

## Fragerunde am 4. MS-Gesundheitsforum vom 9. Juni 2021



### Moderation

Dr. med. Claudia Baum, Leitende Ärztin Rehaklinik Zihlschlacht

### Teilnehmende Fragerunde

Susanne Kägi, Co-Bereichsleiterin Beratung MS Gesellschaft, Dr. med. Julia Johannsen, Konsiliarärztin Rehaklinik Zihlschlacht, Claudia Tschannen, MS-Betroffene, Elvira Pfeiffer, Qigong-Lehrerin Rehaklinik Zihlschlacht

Fragen der Teilnehmer

Antwort der Referenten

1. Frage

Ich erhielt nach ca. 10 Jahren Ungewissheit, was bei mir los ist, nun vor einigen Wochen die Diagnose MS. Neben dem extrem starken und plötzlichen Harndrang, habe ich auch immer wieder Nierenschmerzen - als würde mich jemand immer wieder in die Nieren stupfen. Ich weiss, dass etwas nicht stimmt, werde von Ärzten aber nicht ernst genommen. Sind Nierenschmerzen bei MS auch ein Thema bzw. gibt es spezialisierte MS-/Nieren-Experten, die mir hier weiter helfen können? Ich will nicht in 5-10 Jahren eine Niere verlieren, nur weil Ärzte mich nicht ernst genommen haben. "Hätte man das doch früher erkannt" hilft mir nichts, wenn die Niere dann kaputt ist.

Dr. med. Claudia Baum

Falls noch nicht erfolgt, empfehlen wir bei Nierenschmerzen eine Blutuntersuchung (Nierenwerte), sowie eine Untersuchung des Urins. Des Weiteren ist eine Ultraschalluntersuchung der Nieren anzuraten. Das könnte wahrscheinlich zunächst über den Hausarzt erfolgen. Wichtig wäre es auch zu wissen, ob Sie Ihre Harnblase vollständig entleeren können. Dazu müsste eine kurze Ultraschalluntersuchung der Harnblase erfolgen, nachdem Sie die Blase entleert haben. Und dann ist sicher auch eine ambulante Vorstellung bei einem Urologen sinnvoll. Wir hoffen, dass wir Ihnen mit unserer Antwort weiterhelfen konnten.

2. Frage

Sind die Symptome bei multisegmentaler Myelitis und bei MS dieselben?

Dr. med. Julia Johannsen

Es ist schwierig diese Frage pauschal zu beantworten, da es davon abhängt wo die Läsionen/Entzündungsherde sind. Je nachdem kann die Blase/ der Darm bei beiden Erkrankungen betroffen sein.

3. Frage

Welche Möglichkeiten bestehen bei Dranginkontinenz, wenn Beckenbodentraining allein nicht mehr ausreicht?

Dr. med. Julia Johannsen

Beckenbodentraining im Sinne der Kräftigung ist an sich nicht die adäquate Therapie bei einer Dranginkontinenz. Auszuschliessen ist ein Harnwegsinfekt oder bspw. ein Blasenstein als Ursache. Es gibt entsprechend Medikamente wie bspw. die Gruppe der Anticholinergika oder auch Betmiga.

4. Frage

Empfiehlst du Beckenbodentherapie bei Männern mit Reizblase bzw. Harndrang?

Dr. med. Julia Johannsen

s. auch Frage 3.  
Eine Beckenbodenkräftigung ist nicht die adäquate Therapie. Zuerst sollte die Ursache geklärt sein (bspw. liegt auch eine Prostatavergrößerung vor), aber an sich ist auch hier eher eine medikamentöse Therapie indiziert.

5. Frage

Mir wurde vor 2 Monaten Botox in die Blase gespritzt. Was kann ich erwarten betreffend Länge der Wirksamkeit. Was sind die Erfahrungen?

Dr. med. Julia Johannsen

Im Schnitt kann man mit ca. 9 Monaten Wirkdauer rechnen, es kann jedoch schwanken zwischen 6 und 12 Monaten. Die Wirkung wird auch schleichend weniger und nicht abrupt.

**6. Frage**

Gibt es Alternativen zu Antibiotika um Blasenentzündungen zu bekämpfen und vorzubeugen?

**Dr. med. Julia Johannsen**

Ja, die gibt es: Bspw. D Mannose oder Angocin. Bei ausgeprägt häufig wiederkehrenden Harnwegsinfekten kann auch eine Instillationstherapie mit Ialuril/ Instillamed gute Erfolge bringen.

**7. Frage**

Was ist Qigong?

**Elvira Pfeiffer**

Qigong ist eine alte chinesische Kultur der Lebenspflege. Qi heisst Energie. Gong heisst üben, mit Fleiss üben.

Wir unterscheiden 3 Formen:

Regulation des Atems = Atem-Qigong

Regulation des Körpers = Bewegungs-Qigong

Regulation des Geistes = Stilles Qigong

Alle Formen sind hilfreich. Welche Form man übt, hängt vom Zustand und vom Interesse ab. Qigong ist ein Teilbereich der traditionellen chinesischen Medizin.

**8. Frage**

Eurokey, was ist das und wie bekomme ich einen?

**Susanne Kägi**

Rollstuhlgängige WC «Behinderten-Toilette» sind im öffentlichen Raum oft nur mit einem separaten Schlüssel zugänglich, dem Eurokey. Der Eurokey kann in Europa eingesetzt werden. Die Spezialanlagen im öffentlichen Raum erfüllen spezifische Raum- und Hygieneanforderungen und werden ausschliesslich Personen mit Behinderungen zugänglich gemacht.

Der Eurokey kann bei der Schweiz. MS-Gesellschaft bezogen werden, gegen eine einmalige Gebühr von CHF 30.00. Mail an: [info@multiplesklerose.ch](mailto:info@multiplesklerose.ch) mit dem Betreff Eurokey. Der Eurokey kann auch bei der Pro Infirmis zu denselben Konditionen bezogen werden.

**9. Frage**

Wie gehen andere MS Betroffene mit Inkontinenz und Ekel um?

**Susanne Kägi**

Der persönliche Umgang mit Inkontinenz ist sehr individuell. Für viele Personen ist es schwierig darüber zu sprechen. Die Erfahrung anderer MS-Betroffenen oder Angehörigen kann dazu beitragen, Mut zu fassen und darüber zu sprechen.

Für den Austausch mit Mitbetroffenen bietet sich das Forum der MS Community an: <https://community.multiplesklerose.ch/de/>, wenn gewünscht auch anonym.

Oder mit Beratungsfachpersonen der MS-Gesellschaft über die MS-Infoline Tel. 0844 67 46 36 von Mo.-Fr. 09.00 Uhr bis 13.00 Uhr.

**10. Frage**

Konnten Sie schon Erfolge erzielen bei Myelitis oder MS?  
Wenn ja, welche?

**Dr. med. Julia Johannsen**

Ja, haben wir. Bei beiden Erkrankungen konnten Blasen/Darmfunktions- und -entleerungsstörungen sehr gut behandelt oder gelindert werden.

---

**11. Frage**

Warum macht es Sinn, halbgelähmte Muskeln zu trainieren?

**Dr. med. Claudia Baum**

Um trotz Lähmung die Ansteuerung des Muskels und Koordination, aber auch die aktuell vorhandene Muskelkraft zu verbessern. Und schliesslich ist eine intensive Physiotherapie auch ein wichtiger Bestandteil bei der Behandlung der Spastik und zur Prophylaxe von Komplikationen (z.B. Vorbeugung von Kontrakturen = Gelenkversteifung durch Muskelinaktivität).

---

**12. Frage**

Wie kann ich in Gesellschaft Flatulenz verhindern?

**Dr. med. Julia Johannsen**

Anpassen der Ernährungsgewohnheiten, gezielte Stuhlregulation und damit auch Verhinderung des Windabgangs.

---

**13. Frage**

Gibt es Elektrostimulation für den Enddarm?

**Dr. med. Julia Johannsen**

Ja, die gibt es: Lokale Elektrostimulationstherapien, als auch Stimulation mittels "Schrittmacher".

---

Vielen herzlichen Dank für Ihre aktive, digitale Teilnahme an unserem 4. MS-Gesundheitsforum vom 9. Juni 2021 in der Rehaklinik Zihlschlacht.

Wir hoffen, die Beiträge waren informativ und bereichernd für Sie! Danke, dass Sie dabei waren.

Ihre Rehaklinik Zihlschlacht