MS INFO CHANNEL

Ratgeber · Tagebücher · Gesprächshilfen

Blase und Darm mit MS: Sicher durch den Alltag

Ratgeber mit Tagebüchern, Checklisten und Gesprächshilfen für Beschwerden, Hilfsmittel und Arzttermin

PDF-BUCH · A4

90 SEITEN

Inhaltsverzeichnis

Impressum und Hinweise 2

Vorwort: Darüber reden hilft 8

So nutzt du dieses Buch 8

Was dieses Buch nicht ist 9

Wie wir mit Quellen umgehen 9

1 Warum das Thema zählt 10

Blase und Darm werden von Nerven gesteuert 10

Wie häufig ist das? 10

Der Darm wird noch seltener angesprochen 11

Die Versorgungslücke 13

Folgen über die Toilette hinaus 13

2 Die Blase bei MS: Was passieren kann 16

Zwei Aufgaben der Blase 16

Was bei jeder Form gilt 16

Die häufigsten Formen 17

Typische Beschwerden im Überblick 18

3 Der Darm bei MS: Verstopfung und Inkontinenz 21

Was ist eine chronische Verstopfung? 21

Warum Verstopfung und Stuhlverlust zusammen vorkommen können . 21

Was die Verstopfung verstärken kann 21

Die Bristol-Stuhlformen-Skala 22

Was das für den Alltag heißt 23

4 Abklären: Tagebuch, Restharn und Untersuchung 24

Vorwort: Darüber reden hilft

Blase und Darm sind bei MS ein häufiges Thema. Dieses Buch macht es leichter, es anzusprechen und etwas zu tun.

Viele Menschen mit MS haben Probleme mit Blase oder Darm. Viele sprechen nicht darüber. Das ist verständlich. Das Thema ist persönlich. Es ist oft mit Scham verbunden.

Aber es ist kein Randthema. Laut der aktuellen deutschen MS-Leitlinie treten Blasenfunktionsstörungen bei MS mit einer Häufigkeit von 65 bis 88 Prozent auf [1]. Du bist damit nicht allein.

MERKE Das Wichtigste vorweg

Blasen- und Darmprobleme bei MS sind häufig. Man kann sie abklären. Es gibt viele Möglichkeiten, damit besser zu leben. Der erste Schritt ist, es anzusprechen.

So nutzt du dieses Buch

- Du musst es nicht von vorn bis hinten lesen. Springe zu dem, was dich gerade betrifft.
- Kapitel 1 bis 3 erklären, was passiert und wie häufig es ist.
- Kapitel 4 zeigt, wie du es abklären lässt, mit Tagebüchern zum Ausfüllen.
- Kapitel 5 bis 8 zeigen, was im Alltag und in der Behandlung helfen kann.
- Kapitel 9 bis 11 helfen bei Hilfsmitteln und Kosten, Unterwegs sein und beim Arzttermin.
- Im Anhang findest du Checklisten, Arbeitsblätter, ein Glossar und Adressen.

Was dieses Buch nicht ist

ACHTUNG Kein Ersatz für ärztliche Beratung

Dieses Buch gibt Orientierung. Es stellt keine Diagnose. Es nennt keine Dosierungen und keine Einzelfall-Empfehlung. Was für dich passt, entscheiden deine Neurologie, die Urologie (bei Bedarf Neuro-Urologie) und deine Hausarztpraxis.

Wie wir mit Quellen umgehen

Jede Zahl im Buch hat eine Quelle in eckigen Klammern. Die Quellen stehen am Ende. Die wichtigsten sind die deutsche MS-Leitlinie [1] und die Leitlinie der europäischen Urologen zur Neuro-Urologie [2]. Wo etwas nur bei anderen Erkrankungen belegt ist, steht das dabei. Wo die Forschung klein oder uneinig ist, steht das auch dabei.

INFO Stand der Informationen

Stand: 4. November 2026. Gesetze und Zuzahlungen ändern sich. Beträge und Fristen prüfst du bitte vor jedem Antrag bei deiner Krankenkasse.

INFO Erfundene Beispiele

Die Fallbeispiele in diesem Buch sind klar als erfunden gekennzeichnet. Sie zeigen, wie ein Gespräch oder ein Alltag aussehen kann. Es sind keine echten Personen.

1 Warum das Thema zählt

Was die Zahlen zeigen, warum es viele erst spät merken und warum Schweigen nicht hilft.

Blase und Darm werden von Nerven gesteuert

Blase und Darm arbeiten nicht von allein. Nerven steuern, wann sie sich füllen, wann sie sich entleeren und wann die Schließmuskeln halten. Bei MS können diese Nervensignale gestört sein. Die Fachwelt nennt das neurogene Funktionsstörung [1].

Das ist keine Schwäche und keine Folge von Ungeschick. Es ist eine mögliche Folge der Erkrankung.

Wie häufig ist das?

Die Leitlinie nennt für Blasenfunktionsstörungen bei MS eine Häufigkeit zwischen 65 und 88 Prozent [1]. Selbst bei Menschen ohne Beschwerden zeigten Messungen der Blasenfunktion (Urodynamik) in 51,9 bis 79,2 Prozent Auffälligkeiten [1]. Man kann also auffällige Werte haben, ohne es zu merken.

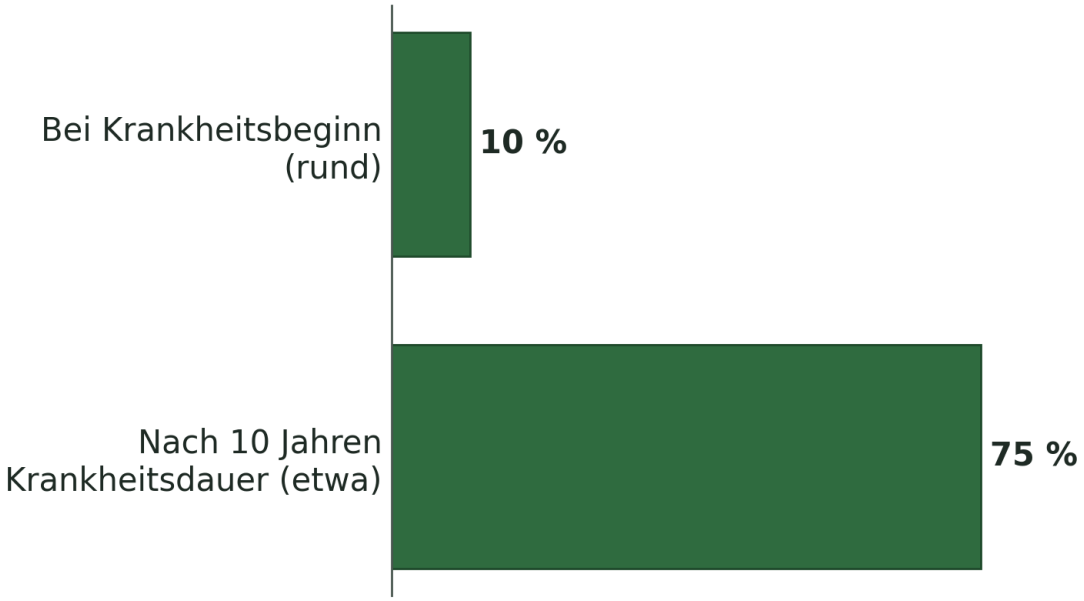


Abbildung 1: Blasenentleerungsprobleme bei MS im Krankheitsverlauf
Quelle: [2] EAU-Leitlinie Neuro-Urologie, 2024/2025.

Das Diagramm zeigt: Am Anfang haben nur wenige Probleme. Nach zehn Jahren sind es viele. Deshalb lohnt es sich, früh nachzufragen und nicht zu warten [2].

MERKE

Die Leitlinie empfiehlt, bei allen Menschen mit MS aktiv nach der Blasenfunktion zu fragen [1]. Du darfst das Thema also selbst ansprechen. Es gehört dazu.

Der Darm wird noch seltener angesprochen

Auch Darmprobleme sind häufig. Neurogene Darmfunktionsstörungen treten bei 39 bis 73 Prozent der Menschen mit MS auf. Chronische Verstopfung betrifft 24 bis 71 Prozent. Stuhlinkontinenz betrifft 25 bis 51 Prozent. Beides zusammen haben rund 30 Prozent [1].