 9: Parkinson & Inkontinenz

Dieses Factsheet wurde in Zusammenarbeit mit Heidi Anzinger, DGKP (Kontinenz- und Stomaberaterin am Ordensklinikum Linz, Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern) und ÖÄ Dr. Sophina Bauer (Universitätsklinik für Urologie und Andrologie in Salzburg) erstellt.

Mit freundlicher Unterstützung von:

