



## **PATIENTINNEN-INFORMATION ZUR INTERSTITIELLEN ZYSTITIS**

Die interstitielle Zystitis oder auch „Blasen-Schmerz“-Syndrom ist eine chronische Erkrankung. Sie äußert sich durch Blasen- und Unterbauschmerzen, Mißempfinden beim Wasserlassen und Drangbeschwerden der Blase mit gehäufter Erfordernis des Toilettenganges. Mitunter bestehen auch Beschwerden bei der Sexualität. Die Erkrankung ist oft psychisch sehr belastend und schränkt die Lebensqualität ein. Für die interstitielle Zystitis gibt es bislang keine ursächliche Therapie. Dennoch gibt es eine Reihe von Behandlungsmöglichkeiten, die den Verlauf der Erkrankung abmildern und Ihre Lebensqualität verbessern können. Welche dieser Möglichkeiten für Sie hilfreich sind, muss jeweils ganz individuell erprobt werden, mitunter werden auch Behandlungsoptionen kombiniert. Im Folgenden möchten wir Ihnen Hinweise zu möglichen Behandlungsoptionen geben. Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie vertiefende Informationen zu einzelnen Punkten möchten.

### **Was können SIE tun?**

„Blasentraining“: Regelmäßiges Wasserlassen, ca. 6-8 x tgl.. Besteht der Harndrang häufiger, sollte versucht werden, die wellenförmig verlaufende Drangepisode in entspannter Körperhaltung mit unterstützender ruhiger Atmung abzuwarten.

„Blasenpflege“: Wärme, Stressreduktion, ausreichende Trinkmenge (2-3 l/d). Erlernen von Entspannungstechniken, autogenes Training, Yoga, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen. Vermeiden synthetischer Wäsche sowie regelmäßige moderate sportliche Aktivität können zur Linderung der Beschwerden beitragen.

„Blasen-Ernährung“: bei einer IC ist die Blasenwand durch exogene Substanzen deutlich reizbarer. Bei vielen Betroffenen werden die Beschwerden nach Aufnahme von Speisen und Getränken verschlechtert. Dazu zählen häufig Zitrusfrüchte, Tomaten, Meerrettich, Essig, Pfeffer, Glutamat, Zuckeraustauschstoffe, Tee, Kaffee, kohlenensäure- und alkoholhaltige Getränke (insbesondere Rotwein). Grundsätzlich sind Lebensmittel, die nicht fermentiert, vergoren oder mikrobiell gereift sind zu bevorzugen, da sie einen geringeren Histamingehalt haben. Der pH-Wert des Urins sollte alkalisch gehalten werden. Auch Nikotin ist ein starker „Blasenreizer“ und sollte vermieden werden.

### **Was können WIR tun?**

Wir begleiten Ihre Beschwerden bedarfs- und beschwerdeadaptiert.

Es besteht die Möglichkeit zur Verordnung von Physiotherapie, entspannender und schmerzreduzierender Elektrotherapie, Biofeedbacktraining- auch zur Unterstützung des Blasentrainings.

Gerne vermitteln wir eine Ernährungsberatung, auch eine psychologische Mitbetreuung ist aus unserer Erfahrung heraus aufgrund der chronischen Schmerzen entlastend und hilfreich.

Nach einem Stufenschema können wir Medikamente zur Reduktion des Harndranges sowie der Schmerzen verordnen. Sollte dies nicht ausreichen, vermitteln wir Sie auch gerne an ein spezialisiertes Schmerzzentrum.

Weitere, uns zur Verfügung stehende, Therapieansätze sind Instillationsbehandlungen von Medikamenten in die Blase, eine EMDA-Therapie, die Neuraltherapie, eine Hydrodistension der Blase und Botoxinjektion in die Blase, die Gabe von  $\beta$ -HCG sowie die Sakrale Neuromodulation.

Wenn Sie weiterführende Informationen zu den genannten Therapien wünschen, besprechen wir sie gerne mit Ihnen!