

Text: Susanne Rothenbacher

Sag schon, macht ausser mir noch jemand aus meiner Klasse ins Bett?», bestürmt der neunjährige Thomas* seine Mutter. Doch die bleibt hart. «Das sage ich dir nicht. Du willst schliesslich auch nicht, dass andere das von dir wissen.»

Tatsächlich ist Thomas nur unter einem Pseudonym bereit, Auskunft über sein kleines Problem zu geben. Nicht weil er sich schämt. Schliesslich weiss er, dass er nichts dafür kann, wenn sich nachts seine Blase entleert und er morgens in einem durch und durch nassen Bett aufwacht. Trotzdem will Thomas nicht riskieren, als Bettnässer ausgelacht zu werden. Vor allem nicht von seinen älteren Kollegen im Fussballklub.

Bettnässen weit verbreitet

«Von Bettnässen oder Enuresis nocturna spricht man, wenn ein Kind auch mit über fünf Jahren mindestens zweimal im Monat nachts einnässt», erklärt der Walliser Kinderarzt Stephan König, der auch die Pädiatrieabteilung am Spital Brig leitet und sich seit Jahren mit Bettnässen befasst. König schätzt, dass in der Schweiz etwa 80 000 Kinder betroffen sind: «Jedes zehnte sechsjährige Kind ist nicht trocken.»

So häufig Bettnässen vorkommt, so beharrlich wird es totgeschwiegen. Daher ist es schwierig, mit Vorurteilen und Falsch-

* Name der Redaktion bekannt



Auf dem Weg zur Besserung: Wieder einmal hat Thomas* ins Bett gemacht. Doch der Neun

Der kleine See im warmen Bett

In der Schweiz machen etwa 80 000 Kinder ins Bett. Den Kleinen ist das peinlich. Schamgefühle und Vereinsamung sind oft die Folge. Doch mit der richtigen Therapie kann man das Bettnässen zum Verschwinden bringen.



zuversichtlich. Denn er weiss: Bald ist es für immer vorbei mit dem Bettnässen.

informationen aufzuräumen. «Noch immer glaubt die Mehrheit der Eltern, Bettnässen habe psychische Ursachen», sagt der Kinderarzt. Schlimm findet er, «dass selbst Ärzte viel zu wenig Bescheid wissen: Jüngst gaben bei einer Erhebung etwas mehr als die Hälfte der Befragten an, Bettnässen sei auf psychische Probleme zurückzuführen.»

Meist keine psychische Ursachen

Nach einem seelischen Auslöser suchen spezialisierte Kinderärzte aber nur, wenn ein Patient schon mindestens ein halbes Jahr lang auch nachts trocken war und plötzlich Rückfälle erleidet. «Das trifft bloss auf zehn bis fünfzehn Prozent der Fälle zu», betont Stephan König. «Dann spricht man vom sekundären Bettnässen. Und dann fragt man natürlich auch nach: Gibt es in der Schule Probleme? Ist ein Geschwister auf die Welt gekommen? Stehen die Eltern vor einer Scheidung?»

Primäres Bettnässen hingegen wird häufig vererbt. «Wenn ein Elternteil Bettnässer war, nässen 45 Prozent der Kinder ein, wenn beide Eltern das Problem hatten, sind es 75 Prozent. Mädchen sind genauso betroffen wie Knaben.» Auch Thomas' Familie hat in der Verwandtschaft nach Bettnässern gefahndet. Vergeblich.

Der typische Bettnässer

- Das Kind nässt ein seit Geburt.
- Das Bett «schwimmt», das heisst, die Blase entleert sich vollständig.
- Das Kind erwacht nicht bei Harn-drang, beim Harnabgang und durch das nasse Bett.
- Es hat tagsüber keine Probleme, die Blase zu kontrollieren.
- Es muss nicht öfter Wasser lösen als normal.
- Es hat Verwandte mit demselben Problem.

Noch kann man das Phänomen nicht genau erklären. «Zum einen reift die Blase von Bettnässern weniger schnell als bei anderen Kindern», erläutert König, «zum andern spielen Hormone eine Rolle.»

Das antidiuretische Hormon drosselt die Urinproduktion. Es wird in der Hirnanhangdrüse gebildet. Lange vermuteten die Spezialisten, dass Bettnässer zu wenig von diesem Hormon herstellen und ihre Blase deshalb überläuft. Doch kürzlich fand man heraus, dass Bettnässer nicht weniger antidiuretisches Hormon produzieren, doch bei einer grossen Gruppe von ihnen funktionieren die Andockstellen für das Hormon in den Nieren nicht richtig.

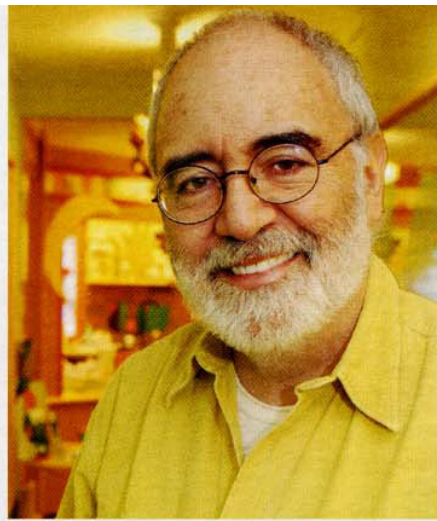
Jedes Jahr werden fünfzehn Prozent der Bettnässer von selber trocken. Es gibt jedoch eine kleine Zahl von Menschen, die ihr Leben lang mit dem Problem zu kämpfen haben. «Wir rechnen mit einem Prozent», so Stephan König.

Auch wenn die Selbstheilungskräfte bei den meisten Bettnässern greifen, empfiehlt Stephan König, das Problem zu behandeln. «Viele Kinder leiden darunter. Sie entwickeln Schamgefühle, trauen sich nicht, bei Freunden zu übernachten oder ins Klassenlager zu fahren. Bettnässen nagt am Selbstwertgefühl und kann zu psychischen Problemen führen.»

Der Kampf um die Windeln

Thomas fand vor allem das Windeltragen nervig. «Als er ein Grosser sein und ohne Windeln schlafen wollte, fochten wir manchen Kampf aus», erzählt seine Mutter. «Aber ich habe nie mit ihm geschimpft, wenn er ins Bett machte, sondern einen Plastik über die Matratze gezogen. Wenn Thomas im nassen Bett aufwachte, zog er es selber ab und kroch unter Vaters Decke.» «Aber», wirft Thomas ein, «es ist extrem grusig, im eigenen Bisi zu erwachen.» Deshalb nimmt er jeden Abend eine Pille gegen das Bettnässen, obwohl ihm das stinkt.

Kinderärzte kennen zwei Methoden, das Bettnässen zu behandeln. Offenbar werden die Rezeptoren in den Nieren wacherüttelt, wenn sie mit dem antidiuretischen Hormon überschwemmt werden. «Dieses kann man dem Kind per



Nasenspray oder Pille verabreichen», erklärt Stephan König. «Wichtig ist, dass das Medikament vor dem Schlafengehen genommen wird und dass das Kind danach acht Stunden lang nichts mehr trinkt.» Wird dem Körper nach der Einnahme des Hormons viel Flüssigkeit zugeführt, wird diese nicht in die Blase transportiert, sondern im Gewebe gelagert.

Das Hormon wirkt innert wenigen Tagen. Trotzdem dauert eine Kur in der Regel einige Monate. «Das Hormon soll nicht auf einen Schlag abgesetzt werden», erklärt Stephan König. «Wenn man die Dosis langsam zurückfährt, bleiben zwei Drittel der Kinder ohne Rückfall trocken.»

Mehr Disziplin fordert der Weckapparat: Bettnässer schlafen besonders tief. Sie

«Viele Kinder leiden unter dem Bettnässen. Sie entwickeln Schamgefühle, trauen sich nicht, bei Freunden zu übernachten.»

Kinderarzt Stephan König

wachen nicht auf, wenn sie in einer Pfütze liegen. Deshalb legt das Kind eine Damenbinde an, in die ein Sensor geschoben wird. Registriert der Feuchtigkeit, klingelt der Wecker. «Das Kind muss aufwachen und bewusst aufs Klo gehen.» So wird sein Hirn trainiert, aus dem Schlaf aufzutau- chen, wenn die Blase voll ist. «Das wäre nichts für uns», sagt die Mutter von Thomas. «Er steht ein bis zweimal nachts auf. Ich will ihn nicht zusätzlich wecken.»

Aufklärende Gespräche helfen

Stephan König überlässt den Eltern und Kindern die Entscheidung, welche Behandlung sie wählen. «Ist das Problem hartnäckig, empfehle ich, die beiden Methoden zu kombinieren. In jedem Fall ist es wichtig, dass sich der Arzt Zeit nimmt für ein Gespräch. Auch das hilft viel: wenn sich das Kind ernst genommen fühlt.»

Im Sommer war Thomas zwei Monate lang ohne Hormontablette trocken. Dann nässte er wieder. Deshalb begann er erneut eine Kur. Sein Arzt ist zuversichtlich: «Er hat ein gutes Umfeld. Die Eltern reagieren gelassen – was viel hilft. Er wird das Bettnässen bald überwunden haben.»

In jedem Fall gründlich abklären

Sehr selten kann Bettnässen ein Hinweis auf einen ernsthaften, organischen Defekt sein. Deshalb untersucht der Kinderarzt, bevor er mit einer Therapie beginnt, den Urin. Blase und Niere sollten mit

Ultraschall kontrolliert werden. Und die Kinder werden aufgefordert, während 48 Stunden ein Protokoll zu führen: Wie viel sie trinken und wie viel sie auf die Toilette müssen. Das ist auch

wichtig, um die Eltern zu beruhigen: So wissen sie, dass ihr Kind im Grunde gesund ist.

Informationen über das Bettnässen im Internet: www.bettnaessen.ch oder www.einnaessen.ch



Und wie schminken Sie sich Ihre Kilos ab?



ReducTip weiss wie, Ihr Arzt weiss mehr. Weitere Infos: www.reductip.ch

ReducTip
Leichter abnehmen.