

Nr. 36/08

Die ganze
WOCHE



Achttausend „Taferlklassler“ sind **BETTNÄSSER**

Über Bettnässen wird nicht gerne gesprochen, betroffen sind aber viele. Hierzulande sind es rund 60.000 Kinder zwischen sechs und 15 Jahren, die regelmäßig in der Nacht Harn lassen. Psychische Probleme stecken nur zu einem kleinen Teil dahinter, meist handelt es sich um körperliche Ursachen, die gut mit Medikamenten oder einer Verhaltenstherapie zu behandeln sind. Unterbleibt eine Therapie jedoch, können die Kinder zu Außenseitern werden.

Dem ersten Schultag hat Lilli wochenlang entgegengiebert. Als es soweit ist, wird die Freude von Scham- und Schuldgefühlen überschattet – die Sechsjährige hat in der Nacht vor dem großen Ereignis ins Bett gemacht. Ganz bedrückt ist die Kleine nun, die Eltern sind ratlos, ist ihre Tochter doch seit mehr als einem Jahr trocken.

So wie Lilli geht es vielen. Laut einer aktuellen Studie nässt fast jeder fünfte „Taferlklassler“ aus Angst vor dem ersten Schultag ein. Mehr als die Hälfte dieser Kinder war zuvor schon trocken. „Zu Schulbeginn stehen viele Kinder unter psychischem Druck“, weiß Dozent Dr. Günter Primus von der Universitätsklinik für Urologie in Graz (St). Auch durch die Geburt eines Geschwisterchens, eine Scheidung oder einen Wohnortwechsel können Kinder kurzfristig wieder zu Bettnässern werden. „Meist braucht es in solchen Fällen nur viel Einfühlungsvermögen der Eltern, um die Sache in den Griff zu bekommen“, so der Urologe.

Von „Bettnässern“ sprechen Mediziner erst, wenn sich das Einnässen im Schlaf mindestens zwei Nächte pro Monat einstellt, ohne dass Tagessymptome oder Harnwegsinfekte vorliegen. Bis zum Alter von fünf Jahren ist es normal, wenn die Kleinen ab und zu nachts ins Bett ma-

chen. „Danach sollte Hilfe in Anspruch genommen werden, sonst beginnt ein Teufelskreis: Das Selbstwertgefühl leidet, sie trauen sich nicht, auswärts zu übernachten und werden zu Außenseitern“, warnt Dr. Primus.

„Eltern scheuen sich oft davor, zum Arzt zu gehen, weil sie glauben, etwas falsch gemacht zu haben und mit ihrem Problem allein zu sein“, weiß Elisabeth Leeb vom Klub Mondkind, einer Anlaufstelle für betroffene Kinder und deren Eltern (Telefon: 0664/60908100, Do., Fr. vormittags). „Dabei betrifft es viele. In unserem Land erwachen etwa 60.000 Kinder zwischen sechs und 15 Jahren, darunter 8.000 Taferlklassler, regelmäßig in einem nassen Bett“, weiß Leeb.

„Bei den Sechsjährigen ist jedes zehnte, bei den Zehnjährigen jedes zwanzigste Kind ein Bettnässer. In ein bis zwei Prozent der Fälle bleibt das Einnässen bis ins Erwachsenenalter bestehen, weil nichts dagegen unternommen wurde“, so Dr. Primus. Dabei geht es in acht von zehn Fällen um eine körperliche Ursache, die gut behandelt werden kann. Nur selten muss der Urologe oder Kinderarzt einen Psychologen hinzuziehen. „Die Untersuchung ist schmerzlos. Nach einem Gespräch mit Eltern und Kind wird der Harn untersucht und die

gesünder

Blase per Ultraschall angeschaut. Dann wird für zwei Tage ein Blasentagebuch geführt, um festzuhalten, wann und wie viel das Kind trinkt und wie viel Harn am Tag und in der Nacht abgegeben wird. So kann die Blasenkapazität, also das Fassungsvermögen der Blase, ermittelt werden“, erläutert der Arzt.

Die Blasenkapazität vergrößert sich erst mit der Zeit. Ein Baby uriniert an die 20 Mal über den Tag verteilt, im ersten Lebensjahr sinkt die Anzahl auf zehn. Im Alter von vier Jahren muss das Kind vier bis sechs Mal seine Blase innerhalb von 24 Stunden entleeren, bei normaler Trinkmenge von bis zu zwei Litern Flüssigkeit. „Ist die Blasenkapazität nicht altersentsprechend ausgebildet, wird zu wenig Harn gespeichert. Manche Kinder schlafen tief und bemerken den Harndrang gar nicht. Eine andere mögliche Ursache ist, dass

Es gibt zwei Formen des Leidens

- **Primäres Bett-nässen:** Das Kind war nachts noch nie dauerhaft trocken. Ursachen: Überst tiefer Schlaf, Hormonmangel, falsches Trinken, eine zu kleine Blase sowie eine Kombination daraus.
- **Sekundäres Bett-nässen:** Das Kind war zuvor schon mindestens ein halbes Jahr trocken. Ursachen: Seelische Belastungen und psychischer Druck spielen häufig eine Rolle. Unbedingt den Psychologen zurate ziehen.



Fotos: ullstein, privat, fotex

die Hirnanhangdrüse zu wenig des Wasserausscheidung hemmenden Hormons herstellt und der Körper daher übermäßig viel Urin erzeugt“, beschreibt der Experte. Auch falsche Trinkgewohnheiten können das Einnässen begünstigen, etwa wenn die Haupttrinkmenge erst am Abend konsumiert wird.

Bei zu kleiner Blase sowie der Hormonstörung können Medikamente helfen. Nach einiger Zeit wird die Dosierung herabgesetzt, bis das Bett trocken bleibt. Oft ist die Kombination mit einer Verhaltenstherapie sinnvoll. „Das Kind kann so den Behandlungserfolg selbst kontrollieren. Es führt ein Blasentagebuch, trainiert Blase und Trinkverhalten. Auch Weckapparate sind hilfreich, wenn eine verminderte Aufwachfähigkeit vorliegt. Bis die Therapie anschlägt, eignen sich Pyjama-Unterhosen mit Auslaufschutz, damit die Kinder auch bei Freunden übernachten können“, so der Experte. farm

DR. GÜNTHER
PRIMUS

