

Mein Kind ist Bettnässer. Wann sollte man einen Arzt hinzuziehen?

Autoren:

M^a Isabel Úbeda Sansano. Pediatra de Atención Primaria. Valencia

Roberto Martínez García. Urólogo Unidad de Incontinencia Urinaria. Valencia

Javier Díez Domingo. Pediatra de Atención Primaria. Valencia

Übersetzerin: Pilar de Vicente Servio

Stichworte: Enuresis, Bettnässen, Pipi machen, ungewolltes Wasserlassen, ungewolltes Urinieren.

Was ist Enuresis?

Das Wort „Enuresis“ bezieht sich gewöhnlich auf das Bettnässen während des Schlafes, in einem Alter, in dem dies eigentlich nicht mehr zu erwarten wäre. Es gibt einige, teils noch unbekannte Gründe, warum ein sonst gesundes Kind auch über das fünfte Lebensjahr hinaus nachts bettnässt. Einige Ursachen sind:

- Vererbung: häufig gibt es in der näheren Verwandtschaft schon Bettnässer.
- Erhöhte Harnproduktion während der Nacht, entweder durch die Aufnahme von größeren Mengen Flüssigkeiten nachts oder vor dem Zubettgehen, oder durch andere Gründe verursacht.
- Der oder die Betroffene wacht trotz Harndrangs nicht auf.
- Psychologische Probleme: der Stress des Kindes aufgrund familiärer oder schulischer Konflikte, Eifersucht nach der Geburt jüngerer Geschwister, etc., können bei einem Kind wiederholt Enuresis hervorrufen, obwohl es bereits trocken war.
- Das Kind empfindet kontinuierlich Harndrang, wie es bei Kindern mit chronischer Verstopfung der Fall ist.

Wie nimmt man das Problem von Zuhause aus in Angriff?

- Belohnen Sie das Kind für jede trockene Nacht und auch für die kleinsten Fortschritte (trockenes Aufwachen nach dem Mittagsschlaf, nächtliches Aufstehen, um Wasser zu lassen, der Versuch, keine Windel zu tragen, um sich erwachsener zu fühlen...).
- Sie können durch einen Kalender für trockene und nasse Nächte die Motivation Ihres Kindes steigern. Bei trockenen Nächten kann man z.B. eine Sonne

einzeichnen. Nach einer bestimmten Anzahl von Sonnen, welche erhöht werden sollte, in dem Maße, wie das Kind Fortschritte macht, gibt man dem Kind eine kleine Belohnung. Wenn Sie feststellen, dass das Kind keine Fortschritte erzielt, führen Sie den Kalender nicht um jeden Preis weiter – dies würde lediglich die Frustration steigern.

- Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass es sich nicht schuldig fühlen sollte, dass das Problem bald vorüber sein wird und dass es vielen Kindern ähnlich ergeht, auch wenn sie es in der Schule nicht zugeben.
- Benutzen Sie einen Matratzenschoner unter dem Bettlaken oder eine saugfähige Unterlage auf der Bettwäsche. Auf diese Weise beugen Sie Unannehmlichkeiten und schlechten Gerüchten vor.
- Lassen Sie Ihr Kind beim Wechseln der nassen Bettwäsche mithelfen, jedoch ohne eine Strafe daraus zu machen.
- Etablieren Sie eine familieninterne Regel, das Kind nicht zu verspotten.
- Bitten Sie Ihr Kind, vor dem Zubettgehen zu urinieren und keine größeren Mengen Flüssigkeit vor dem Einschlafen oder während der Nacht zu sich zu nehmen.
- Das Kind tagsüber dahingehend zu trainieren, den Urin bei Harndrang immer länger einzuhalten, ist zwar nicht schädlich, hat jedoch keine große Wirksamkeit bewiesen.
- Die Übung, während des Wasserlassens den Harnstrahl zu unterbrechen, ist nicht nur ineffektiv, sondern kann auch zu Blasenfehlfunktionen führen.
- Das Kind eine oder zwei Stunden nach dem Einschlafen aufzuwecken, um auf Toilette zu gehen, hat ebenfalls keine Wirksamkeit zur Behandlung von Enuresis bewiesen.

Ab wann sollte man einen Arzt hinzuziehen?

Man sollte einen Arzt um Rat fragen, wenn das Kind sich Sorgen über das Bettnässen macht, oder die Eltern sonstige negative Nachwirkungen befürchten. Viele Eltern fragen erst um Rat, wenn das Kind bereits in einem fortgeschrittenen Alter ist, da sie selbst Bettnässer waren und es als normal betrachten, dass ihre Kinder auch Bettnässer sind. Sie wissen nicht, dass es wirksame Behandlungen für ihre Kinder gibt, da sie möglicherweise selbst keine entsprechende Behandlung erfahren haben. Fünf Jahre gelten als das früheste Alter, mit einer Behandlung zu beginnen, obwohl jedes Kind und die entsprechenden Umstände unterschiedlich sind. Man sollte auch einen Arzt um Rat fragen, wenn

- ein Kind, das sechs Monate in Folge nicht mehr bettnässt hat, erneut unter Enuresis leidet.
- die Häufigkeit des Wasserlassens bzw. die Menge des täglich produzierten Urins Schwankungen unterliegen.
- Schmerzen, Brennen oder generell Schwierigkeiten beim Urinieren auftreten bzw. im Falle von trüben, übelreichenden, rötlichen Harn oder Blutflecken auf der Unterwäsche.
- nach dem Urinieren noch ein schwacher Harnstrahl oder Tröpfeln anhält.
- tagsüber ungewolltes Wasserlassen auftritt; es sei denn, das Kind ist so vertieft in das Spielen, Fernsehen, etc., dass es nicht auf Toilette geht.
- wenn plötzliche Persönlichkeits- oder Stimmungsschwankungen auftreten.
- das Kind zusätzlich Probleme beim Gehen hat, was auch auf ein neurologisches Problem hinweisen könnte.

Welche effektiven Behandlungsformen gibt es?

Die Alarmbehandlung (ein Gerät, das bei der Registrierung der ersten Harntropfen während des Schlafes pfeift oder vibriert) ist am wirksamsten. Dennoch erfordert diese Behandlungsmethode aktives Bemühen und Mitarbeit sowohl vom Kind als auch von der Familie. Die Aufrechterhaltung der Motivation des Kindes während der Dauer jeglicher Behandlung ist essentiell und sollte von professioneller ärztlicher Überwachung unterstützt werden.

Arzneimittel können auch in bestimmten Fällen helfen.

Jüngere Kinder, welche nur an vereinzelten Nächten in der Woche bettnässen, haben die größten Heilungsaussichten; entweder aufgrund spontaner Heilung oder

mithilfe von Motivation (Kalender für trockene und nasse Nächte).

Es ist zu berücksichtigen, dass unabhängig von der angewendeten Behandlung oft mehrere Monate bis zur vollständigen Heilung von Bettnässen vergehen. Nicht selten gibt es Rückfälle, welche neue Behandlungszyklen oder Änderungen in der Behandlungsform erforderlich machen.

Es gibt keine gesicherten Daten darüber, ab welchem Alter in jedem Einzelfall das Bettnässen aufhört.

Wenn nichts mehr Hoffnung auf Heilungserfolg verspricht, sollte man bedenken, dass lediglich einer von 100 Erwachsenen weiterhin bettnässt und aus diesem Grunde davon auszugehen ist, dass sich das Problem im Laufe der Jahre lösen wird. Bis dahin sollte man sich für die Lösung entscheiden, die am praktischsten erscheint.