

# MS & *ich*

Ich mach meinen Weg



## Tabuthema Blase & Darm

Welche Funktionsstörungen bei MS auftreten können, wie sie behandelt werden sowie nützliche Tipps für den Alltag

# Liebe Leserin, lieber Leser,

es gibt Themen, über die wir nur sehr ungern sprechen, weil sie uns verletzlich machen und wir Scham empfinden. Die Kontrolle über Blase und Darm gehört für viele Menschen dazu. Dabei sind Probleme mit Blase und Darm nichts, wofür wir uns schämen sollten.

Als Betroffene oder Betroffener mit Multipler Sklerose ist die Wahrscheinlichkeit recht hoch, dass Sie irgendwann mit Veränderungen in diesen sensiblen Bereichen zu kämpfen haben. Viele Betroffene ziehen sich dann aus Angst und Scham zurück. Diese Gefühle sind menschlich und verdienen Verständnis. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Mut machen: Es muss nicht so bleiben. Es gibt Wege, mit den Herausforderungen umzugehen. Blasen- und Darmprobleme bei MS sind behandelbar und es gibt Expertinnen und Experten, die darauf spezialisiert sind und Ihnen zur Seite stehen – mit Fachwissen, mit Erfahrung und vor allem mit viel Verständnis. Wie die MS-Nurse Martina Röttger, mit der wir zusammen diese Broschüre entwickelt haben.

Erfahren Sie, welche Blasen- und Darmfunktionsstörungen bei MS auftreten können, wie diese behandelt werden und wie Sie den Mut fassen, Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin oder Ihrer MS-Nurse von Ihren Beschwerden zu berichten. Zudem haben wir Tipps für Sie zusammengestellt, die Ihnen dabei helfen können, Ihren Alltag trotz Blasen- und Darmproblemen etwas leichter und unbeschwerter zu gestalten.

Herzliche Grüße

Ihr **MS&**  
*ich* Team



**MS-Nurse Martina Röttger**



## **Erkennen und Offenheit sind der erste Schritt auf dem Weg zu einer positiven Veränderung.**

**Blasen- und Darmfunktionsstörungen sind ein sensibles Thema und für viele Menschen eine Herausforderung, über die sie nur ungern sprechen.**

**Mit dieser Broschüre möchten wir Sie dazu ermutigen, dies zu ändern. Je offener Sie über Ihre Beschwerden sprechen, desto besser können wir Sie unterstützen. Lassen Sie uns zusammen einen Weg finden, um Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität zu verbessern.**

**Ich weiß aus meiner Erfahrung als MS-Nurse und meiner Tätigkeit in der neurologischen Praxis, dass es Mut erfordert, dieses tabubehaftete Thema anzusprechen.**

**Doch ein offenes Gespräch mit einer Vertrauensperson ist der Schlüssel, um gemeinsam Lösungen zu finden, die individuell auf Sie abgestimmt sind. Jeder Schritt, den Sie gehen, ist ein Schritt in Richtung Selbstbestimmung und verbesserte Lebensqualität.**

**Mut beginnt dort, wo das Schweigen endet. Seien Sie mutig, nutzen Sie die Möglichkeit und sprechen Sie uns, Ihre MS-Nurses, Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, an.**

**Wir freuen uns, Ihnen helfen zu können.**

**Mit herzlichen Grüßen  
Martina Röttger**

## **Inhalt**

Wenn Blase und Darm bei MS nicht mehr richtig funktionieren .....	04
Wie MS auf den Darm wirken kann .....	07
Blasen- und Darmfunktionsstörungen können gut behandelt werden .....	08
Miteinander reden hilft / 3 Fragen an MS-Nurse Martina Röttger .....	10
Selbst etwas tun können: ein gutes Gefühl! .....	13
Beckenbodentraining: Übungen für zu Hause .....	14
Ein Stück Freiheit zurückerobern .....	15



## 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.<sup>1</sup>



### 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 ein Schub im zentralen Nervensystem auslöst, 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 Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin oder Ihrer MS-Nurse können Sie die richtigen Schritte unternehmen, um Ihre Beschwerden zu lindern und Komplikationen zu vermeiden.<sup>1,2,3</sup>

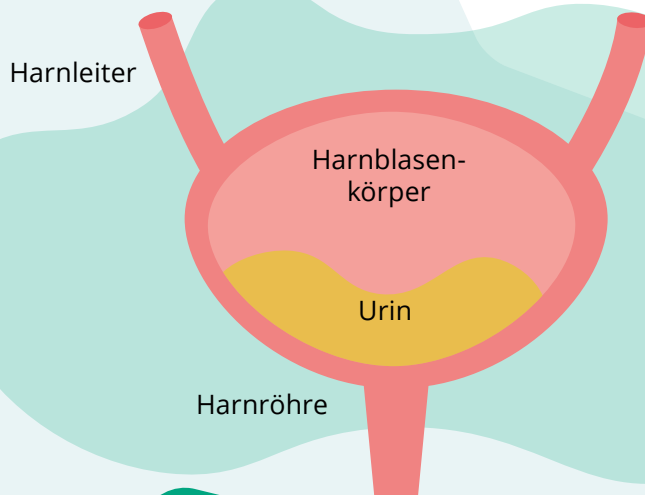
## Wie MS auf die Blase wirken kann

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.<sup>4,5</sup>

### Der Aufbau der Blase





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.<sup>6</sup>

### 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.



ICH  
MÜSSTE  
MAL

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, Ihren Arzt, Ihre Ärztin oder Ihre MS-Nurse auf vermehrte Harnwegsinfekte aufmerksam zu machen.



# 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 auszuschleiden. Im Enddarm sammelt sich der Stuhl. Ist der Enddarm gefüllt, übermittelt er eine Meldung ans Gehirn zur Entleerung. Diese wird über den Schließmuskel gesteuert.<sup>7</sup>

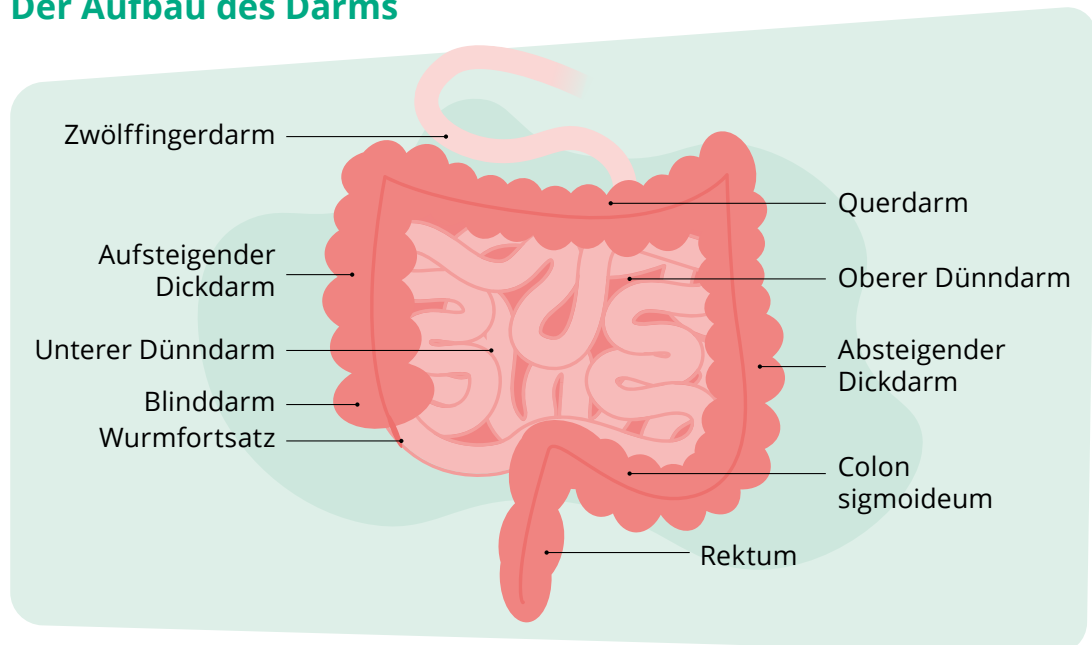
Sind die Nervenleitbahnen durch MS geschädigt, kann die Darmfunktion beeinträchtigt sein. Dann kann es zu folgenden Symptomen kommen:

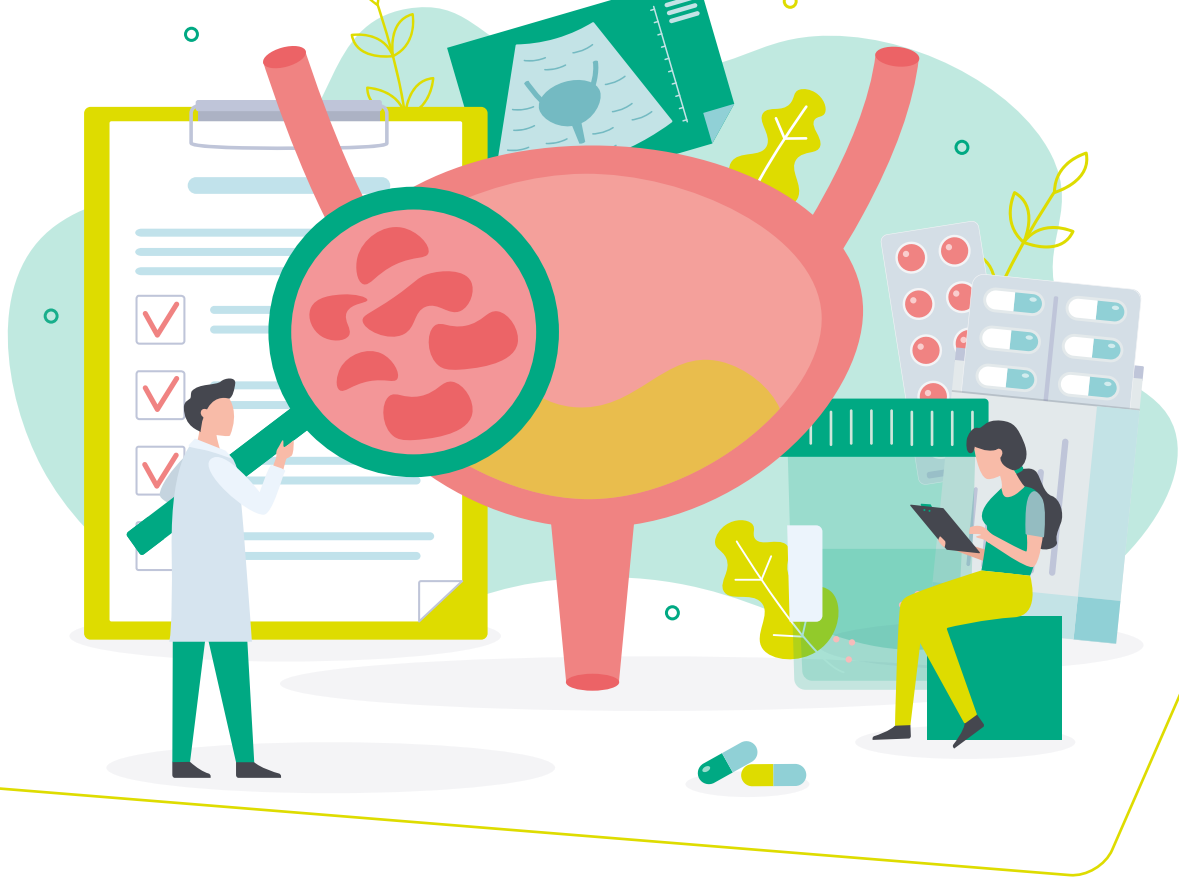
■ **Verstopfung:** Der Darm arbeitet träge und der Stuhl dickt ein, weil er zu langsam durch den Darm transportiert wird. Dabei kann es auch zu **Blähungen** kommen.

■ **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.<sup>8</sup>

## Der Aufbau des Darms





## Blasen- und Darmfunktionsstörungen können gut behandelt werden

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 zu häufigen Harnwegsentzündungen, Hautentzündungen im Intimbereich oder Schlafstörungen durch nächtliche Toilettengänge.

Die Diagnose von Blasen- und Darmfunktionsstörungen ist heute sehr präzise. Mit speziellen Untersuchungen, die das Zusam-

menspiel 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.

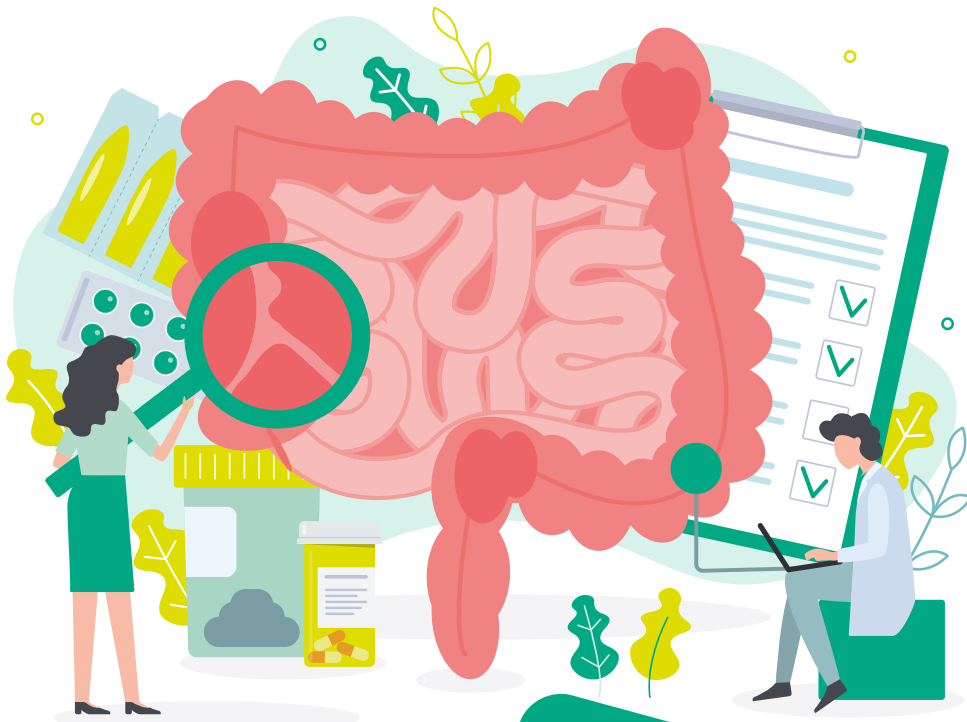
So werden beispielsweise akute Harnwegsinfektionen gezielt mit Antibiotika behandelt. Andere Medikamente wie Alpha-Blocker, Hormone oder Anticholinergika können bei unterschiedlichen Beschwerden



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.

Ihr Arzt, Ihre Ärztin oder Ihre MS-Nurse 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 Ihr Arzt, Ihre Ärztin oder Ihre MS-Nurse 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.

## 3 Fragen an MS-Nurse Martina Röttger

### 1 Warum fällt es Betroffenen so schwer, sich mit Blasen- und Darmproblemen an Fachpersonal zu wenden?

**Martina Röttger:** Blasen- und Darmfunktionsstörungen sind ein sensibles Thema, über das man in unserer Gesellschaft nur ungern spricht. Ich möchte alle Betroffenen dazu ermutigen, ihre Beschwerden offen mit uns zu besprechen.

Viele Betroffene wissen nicht, dass es für ihre behandelnden Ärzte und Ärztinnen und uns MS-Nurses zum Berufsalltag gehört und wir es gewohnt sind, über diese sensiblen Themen zu sprechen. Vielleicht fällt es Betroffenen leichter, sich an uns zu wenden, wenn sie sich das verdeutlichen.

### 2 Warum kann es im ersten Schritt guttun, sich auch gegenüber einer Vertrauensperson zu öffnen?

Sich im ersten Schritt einer Vertrauensperson gegenüber zu öffnen, wird meist als sehr entlastend empfunden. Viele Betroffene isolieren sich lange Zeit aus Scham und ziehen sich immer mehr zurück. Wer mit einer Vertrauensperson über seine belastende Situation spricht, muss sich nicht mehr verstecken. Es tut einfach gut, wenn eine vertraute Person einem zuhört, einen versteht und begleitet.

Wenn Sie mit anderen darüber reden, werden Sie zudem überrascht sein, wie viele Menschen aus Ihrem Umfeld – unabhängig von der Diagnose MS – auch von Blasen- und Darmfunktionsstörungen betroffen sind.



## TIPP

Je mehr Angehörige von den Beschwerden wissen, umso besser können sie Sie im Alltag unterstützen. Unser Tipp: Nehmen Sie eine Vertrauensperson mit in das Gespräch mit Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin oder Ihrer MS-Nurse.<sup>9</sup>

### **3 Welche Möglichkeiten oder Wege gibt es für Betroffene, die sensiblen Tabuthemen besser anzusprechen?**

Es ist hilfreich, sich auf das Gespräch vorzubereiten, indem man sich mit dem Thema auseinandersetzt. Notieren Sie sich Ihre Fragen. Vielleicht hilft es auch zu üben, was Sie sagen möchten. Ich rate immer, offen zu sagen, wie man sich fühlt.

#### **Etwa so:**

„Es fällt mir nicht leicht, jetzt mit Ihnen etwas zu besprechen, über das ich bisher nicht reden konnte.“

Oder: „Mir geht es grundsätzlich gut, aber ich überwinde mich jetzt mal und spreche etwas an, das mir sehr peinlich ist.“

Aus meiner Erfahrung weiß ich: Ist der Gesprächsanfang erst mal gemacht, läuft alles Weitere sehr viel leichter.



## Fragen zur Selbsteinschätzung

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

### Bei Blasenbeschwerden

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

- Wie oft verlieren Sie ungewollt Urin, 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 Deutschen Kontinenz Gesellschaft ([www.kontinenz-gesellschaft.de](http://www.kontinenz-gesellschaft.de)). Es kann zudem befreiend sein, sich mit Menschen auszutauschen, denen es ähnlich geht. Eine MS-Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe finden Sie über die Landesverbände der Deutschen Multiplen Sklerose Gesellschaft (DMSG) unter [www.dmsg.de/die-dmsg/landesverbaende](http://www.dmsg.de/die-dmsg/landesverbaende). Weitere Informationen sind auch über den Bundesverband e.V. der Deutschen Multiple Sklerose unter [www.dmsg.de](http://www.dmsg.de) erhältlich.

# 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.<sup>10</sup> 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 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht und Tag.<sup>11,12</sup>

## Kälte und Zugluft meiden

Eine Harninkontinenz kann dabei 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.<sup>13</sup>



# 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 3: innere Beckenbodenschicht

Unter anderem wichtig für die Kontinenzsicherung

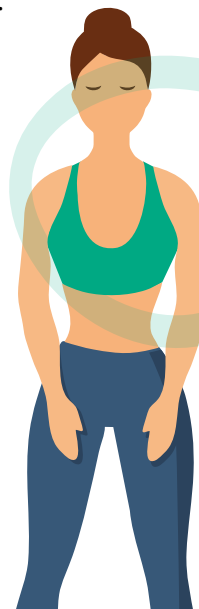
Das Becken in alle Richtungen kreisen lassen – z. B. vor und zurück oder eine Acht malen –, dann die Richtung wechseln. Sich die Sitzhocker als zwei Autoscheinwerfer vorstellen und nach oben und unten „leuchten“.



## 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.







## 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. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin und auch Ihre MS-Nurse 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.<sup>14</sup>

■ 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.<sup>15</sup>

■ Den stärksten Schutz bei allen Inkontinenzformen bieten **Windeln** und **Windelhosen**. Sie sind viel dünner, als man denkt, und knistern beim Tragen nicht.

■ 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).

■ **Urinalkondome** 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.<sup>16</sup>



### Gut zu wissen

Mit einem entsprechenden Rezept bezuschusst die Krankenkasse Inkontinenzmaterialien.

## 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-Nurse, 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.<sup>17</sup>

## 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.



### Gut zu wissen

#### Smarter Türöffner

MS-Betroffene haben Anspruch auf den Euro-WC-Schlüssel – einen Türöffner für 12.000 barrierefreie öffentliche Toiletten in ganz Europa. Beantragt werden kann der Schlüssel unter [www.cbf-da.de](http://www.cbf-da.de)

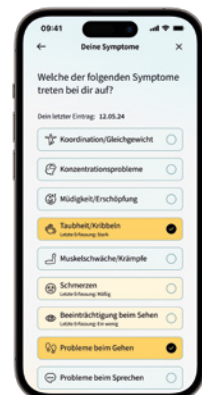
## Digitale Helfer

■ 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.

## DU WILLST JEDERZEIT DEN ÜBERBLICK ÜBER DEINE MS HABEN?

Lade dir kostenlos Ekiva auf dein Smartphone, erstelle dein Ekiva-Account und los geht's.

Kostenlos laden



[msundich.de/service/ekiva-app](http://msundich.de/service/ekiva-app)

## Quellen/Referenzen

- 1 <https://www.dmsg.de/news/detailansicht/woche-der-kontinenz-blase-und-darm-auch-bei-multipler-sklerose-haeufig-betroffen>
- 2 <https://www.kontinenzzentrum.ch/de/erkrankungen/neurogene-blasenstoerungen/multiple-sklerose.html>
- 3 <https://neuronurses.de/infothek/schuebe>
- 4 <https://www.msundich.de/symptome-formen/stoerungen-der-blasen-und-darmfunktion-bei-ms>
- 5 <https://www.nik-ev.de/blasenschwaeche-bei-ms/>
- 6 <https://ms-perspektive.de/276-arndt-van-ophoven/>
- 7 <https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/verdauungssystem/der-darm-anatomie-aufbau-und-funktion/>
- 8 <https://www.kontinenz-gesellschaft.de/schwerpunktsitzung-multiple-sklerose-die-behandlung-funktioneller-stoerungen/>
- 9 <https://www.marienhospital-herne.de/fachbereiche/klinik-fuer-urologie-abteilung-fuer-neuro-urologie/abteilung-fuer-neuro-urologie/besondere-behandlungsverfahren/botulinumtoxin-botoxr.html>
- 10 <https://www.kontinenzzentrum.ch/de/blog/detail/die-richtige-ernaehrung-bei-blasenschwaeche-und-inkontinenz.html>
- 11 <https://www.kontinenz-gesellschaft.de/fuer-patienten/info/trinkmenge/>
- 12 [https://www.mri.tum.de/sites/default/files/institutionen/essen\\_und\\_trinken\\_bei\\_verstopfung\\_240322.pdf](https://www.mri.tum.de/sites/default/files/institutionen/essen_und_trinken_bei_verstopfung_240322.pdf)
- 13 [https://www.bhsried.at/fileadmin/BHS\\_Ried/pdfs/KO\\_Info\\_Miktionstraining\\_19092022.pdf](https://www.bhsried.at/fileadmin/BHS_Ried/pdfs/KO_Info_Miktionstraining_19092022.pdf)
- 14 <https://www.pflege.de/hilfsmittel/inkontinenzmaterial/inkontinenzvorlagen-netzhosen>
- 15 <https://www.pflege.de/hilfsmittel/inkontinenzmaterial/inkontinenzhosen/>
- 16 <https://www.pflege.de/hilfsmittel/inkontinenzmaterial/urinkondom/>
- 17 <https://www.kontinenzzentrum.ch/de/untersuchung-und-therapie/konservative-therapieverfahren/selbstkatheterismus.html>

## Bildnachweise:

Titel: © Carlo107/ iStockphoto.com; S. 4: © Melanie Kitz/stocksy.com; S. 5: © lunar\_cat/ iStockphoto.com; S. 6: © SmilingSatuma/ iStockphoto.com; © Marharyta Fatieieva/ iStockphoto.com; S. 7, 8, 9: © lunar\_cat/ iStockphoto.com; S. 11: © monke-businessimages/ iStockphoto.com; S. 13: © Tom-Merton/ iStockphoto.com; S. 15: © m/imagephotography/ iStockphoto.com; S. 16: © VoeVale/ iStockphoto.com

## Treten Sie mit uns in Kontakt

Haben Sie Fragen zu Novartis-Produkten oder Ihrer Erkrankung, die mit Novartis-Produkten behandelt wird, dann kontaktieren Sie uns, den Medizinischen InfoService von Novartis, gerne unter:

**Telefon:** 0 911 - 273 12 100\*  
**Fax:** 0 911 - 273 12 160  
**E-Mail:** [infoservice.novartis@novartis.com](mailto:infoservice.novartis@novartis.com)  
**Internet:** [www.infoservice.novartis.de](http://www.infoservice.novartis.de)  
**Live-Chat:** [www.chat.novartis.de](http://www.chat.novartis.de)\*

\* Mo.–Fr. von 08:00 bis 18:00 Uhr

Netzwerke, MS-Blogger, spezielle Portale ... Alles hilft, um schlauer zu werden, sich zu verbinden, andere MS-Betroffene kennenzulernen und sich auszutauschen!

[www.msundich.de](http://www.msundich.de)

@msundich  

[www.dmsg.de](http://www.dmsg.de)

Novartis Pharma GmbH  
Nürnberg

 **NOVARTIS**