



Informationsbroschüre für Patienten

CHRONISCHER BLASENSCHMERZ

INTERSTITIELLE ZYSTITIS

Bundesverband für
Gesundheitsinformation und
Verbraucherschutz –
Info Gesundheit e.V.



VORWORT	3
1. KRANKHEITSBILD	4
2. VERSORGUNGSSITUATION	7
3. DIAGNOSE	8
4. BEHANDLUNG	11
■ Zugelassene Arzneimittel zur Behandlung des chronischen Blasenschmerzes/der Interstitiellen Zystitis	
■ Weitere Therapieoptionen zur Linderung der Blasenbeschwerden	
■ Weitere Therapieoptionen zur Linderung der Schmerzen in der Blase	
■ Interventionelle Therapien	
■ Operationen	
5. DAS KANN ICH SELBST TUN	17
■ Umgang mit der Erkrankung	
■ Ernährungsgewohnheiten überprüfen	
■ Stress reduzieren/Entspannung suchen	
■ Weitere Behandlungsmöglichkeiten	
■ Austausch mit anderen Betroffenen	
■ Sie sind nicht allein!	
6. WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN	22

VORWORT

Prof. Dr. med. Daniela Schultz-Lampel
Fachärztin für Urologie und
Spezielle Urologische Chirurgie,
Direktorin des Kontinenzentrums
Südwest Schwarzwald-Baar Klinikum in
Villingen-Schwenningen und Koordina-
torin des 1. Europäischen Zentrums für
Beckenschmerz und Interstitielle Zystitis



Liebe Leserin, lieber Leser,

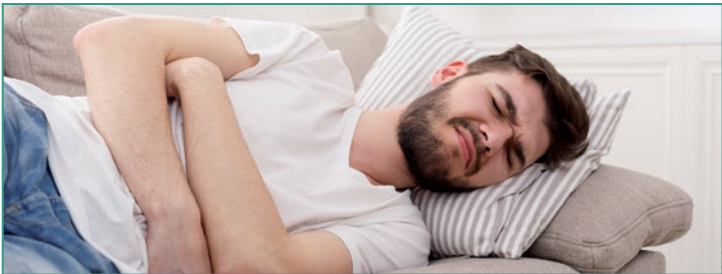
dem chronischen Blasenschmerz- und Harndrangsyndrom kann eine Interstitielle Zystitis zugrunde liegen. Dabei handelt es sich um eine schwere, aber seltene Entzündung der Harnblase, die nicht durch Bakterien verursacht wird. Da es viele Erkrankungen gibt, die ähnliche Beschwerden hervorrufen, ist die Interstitielle Zystitis nicht leicht zu diagnostizieren. Es ist jedoch wichtig, so früh wie möglich mit der Therapie zu beginnen, um die Beschwerden zu lindern und ein Fortschreiten der Erkrankung zu vermeiden. Beim geringsten Verdacht auf chronische Blasenschmerzen sollten Sie Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt aufsuchen. Scheuen Sie sich nicht, um eine Überweisung zu einem Spezialisten zu bitten, um eine frühzeitige Diagnose und den Erhalt Ihrer Gesundheit zu ermöglichen.

In dieser Broschüre möchten wir Sie über Hintergründe, Diagnoseverfahren und Behandlungsmöglichkeiten informieren und Sie dabei unterstützen, selbst aktiv zu werden, um für sich einen guten Weg im Umgang mit Ihrer Erkrankung zu finden.

Ich wünsche Ihnen baldige Linderung Ihrer Beschwerden und neue Lebensqualität.

Ihre Daniela Schultz-Lampel

1. KRANKHEITSBILD



Schmerzen im Unterleib, ständiger Harndrang und häufiges Wasserlassen können auf eine chronische Entzündung der Blase hinweisen. Da es eine ganze Reihe von Erkrankungen gibt, die ähnliche Beschwerden hervorrufen, ist die Interstitielle Zystitis (IC) nicht leicht zu diagnostizieren.

Anfangs sind die Symptome sehr unspezifisch und können auch auf einen akuten Harnwegsinfekt, eine vergrößerte Prostata, eine Prostatitis oder eine überaktive Blase hindeuten. Erst später stellen sich einige typische Symptome heraus, wie Schmerzen bei Blasenfüllung. Daher

ZAHLEN UND FAKTEN

Da die Interstitielle Zystitis schwer zu diagnostizieren ist, gibt es keine exakten Hinweise auf die Zahl der Betroffenen. Die Krankheit kann in jedem Lebensalter sowie bei Frauen und Männern gleichermaßen auftreten. Tatsächlich sind Frauen mit einem Anteil von 90 Prozent häufiger betroffen als Männer. In vielen Fällen machen sich die ersten Symptome bereits vor dem 30. Lebensjahr bemerkbar, auch wenn die eindeutige Diagnose „Interstitielle Zystitis“ sich meist deutlich später – zwischen dem 40. und 55. Lebensjahr – stellen lässt. Es gibt aber auch Fälle, in denen die Patienten bei erstmaligem Auftreten der Symptome deutlich jünger oder älter sind.

ist es im Anfangsstadium für Ärzte so schwer, die Erkrankung zu erkennen, zumal etwa 20 Prozent der überwiegend weiblichen Patienten zusätzlich unter einer bakteriellen, chronisch wiederkehrenden Blasenentzündung leiden. Da die anhaltenden und wiederkehrenden Blasenschmerzen das typische Symptom der Erkrankung darstellen (deshalb auch „chronischer Blasenschmerz“ genannt), sollten Sie bei entsprechenden Beschwerden unbedingt handeln und Ihren Arzt darauf hinweisen.

Bei der Interstitiellen Zystitis werden die Beschwerden jedoch nicht durch Bakterien ausgelöst, weshalb eine Behandlung mit Antibiotika keine Wirkung zeigt. Auch wenn die Ursache weitgehend unbekannt ist, vermuten Mediziner, dass die Schutzschicht der Blase, die normalerweise verhindert, dass die innere Blasenwand mit den aggressiven Substanzen im Urin in Kontakt kommt, beschädigt ist. Dadurch können reizende Harnbestandteile in tiefere Gewebeschichten vordringen und eine Entzündung hervorrufen.

Die Blasenschutzschicht wird aus dem Zucker **Glykosaminoglykan** gebildet und heißt deshalb GAG-Schicht. Treffen die Reizstoffe aus dem Harn fortwährend auf die Nerven in der Blasenwand, verursacht das nicht nur krampfartige Schmerzen, sondern auch ein ständiges Zusammenziehen der Blasenmuskeln. Durch die chronische Entzündung wird

+++ KURZ UND KNAPP +++

Bei 90 Prozent der Betroffenen können Defekte in der Schleimhautschicht der Blasenwand nachgewiesen werden.

Tatsache ist, dass durch die chronische Entzündung der Blase, verursacht durch die Interstitielle Zystitis, die Anfälligkeit für eine bakterielle Harnwegsinfektion deutlich steigt.

das Volumen der Harnblase dauerhaft kleiner, weshalb die Betroffenen weitaus häufiger als gesunde Menschen einen Harndrang verspüren. Das führt bei fortschreitender Erkrankung zu Veränderungen im Interstitium (med.: Zwischenraum zwischen Organen, Geweben oder Zellen – daher auch der Name „Interstitielle Zystitis“). Eine chronische Zystitis liegt vor, wenn die Beschwerden aufgrund der Entzündung länger als 6 Monate – entweder permanent oder schubweise/immer wiederkehrend – auftreten.

ANZEICHEN DER ERKRANKUNG


- Schmerzen bei Blasenfüllung
- unangenehme, erschwerte und schmerzhaftes Blasenentleerung
- häufiges Ausscheiden kleiner Mengen Urin (bis zu 60 Mal am Tag)
- nächtlicher Harndrang
- Unterbauchschmerzen über längere Zeit ohne erkennbaren Grund
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr/ an den äußeren Geschlechtsorganen



Viele Betroffene leiden außerdem unter Begleiterscheinungen wie Müdigkeit, Erschöpfung, Depressionen oder Allergien. Von Medizinern, Wissenschaftlern sowie Patienten ist immer wieder zu hören, dass die Beschwerden erstmals nach einer Unterleibserkrankung, Operation im Bauchraum, nach schweren bakteriellen Infekten oder der Einnahme von Antibiotika auftraten.

2. VERSORGUNGSSITUATION

Die Betroffenen haben einen hohen Leidensdruck. Bis zur richtigen Diagnose vergehen oftmals viele Jahre. Eine beginnende Interstitielle Zystitis wird häufig als Harnwegsinfektion, Reizblase, Blasenschwäche, Schmerzneurose oder bei Männern als Prostatentzündung (Prostatitis) fehlgedeutet. Je früher die Erkrankung erkannt wird, desto besser kann die Behandlung helfen und desto eher kann ein schwerer und schmerzhafter Verlauf vermieden werden.



Hinweis: Da die Erkrankung selbst für Fachärzte relativ schwer zu diagnostizieren ist, sollten Sie Ihren Arzt bei Blasenschmerzen (insbesondere bei Füllung der Blase und bei Beschwerden über einen längeren Zeitraum) darauf hinweisen, dass es sich möglicherweise um eine Interstitielle Zystitis handeln könnte und um entsprechende Untersuchungsmethoden und ggf. die Überweisung an einen Urologen oder ein IC-Zentrum bitten.

+++ KURZ UND KNAPP +++

Im Schnitt vergehen 9 Jahre bis zur Diagnose.

Unterschied zur Harnwegsinfektion: Eine Harnwegsinfektion wird durch Bakterien verursacht, die Interstitielle Zystitis nicht – daher können auch keine Bakterien im Urin nachgewiesen werden. Eine Entzündung der Blase liegt bei beiden Erkrankungen vor, weshalb ein Patient, der an einer Interstitiellen Zystitis leidet, auch häufiger eine Harnwegsinfektion bekommt. Hinter einer bestehenden oder immer wiederkehrenden Harnwegsinfektion kann sich deshalb eine Interstitielle Zystitis verbergen.

3. DIAGNOSE



Gerade im Anfangsstadium fehlen objektive Befunde, die eine deutliche Unterscheidung zwischen der Interstitiellen Zystitis und anderen ähnlichen Erkrankungen möglich machen. Der erste und wichtigste Schritt ist die Anamnese: Der behandelnde Arzt muss Symptome, Begleiterscheinungen, sonstige

Erkrankungen, Operationen, Blasenentleerungsstörungen und vorangegangene Harnwegsinfekte erfragen und dabei schon im Blick haben, dass es sich um eine Interstitielle Zystitis handeln könnte.

Genauso wichtig ist es, Erkrankungen mit ähnlichen Beschwerden, für die es gesicherte Diagnoseverfahren gibt, auszuschließen:

ERKRANKUNGEN MIT ÄHNLICHEN SYMPTOMEN:

- Harnwegsinfektion
- Blasenhamnsteine
- Prostataentzündung (Prostatitis)
- gutartige Prostatavergrößerung
- gut- oder bösartige Tumore
- Erkrankungen des Immunsystems
- Gelenk- und Muskelerkrankungen
- weichteilrheumatische Erkrankungen (Fibromyalgia rheumatica)
- Rheumatoide Arthritis („Rheuma“)
- Endometriose
- Reizdarmsyndrom
- chronisch entzündliche Darmerkrankungen

Hilfreich ist es auch, wenn Sie als Patientin oder Patient einige Tage lang ein Drang- und Schmerztagebuch (Beispiel auf Seite 10) führen, das Hinweise auf das Ausmaß der Symptome und den Schweregrad der Erkrankung, aber auch auf Auslöser wie Stress oder Ernährung beinhaltet.



Um die Diagnose „Interstitielle Zystitis“ stellen zu können, müssen nicht nur Harnwegsinfektionen ausgeschlossen werden, sondern auch Blasentumore. Dazu empfiehlt sich eine Blasenpiegelung (= Zystoskopie). Unter Vollnarkose oder einer Rückenmarksnarkose wird die Blasenwand schmerzfrei so gedehnt, dass die stecknadelgroßen Einblutungen in der Blasenwand zu erkennen sind, die auf die Interstitielle Zystitis hindeuten. Um die Diagnose abzusichern und um Blasenkrebs auszuschließen, kann zusätzlich zur optischen Beurteilung eine Gewebeprobe der Blasenwand entnommen werden (= Biopsie).

KEINE ANGST VOR DER BLASENSPIEGELUNG

Mit den heutigen flexiblen Zystoskopen ist die Blasenpiegelung sehr schonend. Das Wasserlassen kann nach der Untersuchung dennoch zunächst ein wenig schmerzhaft sein. Es kann auch vorkommen, dass der Urin vorübergehend leicht blutig ist.

TIPP:

Trinken Sie reichlich, um die Blase und die Harnröhre ordentlich zu spülen.

DRANG- UND SCHMERZTAGEBUCH

Datum

Start in den Tag Uhr

Nachtruhe ab Uhr

Uhrzeit	Flüssigkeits- menge (ml)	Urinmenge (ml)	Harndrang			Schmerzen im Beckenbereich			Notizen Ernährung, Aktivitäten, besondere Ereignisse
			(kein) 0	5	(starker) 10	(keine) 0	5	(starker) 10	
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Was habe ich mir heute Gutes getan? _____

Wie fühle ich mich heute? _____



4. BEHANDLUNG

Eine vollständige Heilung der Interstitiellen Zystitis ist aufgrund der unklaren Ursache derzeit nicht möglich. Ziel ist es daher, ein Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern und die Symptome zu lindern. Je früher die Behandlung beginnt, desto größer ist der Therapieerfolg. Die Erkrankung verläuft bei jedem anders und geht oftmals mit weiteren Erkrankungen einher, wie Allergien, Fibromyalgie, Blaseninfektionen oder Reizdarmsyndrom. Aus diesem Grund ist die Behandlung individuell sehr unterschiedlich und erfordert häufig eine ganze Reihe von Medikamenten und Maßnahmen. Ihr behandelnder Arzt wird vermutlich eine sinnvolle Kombination der folgenden Medikamente für Sie vorschlagen:

■ ZUGELASSENE ARZNEIMITTEL ZUR BEHANDLUNG DES CHRONISCHEN BLASENSCHMERZES/DER INTERSTITIELLEN ZYSTITIS

1. ORALE THERAPIE ZUR REGENERATION DER NATÜRLICHEN BLASENSCHUTZSCHICHT

Wie bereits in Kapitel 1 erläutert, wird eine Schädigung der Blasenschutzschicht als Ursache der Interstitiellen Zystitis vermutet. Es gibt verschiedene Wirkstoffe und Methoden, um die GAG-Schicht wiederherzustellen bzw. zu unterstützen.

Das einzige orale Arzneimittel, das zur Behandlung chronischer Blasenschmerzen in Europa zugelassen ist, ist ein Medikament mit dem Wirkstoff Pentosanpolysulfat (PPS). Es wird als Kapsel eingenommen. PPS wird aus Buchenholz gewonnen, ähnelt strukturell und funktionell den körpereigenen Glykosaminoglykanen und hat entzündungshemmende Eigenschaften. PPS baut kontinuierlich und langfristig die schützende GAG-Schicht wieder auf.

Für eine langanhaltende Wirkung muss PPS dauerhaft eingenommen werden. Bis sich die vollständige Wirkung entfaltet, können insbesondere zu Beginn der Therapie zusätzlich Schmerzmittel und Instillationen (siehe unten) eine sinnvolle Unterstützung darstellen.

■ WEITERE THERAPIEOPTIONEN ZUR LINDERUNG DER BLASENBESCHWERDEN

1. BLASENINSTILLATIONEN ALS SCHUTZFILM IN DER BLASE

Bei Blaseninstillationen werden die flüssigen Arzneimittel über einen Katheder direkt in die Harnblase verabreicht. Die Wirkstoffe legen sich wie ein Schutzfilm über die geschädigten Stellen der natürlichen GAG-Schicht. Eine langanhaltende Regeneration wie bei der oralen Therapie erfolgt nicht. Der Vorteil der Blaseninstillationen ist, dass eine sofortige Linderung der Beschwerden eintritt. Diese hält allerdings nur kurze Zeit an, sodass die Instillation in regelmäßigen Abständen wiederholt werden muss – bei Therapiebeginn meist wöchentlich, im späteren Therapieverlauf etwa ein Mal im Monat. Zum Einsatz kommen dabei Hyaluronsäure und Chondroitinsulfat, Hauptbestandteile der GAG-Schicht. Sie können einzeln oder in Kombination gespritzt werden.

2. KRAMPFLÖSENDE ARZNEIMITTEL

Spasmolytika sind krampflösende Medikamente, die entspannend auf die glatte Muskulatur innerer Organe wirken. Sie können den mit der Interstitiellen Zystitis einhergehenden extremen Harndrang lindern, indem sie die dauerhaft verkrampfte Blasenmuskulatur entspannen.

3. ANTIDEPRESSIVA

Aufgrund des hohen Leidensdrucks sind depressive Verstimmungen bei Interstitieller Zystitis eine häufige

KOSTENÜBERNAHME

Da Blaseninstillationen nicht von den Krankenkassen übernommen werden, müssen betroffene Patienten diese Behandlung aus eigener Tasche bezahlen. Je nach Präparat und Häufigkeit der Instillationen können dadurch Kosten zwischen 600 und 1200 Euro pro Jahr entstehen.

Begleiterkrankung. Daher kann eine antidepressive Therapie durchaus sinnvoll sein. Bestimmte Antidepressiva verbessern außerdem die gestörte Blasenfunktion, indem sie die Muskulatur des Blasenschließmuskels in der Füllungsphase der Blase beeinflussen und die Aufnahmekapazität der Blase verbessern. Zudem wirken sie gegen neuropathische Schmerzen (Nervenschmerzen), die bei der Interstitiellen Zystitis zusätzlich zu den Entzündungsschmerzen auftreten.



4. ENTZÜNDUNGSHEMMENDE ARZNEIMITTEL

Aufgrund der geschädigten Blasen Schleimhaut können reizende Bestandteile des Urins leicht in tiefere Schichten der Blasenwand eindringen und eine Entzündung auslösen, die Blasenbeschwerden wie den typischen starken Harndrang verursachen kann. Entzündungshemmende Arzneimittel wirken dem entgegen und lindern gleichzeitig entzündungsbedingte Schmerzen.

5. ANTIALLERGIKA/IMMUNSUPPRESSIVA

Viele Patienten mit Interstitieller Zystitis leiden gleichzeitig an einer oder mehreren Allergien. Auch wenn (bislang) kein ursächlicher Zusammenhang nachgewiesen wurde, finden die Betroffenen durch die Einnahme von Antiallergika bzw. Immunsuppressiva auch in Bezug auf ihre Blasenschmerzen Linderung. Die Medikamente drosseln überschießende Reaktionen des fehlgeleiteten Immunsystems und hemmen damit verbundene Entzündungen in der Blase.

6. BERUHIGUNGSMITTEL



Infolge der häufigen, auch nächtlichen Toilettengänge leiden fast alle Betroffenen unter Schlafmangel. Beruhigungsmittel können dazu beitragen, den Nachtschlaf zu verbessern und Stresssymptome bei Tag zu lindern.

■ WEITERE THERAPIEOPTIONEN ZUR LINDERUNG DER SCHMERZEN IN DER BLASE

1. SCHMERZMITTEL

Können die Blasenschmerzen durch die oben genannten Therapien nicht ausreichend gelindert werden, erfolgt unterstützend eine Schmerztherapie. Dafür kommen Opioide infrage – oder ggf. alternativ zur begleitenden Therapie neuropathischer Schmerzen – auch bestimmte Antiepileptika.



■ INTERVENTIONELLE THERAPIEN

Als interventionelle Therapien bei Blasenschmerzen/Interstitieller Zystitis bezeichnet man gezielte, nicht-chirurgische Eingriffe in den Krankheitsverlauf.

1. EMDA

Beim EMDA-Verfahren (electromotive drug administration) werden die Medikamente unter örtlicher Betäubung mit einem Elektrodenkatheder in die Blase eingebracht. Durch den schwachen Strom können die Wirkstoffe durch die Schleimhaut bis in die tieferen Schichten der Blasenwand vordringen. Das Verfahren kann mit einer Blasendehnung kombiniert werden, um das Blasenfassungsvermögen zu vergrößern.

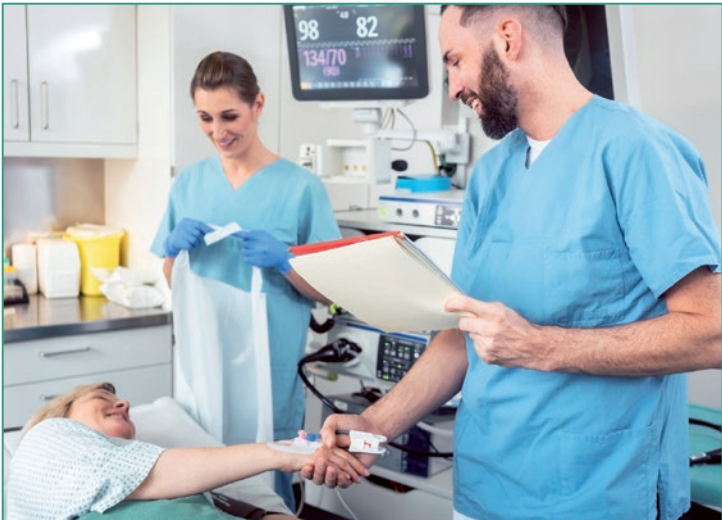
2. HYDRODISTENSION

Bei der Hydrodistension (auch „Blasenspiegelung“ genannt) handelt es sich in erster Linie um ein Verfahren, das der Urologe zur Diagnose einsetzt, um Gewebeeränderungen der Blase sichtbar zu machen. Dabei wird über einen Katheder Wasser in die Blase gefüllt, sodass sich diese dehnt und besser untersucht werden kann. Da sich dadurch

das Blasenvolumen erhöht und Verkrampfungen der Blase gelöst werden, wird die Hydrodistension auch zur Therapie der Interstitiellen Zystitis eingesetzt. Um Schmerzen bei der Dehnung der Blase für den Patienten zu vermeiden, wird dieses Verfahren unter Narkose durchgeführt.

■ OPERATIONEN

Besteht die Erkrankung schon sehr lange oder sind die bisherigen und oben genannten Behandlungsmethoden nicht mehr ausreichend wirksam, kann im Einzelfall eine Operation der Blase notwendig werden. Dabei wird die Harnblase vollständig oder teilweise entfernt und durch Darmanteile ersetzt bzw. vergrößert. Manchmal wird auch eine Harnumleitung vorgenommen. Eine Erfolgsgarantie gibt es auch bei chirurgischen Eingriffen nicht.



Wie stark eine Operation zur Linderung der Beschwerden beitragen kann, ist individuell sehr unterschiedlich und vom bisherigen Krankheitsverlauf und der gewählten Operationsmethode abhängig.

5. DAS KANN ICH SELBST TUN

Mit einer Interstitiellen Zystitis zu leben, ist eine große Herausforderung. Es gehört ein hohes Maß an Eigeninitiative dazu, um herauszufinden, welche Maßnahmen Ihnen Linderung verschaffen und welche nicht. Pauschale Tipps sind hier deshalb fehl am Platz. Probieren Sie aus, was Ihnen guttut.

■ UMGANG MIT DER ERKRANKUNG

Viele Menschen leiden an einer chronischen Erkrankung. Ein offener Umgang damit ist natürlich immer Vertrauenssache, doch wenn Sie versuchen, die Krankheit zu verbergen, geraten Sie schnell in Stress – das ist Gift für Sie. Freunde und Familienmitglieder haben ganz bestimmt Verständnis für Ihre Situation. Sollten sich die Beschwerden negativ auf Ihre Leistungsfähigkeit im Beruf auswirken, ist es sicher besser, mit Ihrem Vorgesetzten darüber zu reden, auch wenn es schwerfällt.

■ ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN ÜBERPRÜFEN

Grundsätzlich gibt es keine Ernährungseinschränkungen. Als Patientin oder Patient mit Interstitieller Zystitis können Sie alles essen und trinken. Doch die Erfahrung zeigt, dass bestimmte Getränke und Nahrungsmittel die Beschwerden verstärken können. Das ist individuell sehr unterschiedlich. Manche Betroffene berichten, dass sehr scharfe oder säurebildende Lebensmittel die Schmerzen oder den Harndrang verstärken. Dazu



zählen Kaffee, Alkohol, Zitrusfrüchte, Tomaten, Essig, Zucker und Süßstoffe. Wie eine Befragung des Vereins ICA-Deutschland e.V. zeigt, genügt es in der Regel, einige wenige Lebensmittel wegzulassen, um die Symptome zu reduzieren. Eine spezielle Diät ist nicht notwendig.



Ernähren Sie sich ausgewogen, ballaststoff- und vitaminreich, denn ein starkes Immunsystem schützt Sie vor Bakterien und zusätzlichen Blasenentzündungen. Eine bestimmte Trinkmenge wird heutzutage nicht

mehr empfohlen, aber wenn Sie weniger als einen Liter täglich trinken, reizt der konzentrierte Urin die Blase zusätzlich. Viele Patienten schwören zusätzlich auf Blasentee zum Spülen der Harnwege.

■ STRESS REDUZIEREN/ENTSPANNUNG SUCHEN

Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga, Tai-Chi, Qigong und das gerade bei Schmerzpatienten hilfreiche Achtsamkeitstraining können dabei unterstützen, die emotionale und körperliche Belastung zu reduzieren. Positiv auf die Beschwerden wirken sich insgesamt ein starker Beckenboden und leichte sportliche Betätigung aus, da dies die Durchblutung im Unterleib verbessert. Probieren Sie aus, ob Ihnen Osteopathie oder Massagen helfen. Halten Sie sich warm, da Unterkühlung die Abwehrkräfte schwächt und zu Infektionen führen kann. Wärme in Form von Sitzbädern und Wärmflaschen tut ebenfalls gut. Gestalten Sie Ihr Leben aktiv und versuchen Sie, gezielt Ruheinseln in den Tagesablauf einzubauen. Wenn Sie müde sind, weil Sie mehrmals pro Nacht zur Toilette müssen, dann gönnen Sie sich zwischendurch ein bisschen Schlaf und vermeiden Sie Stress und Hektik.

■ WEITERE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

Einige Betroffene machen gute Erfahrungen mit Akkupunktur oder Neuraltherapie* zur Linderung der Schmerzen. Da nahezu ein Drittel der Erkrankten zusätzlich an einem Reizdarmsyndrom leidet, ist eine gesunde Darmflora – übrigens auch der Sitz unseres Immunsystems – besonders wichtig. Auch unter diesem Aspekt ist eine ausgewogene und ggf. histaminreduzierte Ernährung** von Bedeutung.



STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

Achtsamkeitstraining bietet praktische Übungen im Umgang mit Stress, starken Emotionen und körperlichen Schmerzen. Durch sanfte Yoga- und Dehnübungen, Meditation und achtsame Körperwahrnehmung werden Körper und Geist beruhigt. Entwickelt hat die Methode in den 1970er-Jahren der US-amerikanische Arzt und Universitätsprofessor Jon-Kabat Zinn vor allem für chronische Schmerzpatienten. Bekannt wurde das Trainingsprogramm als Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Für Anfänger bietet sich ein 8-Wochen-Kurs als Einstieg in die regelmäßige Achtsamkeitspraxis an.

- * Bei der Neuraltherapie wird ein Schmerzmittel an bestimmte Stellen gespritzt, um Blockaden zu lösen.
- ** Histamin ist ein natürlicher Botenstoff. Er wird vom Körper selbst gebildet, kommt aber auch in vielen Lebensmitteln vor.

Manche Patienten, bei denen zusätzlich zur Interstitiellen Zystitis ein Reizdarmsyndrom vorliegt, erfahren Linderung durch eine mikrobiologische Therapie, andere ergänzen ihre Medikation durch homöopathische Blasenglobuli.

■ AUSTAUSCH MIT ANDEREN BETROFFENEN



Bei einem schweren Verlauf kommen die Schmerzen, der quälende Harndrang und die ständigen Untersuchungen einem wahren Martyrium gleich. All jene, die noch keine Diagnose haben, zermüht darüber hinaus die Ungewissheit.

Umso wichtiger ist es, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Auch wenn jede Krankheitsgeschichte anders ist, so ist es doch möglich, dass Ihnen der eine oder andere Hinweis weiterhilft, etwa zu Entspannungsmethoden oder zur Ernährung. Vielleicht profitieren Sie auch von praktischen Tipps zur Bewältigung des Alltags – etwa zu Konzert- und Restaurantbesuchen oder Reisen.

■ SIE SIND NICHT ALLEIN!



Werden Sie aktiv und schließen Sie sich einer Selbsthilfegruppe an oder werden Sie Mitglied beim Verein ICA-Deutschland e.V.

VEREIN ICA E.V.

Hilfe bietet der Verein ICA-Deutschland e.V. Auf dessen Internetseite finden Sie viele Hintergrundinformationen, praktische Tipps und Erfahrungsberichte von Betroffenen. Viele Ergebnisse von Patientenbefragungen und medizinisch relevante Informationen sind in diese Broschüre eingeflossen.

Der Verein ICA e.V. unterstützt Sie auch bei der Suche nach Ärzten und Kliniken, die sich auf die Erkrankung spezialisiert haben.

ICA-Deutschland e.V.

Förderverein Interstitielle Cystitis

Jürgen Hensen

Untere Burg 21

53881 Euskirchen

E-Mail: info@ica-ev.de/www.ica-ev.de

6. WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

■ PATIENTENINFORMATION

Interstitielle Zystitis

Eine Information des ICA-Deutschland e.V.,
gemeinnütziger Förderverein für Interstitielle Cystitis
Edition 2017

www.ica-ev.de/downloads/ICA-2017-Edition_A4.pdf

■ STUDIE

Die Versorgungssituation von Patienten mit interstitieller Zystitis in Deutschland

Ergebnisse einer Umfrage unter 270 Betroffenen
D. Jocham, G. Froehlich, F. Sandig, A. Ziegler
Urologie 2013, Springer-Verlag Berlin Heidelberg

■ UROLOGENPORTAL

Deutsche Gesellschaft für Urologie e.V.

www.urologenportal.de/patienten.html

■ INFORMATIONEN ZUM SCHMERZ

Deutsche Schmerzgesellschaft e.V.

www.dgss.org/patienteninformationen/

Information & Aufklärung dank Ihrer Unterstützung!

Gesundheit ist unser kostbarstes Gut. Doch trotz des medizinischen Fortschritts steigt die Zahl chronischer und anderer Erkrankungen. Der Bundesverband für Gesundheitsinformation und Verbraucherschutz – Info Gesundheit e.V. (BGV) hat sich zum Ziel gesetzt, dem Informationsbedürfnis von Patienten, Verbrauchern, Ärzten, Apothekern und anderen Beschäftigten aus dem medizinischen Bereich nachzukommen. Dabei sind wir auf Ihre Mithilfe angewiesen, da wir keine öffentlichen Mittel beanspruchen.

Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit. Mitgliedsbeiträge und Spenden sind steuerlich absetzbar. Bis 200 Euro gilt die abgestempelte Quittung bzw. Kopie des Bankauszugs als Spendenbescheinigung. Für Spenden über 200 Euro senden wir Ihnen die Spendenbescheinigung gerne auf Anfrage zu. Vielen Dank!



**Kontoverbindung:
BGV – Info Gesundheit e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE38 3702 0500 0008 1037 01
BIC BFSWDE33XXX
Stichwort: Spende**

**Für Spenden können Sie auch unser Online-Formular nutzen:
www.bgv-info-gesundheit.de/spende.html**



Bildnachweis:

Seite 1: thatpichai - stock.adobe.com
Seite 4: Prostock-studio - stock.adobe.com
Seite 6: Rawpixel.com - Fotolia.com
Seite 8: cameravit - stock.adobe.com
Seite 9: Antonioguillet - stock.adobe.com
Seite 13: Erwin Wodicka - Fotolia.com
Seite 14: bmf-foto.de - Fotolia.com
Seite 15: goodluz - stock.adobe.com
Seite 16: Kzenon - Fotolia.com
Seite 17: ImageSource - cucinare
Seite 18: unpict - stock.adobe.com
Seite 19: fizkes - stock.adobe.com
Seite 20: taramara78 - stock.adobe.com
Seite 21: Photographee.eu - Fotolia.com
Seite 23: Yuri Arcurs - Fotolia.com

Auflage 2018



Bundesverband für Gesundheitsinformation und
Verbraucherschutz – Info Gesundheit e.V.
Geschäftsführer: RA Erhard Hackler
Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn
Telefon: 0228/9379950
www.bgv-info-gesundheit.de

© Bundesverband für Gesundheitsinformation und Verbraucherschutz – Info Gesundheit e.V., Referat Presse- und Öffentlichkeitsarbeit,
Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn
Telefon: 0228/9379950
Telefax: 0228/3679390

Abdruck, auch auszugsweise,
nur mit Genehmigung des
Herausgebers.

ISBN 978-3-931281-70-0

Besuchen Sie uns auch auf:
www.bgv-blasenschmerzen.de