

Bettnässen - wenn Kinder nachts nicht trocken sind

Wenn Kinder nachts ins Bett machen, sind die meisten Eltern beunruhigt. Dabei kann häufig entwarnt werden, denn Bettnässen ist eine der weit verbreitetsten "Störungen" im Kindesalter und bis fast 10 Prozent der Kinder im Alter von 4 bis 15 Jahren sind nachts noch nicht zuverlässig trocken. Unter Bettnässen oder Enuresis nocturna versteht man das regelmässige und unwillkürliche Einnässen eines Kindes im Schlaf nach Vollendung des fünften Lebensjahres. Dabei unterscheidet man zwei Arten der Enuresis:

- Primäre Enuresis: kommt häufig im Zusammenhang mit einer verzögerten körperlichen Reife vor, das Kind hat oft noch nicht gelernt die volle Blase im Schlaf wahrzunehmen. Das kann auch familiär gehäuft auftreten und hat vermutlich genetische Ursachen. Am Tag gelingt es den Kindern oft gut, trocken zu sein.
- Sekundäre Enuresis: oft spielen psychische Ursachen eine Rolle. Häufig war das Kind zuvor schon einmal trocken und beginnt dann nach einer unerwarteten Veränderung plötzlich wieder nachts einzunässen. Gründe dafür können sein: Geburt eines Geschwisterkindes, Verlust eines Familienmitglieds, Trennungserlebnis, Umzug etc.

Nicht selten liegt der Grund für das Bettnässen an einem falschen Trinkverhalten. Gerade wenn in der zweiten Tageshälfte viel getrunken wird, kann die Blase nachts mit der Harnmenge überfordert sein. Auch wenn am Tag die Blasenentleerung hinauszögert wird, weil lieber weiter gespielt werden will oder weil das WC auswärts nicht benutzt werden möchte, kann es zu einer Blasendysfunktion kommen, d.h. der Beckenboden und der Blasenschliessmuskel sind tagsüber verspannt und bei Entspannung im Schlaf wird unwillkürlich eingenässt. Auch Verstopfung kann eine Ursache für nächtliches Einnässen bei Kindern sein. Ein gefüllter Enddarm kann die Aufnahmekapazität der Harnblase beeinträchtigen. Abführmassnahmen wie faserreiche Ernährung, viel trinken usw. können das Problem beheben.

Tipps für den Umgang mit Bettnässen:

- Sprechen Sie zunächst ganz offen mit Ihrem Kind über das Problem. Erklären sie ihm, dass viele Kinder unter Bettnässen leiden und es damit nicht alleine ist.
- Vereinbaren Sie einen Termin beim Kinderarzt um medizinische Ursachen (z.B. Mangel des antidiuretischen Hormons ADH oder Verstopfung) auszuschliessen.
- Geben Sie Ihrem Kind ein Gefühl von Sicherheit indem sie z.B. eine saugfähige Unterlage ins Bett legen.
- Loben Sie Ihr Kind für eine trockene Nacht und geben Sie ihm Zuspruch und Unterstützung bei erlittenen Rückschlägen.
- Seien Sie geduldig mit Ihrem Kind, denn in den meisten Fällen geht Bettnässen in absehbarer Zeit von alleine wieder vorbei.
- Hilfreich kann auch das Führen eines Kalenders sein, in dem die trockenen Nächte eingetragen werden.
- Schimpfen Sie nicht mit Ihrem Kind, denn das Bettnässen ist keine Absicht und kann sich durch Druck und Stress noch verstärken.