

# Trockenes Pyjama – dank Vibration

Meline ist 5 und macht noch fast jede Nacht ins Bett. Jetzt ist Schluss mit Pfütze: Ein Sensor weckt sie rechtzeitig, wenn sie aufs Klo muss.

Text EVA MASCHKE

**A**m frühen Morgen passiert es. Manchmal einmal pro die Woche, dann wieder zwei-, drei- oder sogar viermal. Die fünfjährige Meline macht ins Bett. Doch die frischgebackene Kindergärtlerin aus Glis VS lässt sich von der Pfütze nicht stören: Bis zum Aufstehen schläft sie jeweils tief weiter.

**Meline ist Bettnässerin** und damit nicht allein: Ungefähr 80 000 Kinder und Jugendliche in der Schweiz haben ▶



**MELINE BODENMANN, 5**, wird jetzt jedes Mal geweckt, wenn sie in der Nacht aufs Klo muss.

## BETTNÄSSEN

«Meine Tochter Meline und ich sind überzeugt, dass das Bett in einigen Wochen komplett trocken bleibt» **NICOLE BODENMANN**

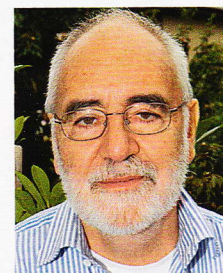
das gleiche Problem. «Von Bettnässen oder Enuresis nocturna spricht man, wenn ein Kind mit über fünf Jahren noch mindestens zweimal im Monat nachts einnässt», sagt Dr. Stephan König. Der Spezialarzt für Kinder- und Jugendkrankheiten FMH aus Brig ist Präsident der IG Bettnässen. «Nach Allergien ist Bettnässen die häufigste chronische Erkrankung im Kindesalter. Unter den Siebenjährigen ist jedes zehnte Kind nicht trocken, und auch fünf Prozent der Zehnjährigen haben die Blase nachts nicht unter Kontrolle.»

**Obwohl weit verbreitet**, ist Bettnässen noch oft ein Tabu. Dr. König: «Fälschlicherweise glauben die meisten Eltern und leider auch viele Ärzte, dass psychische Ursachen diesem Problem zugrunde liegen.» Das trifft jedoch höchstens bei zehn bis fünfzehn Prozent

zu, bei den sogenannten sekundären Bettnässern. Sie waren schon mindestens ein halbes Jahr trocken, ehe sie einen Rückfall erlitten haben. «Schulische Probleme, Scheidung der Eltern, Geburt eines Geschwisterchens können Auslöser sein», sagt der Kinderarzt.

**In den allermeisten Fällen** ist Bettnässen jedoch ein vererbtes Problem und auf einen Hormonmangel in der Nacht oder auf eine verzögerte Blasenreifung zurückzuführen. Dr. König: «In der Hirnanhangdrüse wird das Hormon ADH produziert, das in der Niere die Wasserausscheidung regelt. Normalerweise wird nachts doppelt so viel ADH gebildet wie am Tag. Das heisst, die Blase wird nicht voll. Bettnässer stellen hingegen zu wenig ADH her, deshalb überläuft ihre Blase.» Das fehlende Hormon kann mit Tabletten zugeführt

werden. Bereits nach wenigen Tagen ist bei drei von vier Kindern die Wirkung da. Dennoch dauert die Kur einige Monate. «Wenn man die Dosis langsam zurückfährt, kann die Rückfallquote



**DR. STEPHAN KÖNIG** ist Spezialarzt für Kinder- und Jugendkrankheiten FMH in Brig.

«Meistens ist Bettnässen auf einen Hormonmangel zurückzuführen»

deutlich verringert werden», meint Dr. König.

Auch eine Verhaltenstherapie verspricht Erfolg. Der Walliser Pädiater hat zusammen mit einem Nässespezialisten das Therapiegerät VibraMeth entwickelt. «Das Kind zieht eine Art Damenbinde an, in die der Sensor geschoben wird. Sobald der erste Tropfen Urin mit dem Detektor des Geräts in Berührung kommt, wird das Kind durch eine Vibration geweckt und muss bewusst aufs Klo gehen. So wird das Hirn trainiert: Das Kind wacht auf, wenn die Blase voll ist.» Nach drei, vier Wochen sind so rund 80 Prozent der kleinen Patienten trocken.

**Eltern und Kindern** ist es selber überlassen, für welche Methode sie sich entscheiden. An den Kosten beider Therapien beteiligen sich die Krankenkassen bei Kindern ab fünf Jahren. Meline und ihre Mutter Nicole Bodenmann haben sich für VibraMeth entschieden. Und freuen sich: Schon bald ist Melines Bett morgens garantiert trocken. ●

Mehr Infos [www.bettnaessen.ch](http://www.bettnaessen.ch),  
[www.einnaessen.ch](http://www.einnaessen.ch) oder  
[www.kinderkoenig.ch](http://www.kinderkoenig.ch)

## ERZIEHUNGSHILFEN & RATGEBER FÜR ELTERN



► **KINDER ANREGEN – OHNE SIE ZU ÜBERFORDERN** Nützlicher Ratgeber von Prof. Gerald Hüther und Cornelia Nitsch, Gräfe und Unzer Verlag, CHF 35.90.



► **SELBSTSTÄNDIGKEIT FÖRDERN** In diesem Buch von Rita Messmer werden die Erziehungsprinzipien der Montessori-Pädagogik berücksichtigt. Beltz Taschenbuch, CHF 23.70.



► **BRAUCHBARE ERZIEHUNG** Der Autor und Familientherapeut Peter Angst gibt Eltern Tipps, wie sie die Lebensfähigkeit ihrer Kinder aufbauen können. Zytlogge Verlag, CHF 25.–

## PUBLIKUMSKONGRESS

### ► RHEUMA-RÜCKEN-SCHMERZ

Bereits zum dritten Mal findet am 4. und 5. Oktober im Paraplegiker-Zentrum Nottwil der Publikumskongress über chronische Schmerzen statt. Fachärzte und Experten beleuchten neue Ansätze der Schmerzmedizin. Am Samstag stehen die Themen «Rheuma» und «Chronische Schmerzen» im Vordergrund. Am Sonntag wird über neue Erkenntnisse bei Rückenproblemen orientiert. Eigene Thesen vertritt dabei die Geistheilerin Graziella Schmidt. Der Kongress beginnt an beiden Tagen um 9 Uhr und dauert bis 17 Uhr. Der Eintritt ist frei, Anmeldung ist nicht erforderlich. Es wird empfohlen, die öffentlichen Verkehrsmittel zu benutzen. Der SBB-Bahnhof Nottwil ist nur zehn Gehminuten vom Zentrum entfernt. Zudem ist das SPZ Nottwil am regionalen Busnetz angeschlossen. Der Weg ab der Autobahn-Ausfahrt Sursee zum Paraplegiker-Zentrum ist beschildert. Weitere Infos [www.gesundheitsprechstunde.ch/schmerzkongress](http://www.gesundheitsprechstunde.ch/schmerzkongress); [www.paranet.ch](http://www.paranet.ch)