

## Liebe Leserin, lieber Leser,

**M**ultiple Sklerose (MS) und Urologie – wie gehört das zusammen? Bei ca. 10 Prozent der MS-Patienten sind Blasenfunktionsstörungen das Erstsymptom dieser Erkrankung. Mehr als 80 Prozent aller Betroffenen leiden im Verlauf ihrer Krankheit unter neurogenen Blasenfunktionsstörungen und wissen, wie quälend und behindernd diese sein können. So kann es zu plötzlichem oder häufigem Harndrang kommen oder Betroffene müssen wiederholt die Toilette aufsuchen. Auch unwillkürlicher Harnabgang, Probleme beim Wasserlassen, obwohl die Blase voll ist, und Harnwegsinfektionen zählen zu den häufigen Beschwerden. Welche Symptome auftreten, hängt davon ab, welcher Teil des Nervensystems betroffen ist, was bei MS auch von Schub zu Schub unterschiedlich sein kann.

Oft empfinden MS-Betroffene nicht die motorische Behinderung durch eine Lähmung oder Spastik als besonders belastend, sondern die Blasenfunktionsstörung beeinträchtigt die sozialen und beruflichen Aktivitäten weitaus stärker. Unkontrollierbarer, häufiger Harndrang fesselt an die Wohnung und führt zu Partnerschaftskonflikten. Viele Menschen schämen sich und ziehen sich aus dem gesellschaftlichen Leben zurück. Eine wesentliche Einschränkung der Lebensqualität bis hin zu sozialer Isolation ist nicht selten die Folge.

Störungen der Blase treten aber nicht nur bei MS oder anderen neurologischen Erkrankungen auf, sondern sie sind vielseitig und können jeden von uns treffen. Allein in Deutschland leiden zwischen 5 bis 8 Millionen Menschen an Inkontinenz. Bezieht man die Dunkelziffer mit ein, sind in Deutschland schätzungswei-

se 10 Millionen Menschen inkontinent. Diese Zahlen sind alarmierend. Daher möchte ich in diesem Buch auf ein Problem eingehen, das zwar weit verbreitet ist, aber leider nach wie vor als gesellschaftliches Tabuthema gilt: »Blasen- und Darmstörungen – Inkontinenz«. Es wird selten in der Öffentlichkeit darüber gesprochen und nur wenige Erkrankte reden mit ihrem Arzt darüber. Viele stehen der Situation hilflos gegenüber.

Die Therapieformen der Inkontinenz sind vielfältig und erstrecken sich bis hin zum operativen Bereich. Zum Beispiel zählen zu den effizienten und erfolgreichen Behandlungsmöglichkeiten das Beckenbodentraining, die -entspannung sowie richtiges Blasentraining. Auch Medikamente oder neue Therapieverfahren kommen zum Einsatz.

Basis für eine wirksame Therapie ist zunächst das ausführliche, offene Gespräch zwischen Arzt und Patient – gerade über Themen, die in der Regel tabuisiert werden. Da bei Blasen- und Darmstörungen eine sehr persönliche und intime Körperpartie betroffen ist, trauen sich viele nicht, zum Arzt zu gehen. Aber nur wenn die richtigen Fragen gestellt werden, besteht die Möglichkeit, die Beschwerden durch geeignete Therapiemaßnahmen langfristig zu verbessern oder sogar zu beseitigen. Viele Betroffene versuchen sich selbst durch eine Verringerung der Trinkmenge zu therapieren und riskieren damit weitere folgenreiche Komplikationen, insbesondere an Nieren und Harnblase. Daher ist es auch wichtig, frühzeitig und regelmäßig, und ggf. auch vorsorglich, zu Kontrolluntersuchungen (z. B. zur Restharnmessung) zum Urologen zu gehen. Nur so lassen sich mögliche schwer-

# Vorwort

wiegende Folgeerkrankungen vermeiden bzw. frühzeitig behandeln.

Ich möchte an alle an Inkontinenz betroffenen Frauen und Männer appellieren, ihre Scham zu überwinden und sich ihrem Arzt anzuvertrauen. Denn ihre Probleme haben eine Ursache, die sich feststellen und behandeln lässt.

Auch wenn ich selbst nicht unmittelbar davon betroffen bin, war es mir doch wichtig, mich einmal mit dem Thema intensiver auseinanderzusetzen und mit Ursachen, Formen sowie Diagnostik, Therapiemöglichkeiten und Hilfsmittelversorgung zu beschäftigen. Dieser Patientenratgeber liefert Ihnen nicht nur wichtige Basisinformationen zum Krankheitsgeschehen, sondern einen Gesamtüberblick über das komplexe Thema; beginnend beim Aufbau unseres Harnwegsystems, bis hin zu allen Formen von Blasen- und Darmstörungen. Darüber hinaus enthält er viele praktische Ratschläge sowie Tipps und Tricks für den Alltag und Antworten auf die häufigsten Fragen.

Das Buch ist kein »Do-it-yourself-Ratgeber« und will auch keiner sein. »Ohne den Arzt und das Vertrauen in sein Wissen, seine Erfahrungen und Fähigkeiten geht es nicht!«

Der Patient soll sich jedoch auch selbst über seine Krankheit informieren. Und dazu möchte ich beitragen. Die Lektüre soll aber auch Angehörigen, Betreuern und Pflegepersonal gleichermaßen Hilfestellung bieten. Und vor allem möchte ich eines: Die Sprachlosigkeit aufheben – Inkontinenz sollte kein Tabuthema sein!

Meine Erfahrungen auf dem Gebiet der Multiplen Sklerose konnte ich zunächst in einer großen neurologisch-psychiatrischen Gemeinschaftspraxis, die auch DMSG-zertifizierte MS-Schwerpunktpraxis ist, sammeln. Aufgrund dieser Kenntnisse und meiner eigenen – inzwischen über zwanzigjährigen – Erkrankung an MS veröffentlichte ich bereits einen allgemeinen Patientenratgeber zu diesem Thema (Multiple Sklerose – Das Leben meistern, erschienen im TRIAS-Verlag). Zwischenzeitlich arbeite ich als Assistentin der Geschäftsführung in einer urologischen Gemeinschaftspraxis, die einer großen urologischen Netzwerk Organisation angehört. Mein neu gesammeltes Wissen habe ich in diesem Buch festgehalten, um es ebenfalls an Betroffene und Interessierte weiterzugeben.

*Alles in der Welt kommt auf einen gescheiterten Einfall und einen festen Entschluss an.*

*(Johann Wolfgang v. Goethe)*