

Patienten-Informationen

Was ist "Interstitielle Zystitis" (IC) ?

"Interstitielle Zystitis" ist eine chronische Entzündung der Blasenwand. Die Ursache dieser Krankheit ist noch unbekannt und so auch ihre Heilung. Im Allgemeinen ist eine Zystitis eine Infektion im Blasenbereich, verursacht durch Bakterien und normalerweise erfolgreich mit Antibiotika zu behandeln. Anders als die "gewöhnliche" Zystitis wird IC nicht durch Bakterien verursacht, ist durch einfache Untersuchung des Urins nicht zu diagnostizieren und spricht nicht auf eine Therapie mit Antibiotika an. Es ist auch wichtig zu sagen, dass IC weder psychosomatisch- noch stressbedingt ist.

Wer kann von IC betroffen werden?

IC kann grundsätzlich bei Männern und Frauen jeden Alters und jeder Herkunft auftreten. IC wird jedoch hauptsächlich bei Frauen festgestellt. Allein in den USA schätzen die Ärzte, dass 1.000.000 Menschen diese Krankheit haben. In Deutschland vermuten wir daher weit über 100.000 Betroffene.

Wie äußert sich IC ?

Einige oder alle der folgenden Symptome können vorhanden sein:

"Häufigkeit": Man muss bis zu 60 mal pro Tag und/oder Nacht zur Toilette. Im frühen Krankheitsstadium kann die Häufigkeit manchmal das erste Symptom sein.

"Drang": Man muss dringend zur Toilette, obwohl man gerade erst war. Der Druck wird oft von Schmerzen und Pressen begleitet; meist kommen nur Tröpfchen, denn die Blase ist leer.

"Schmerz": Schmerzen treten im Unterleibs-, im Harn- oder Vaginalbereich auf. Oft treten auch Schmerzen beim Geschlechtsverkehr auf. Vielfach haben Patienten das Gefühl, als schneide jemand mit einer Rasierklinge in der Blase und Harnröhre unaufhörlich herum. Die Schmerzen ähneln dann denen einer bakteriellen Infektion, sind aber um ein Vielfaches schlimmer. Die Schmerzen gleichen denen bei schwerem Krebsleiden und werden oft mit Morphin unterdrückt. Einige Patienten haben zusätzlich Muskel- und Gelenkschmerzen, Migräne, allergische Reaktionen, Dickdarm- und Magenprobleme. Man kann nicht genau sagen, ob zwischen diesen Dingen und Interstitieller Cystitis eine Verbindung besteht, aber es wird vermutet.

Die schwierige Diagnose wird neuerdings durch den s.g. Parsons-Test erleichtert. Auch die neuesten Behandlungserfolge (z.B. mit Pentosanpolysulfat - SP54) lassen hoffen.

Hilfe, was kann ich tun?

IC Kranke fahren nicht im Rollstuhl, können von keinem Herzinfarkt berichten und sehen auch sonst nicht behindert aus. Doch wer dieses Leid erdulden muss, hat

solche unvorstellbaren Schmerzen, dass man sie nicht im entferntesten nachempfinden kann. Irgendwelche Besserwisser finden sich schnell, die mit Behauptungen wie "... lass dir doch die Blase herausnehmen..." oder "...stell dich nicht so an..." Depressionen fördern. IC verursacht sowieso Depressionen. Psychologische Unterstützung ist hilfreich und wichtig. Zur Behandlung sollte ein Psychologe hinzugezogen werden.

Mit interstitieller Cystitis "IC" zu leben, ist eine Herausforderung, die Kreativität, Geduld und Entschlossenheit verlangt, denn zum jetzigen Zeitpunkt gibt es keine Heilungsmöglichkeit und keine für jedermann wirksame Behandlung dieser Krankheit. Menschen, die an IC erkrankt sind, müssen ihre eigene Lebensstrategie entwickeln. Wir versuchen, mit Hilfe unterschiedlichster Anregungen und Ratschläge ein wenig Erleichterung in den leidgeprägten Alltag zu bringen.

Viele Patienten haben erfahren, dass eine bestimmte Diät bei ihnen die starken Schmerzen einschränken oder lindern kann. Die Empfehlungen beruhen auf Erfahrungswerten, die jeder für sich ausprobieren kann. Die häufigsten Empfehlungen lauten:

- Vermeide Wein, Spirituosen, Kaffee, Schnittkäse, Hefe, geräuchertes oder gepökeltes Fleisch, Süßigkeiten, kohlenstoffhaltige Getränke, starken Tee, Tomaten, Zitrusfrüchte, Essig, Obstsaften, starke Gewürze.
- Achte auf eine leichte und gesunde Kost und Sorge für gute Verdauung. Nimm mehrere kleine Mahlzeiten am Tag statt einer großen Mahlzeit ein.
- Lass auf jeden Fall das Rauchen!

Viele Patienten, sogar die sehr schwer Erkrankten, haben Erfolge mit einigen Übungen. Wenn Du Dich nicht wohl fühlst, Schmerzen hast, erschöpft von einer schlaflosen Nacht bist, wird es Dir sehr schwer fallen, Übungen zu machen. Versuche es:

- leichte Gymnastik, rhythmische Aerobic, und leichtes Wandern in der Ebene,
- Yoga, Schwimmen, Joggen, Radfahren, Training mit leichten Gewichten,
- Strömen. Akupressur, Akupunktur, Fußreflexzonenmassage.

Alle IC-Patienten haben festgestellt, dass Stress eine Verschlimmerung der Symptome bewirkt. Stress kann sogar Verursacher von Schmerzphasen sein. Um dem entgegenzuwirken solltest Du versuchen, Stress möglichst zu vermeiden. Das gilt für den privaten als auch beruflichen Bereich.

- Vermeide Stress
- Erlerne einige Entspannungsübungen, vielleicht mit Hilfe von Meditations-Musikkassetten oder Videos
- Lass Dich regelmäßig massieren

Einige IC-Patienten haben gute Erfahrungen bei der Schmerzlinderung gemacht. Ihnen ist es vor allem sehr wichtig sich von den Schmerzen abzulenken, durch Hobbys wie Lesen, Malen oder Seidenmalerei usw. Versuche es einfach einmal. Vielleicht hilft es auch bei Dir. Versuche einmal folgendes:

Plaziere eine kleine kühle oder warme Packung oder eine Wärmflasche genau zwischen den Beinen (zwischen After und Vagina bzw. Hoden). Du musst ausprobieren, ob Dir Kälte oder Wärme gut tut.

Nimm ein warmes Sitzbad z.B. in der Duschwanne oder in einer kleinen Plastikwanne - Vorsicht vor Infektionen!

Versuche mit gespreizten Beinen in der Hocke zu sitzen (Sitz- und Gebärposition der Urvölker).

Trinke Natronwasser: Auf ein Glas Wasser kommt ein halber Teelöffel Natron. Vorher den Arzt fragen!

Kleidung

Leider ist die Kleidung besonders für Frauen nicht immer bequem. Mit etwas Geduld findet aber auch die IC-Patientin eine modische Garderobe. Die Mode lässt heutzutage fast alles zu! Sei mutig und traue Dir was zu. Kleide dich bequem und chic. Fühle dich wohl in Deiner Kleidung.

Frauen tragen lose, weite Röcke und Hosen aus Stretch ohne Gürtel. Die Taille und der Unterleib sollen nicht eingeengt werden, warme Sachen aus Baumwolle, Leggings, Baumwollstrumpfhosen, Unterwäsche aus Baumwolle, Schuhe mit niedrigem Absatz oder Ballerinas mit weicher Gummisohle (dadurch wird der Schmerz im Rücken gemindert).

Männer tragen weite Hosen mit Hosenträger, Pullis und was sonst noch gefällt.

Und dann gibt es noch so viele Dinge, die das Leben erleichtern. Nutze diese Möglichkeiten, so gut es geht!

Fahre möglichst ein Auto mit Automatikgetriebe, Servolenkung und Sitzheizung. In den USA fahren viele "Großraumlimousinen" mit eingebauter Chemo-Toilette.

Benutze eine gute ggf. beheizbare Matratze auf der Du gut schlafen kannst. Benutze unparfümiertes weißes Toilettenpapier, Waschhandschuhe für den Genitalbereich und verwende nur ph-neutrale, alkali- und seifenfreie Waschemulsion.