

## BETTNÄSSEN

# Feuchte Nächte

Es ist ein grosses Tabu. Dabei leiden Bettnässer unter einem verbreiteten Problem. Und es gibt Möglichkeiten, es auch wieder loszuwerden.

VON CONNY SCHMID; FOTO: RUTH ERDT



Verhasste Flecken: Die Probleme der Bettnässer bleiben meist im Dunkeln.

**A**lle paar Nächte steht Christian Tscherry auf und muss sein Bett trockenlegen, bevor er weiterschlafen kann. Ein- bis zweimal pro Woche merkt er nicht rechtzeitig, wenn er mal müsste, und erwacht erst, wenn es seltsam warm und feucht wird zwischen seinen Oberschenkeln. «Es ist mühsam und geht mir manchmal wirklich auf die Nerven», sagt er. «Ich muss dann immer ein trockenes Tuch darüberlegen und die Bettdecke umdrehen.»

Christian Tscherry lebt in einem kleinen Walliser Dorf. Der 13-Jährige spielt im regionalen Fussballklub, ist aufgeweckt, kerngesund – und Bettnässer. Dieses Schicksal teilt er mit Tausenden von Buben und Mädchen. Fachleute schätzen, dass es in der Schweiz rund 80 000 Kinder ab fünf Jahren und Jugendliche gibt, die nachts regelmässig ins Bett machen. Sie alle leiden unter so genannter Enuresis nocturna.

Trotzdem ist Christian eine Ausnahme: Im Gegensatz zu den meisten Betroffenen hat er kein Problem damit, offen über das Thema zu sprechen – sogar mit seinen Schulkameraden. «Es wäre ja sowieso früher oder später rausgekommen», meint er lakonisch. Das liegt wohl auch

daran, dass die Familie sein Bettnässen nicht problematisiert. Doch manchmal erstaunt Christians Offenheit sogar seine Mutter Silvia Tscherry. «Gestern hat er einem Freund am Telefon gesagt, er gebe heute ein Interview zum Thema Bettnässen», lacht sie.

### Vor allem genetisch bedingt

Bettnässen wird oft als Tabu behandelt: «Viele Eltern glauben, sie machten Fehler bei der Erziehung. Verwandte und Bekannte vermuten beim Kind psychische Probleme. Und die Bettnässer selber plagt ein schlechtes Gewissen», sagt der Walliser Kinder- und Jugendarzt Stephan König. Die Folgen: Alle meiden das Thema, die betroffenen Kinder trauen sich weder ins Klassenlager noch wagen sie es, ab und zu bei einem Freund zu übernachten. Nicht selten leiden sie unter mangelndem Selbstwertgefühl und bringen schlechte Schulnoten nach Hause.

«Dabei gehen viele Beteiligte von falschen Annahmen aus», sagt Spezialist König. Bis zum Alter von etwa fünf Jahren sei es nicht ungewöhnlich, ins Bett zu machen, und es bestehe kein Anlass zur Sorge. Sind ältere Kinder noch nicht trocken, so seien

in den wenigsten Fällen psychische Probleme verantwortlich. «In 85 Prozent der Fälle ist Bettnässen genetisch bedingt.»

Wenn ein Elternteil Bettnässer war, sind es etwa 45 Prozent der Kinder auch. Aber selbst weiter entfernte Verwandte haben einen Einfluss. Silvia Tscherry hat herausgefunden, dass sowohl eine ihrer Tanten als auch eine Tante von Christians Vater Bettnässerinnen waren. «Viele Betroffene haben einen sehr tiefen Schlaf, und die nächtliche Blasenkontrolle ist noch nicht ausgereift», erklärt Stephan König.

Bei manchen liegt eine hormonelle Störung vor. Das so genannte antidiuretische Hormon, kurz ADH, regelt in der Niere die Wasserausscheidung. Je mehr der Körper von diesem Hormon produziert, desto weniger Urin wird in der Niere hergestellt. Normalerweise unterliegt dieser Mechanismus einem Rhythmus: Tagsüber wird weniger ADH abgegeben, nachts mehr. Viele Bettnässer hingegen produzieren konstant gleich hohe ADH-Mengen, in der Nacht also zu wenig.

Die psychischen Probleme vieler Bettnässer sind nicht Ursache, sondern oft eine Folge unangemessener Behandlung – etwa wenn Kinder fürs Bettnässen bestraft





werden. «Das ist das Falscheste, was man tun kann», sagt Kinderarzt König. Stattdessen rät er Eltern, in der Familie offen über das Thema zu sprechen. Ohne Druck und Schimpfen, dafür mit Verständnis, Offenheit und Geduld würden Betroffene

oft von allein trocken. In vielen Fällen lässt sich das rechtzeitige Aufwachen auch antrainieren – mit Weckapparaten, die nachts in der Unterhose platziert werden. Beim ersten Tröpfchen geben die Geräte Alarm und wecken den Bettnässer, der sein Geschäft dann auf der Toilette erledigen kann. Einige Wochen Training genügen in der Regel, um dauerhaft trocken zu werden.

### Die Heilungschancen stehen gut

Gegen das feuchte Erwachen gibt es auch Medikamente. Liegt es wirklich am ADH, kann das Hormon mit einem Nasenspray oder durch Tabletten vor dem Schlafengehen verabreicht werden. «Das ist besonders dann sinnvoll, wenn das Kind in ein Ferienlager geht», so König. Allerdings mahnt der Mediziner zur Vorsicht: «Solche Medikamente dürfen nur unter ärztlicher Aufsicht eingenommen werden. Wenn der Bettnässer nach der Einnahme der Pille zu viel trinkt, könnte es zu einer Wasservergiftung kommen.» Vor allem aber müssten zuerst organische Ursachen für das Bettnässen ausgeschlossen werden. Danach entscheiden die Eltern, ob sie einen Weckapparat, Hormone oder eine Kombination von beidem einsetzen wollen.

Christian Tscherry hat die Weckmethode bisher nicht ausprobiert. «Er

schläft unabhängig vom Bettnässen sehr unruhig und steht in der Regel mehrmals pro Nacht auf. Da möchte ich ihn nicht zusätzlich aus dem Schlaf reissen», erklärt Silvia Tscherry. Stattdessen nimmt Christian seit rund sechs Jahren jeden Abend eine Hormonpille – und hofft, bald darauf verzichten zu können. Die Chancen stehen statistisch gesehen gut: «In 70 Prozent der Fälle helfen die beiden Methoden», sagt Stephan König. «Nur ein Prozent der Bettnässer bleibt es ein Leben lang.» ■

### WEITERE INFOS

#### Buchtipps

→ Alexander von Gontard: «Bettnässen – verstehen und behandeln»; Walter-Verlag, 2001, 174 Seiten, Fr. 26.80

#### Broschüre

→ Urs Eiholzer: «Bettnässen? Über das Bettnässen und wie man es los wird»; erhältlich bei Stiftung Wachstum Pubertät, Telefon 044 364 37 00, oder bei der IG Bettnässen, Telefon 044 440 44 10

#### Internet

→ Schweizerische Interessengemeinschaft Bettnässen: [www.bettnaessen.ch](http://www.bettnaessen.ch)

→ Homepage von Kinder- und Jugendarzt Stephan König: [www.einnaessen.ch](http://www.einnaessen.ch)