

## **Guten Morgen – nasses Bett!**

**Selbst wenn Eltern meinen, ihr Kind müsse längst «sauber» sein, stellen sie immer wieder mal fest, dass morgens das Bett nass ist. Das Kind hat in der Nacht den Weg zur Toilette nicht gefunden. Für viele Eltern ist dies ein Alarmsignal. Sie sind beunruhigt und übertragen ihre Sorge auf das Kind. Welche Gründe stecken hinter der Enuresis, dem nächtlichen Einnässen, und wie können Eltern ihrem Kind jetzt helfen? Wir befragten den Kindertherapeuten Prof. Karl Holtz.**

Es war der erste Urlaub seit der Scheidung. Bettina hatte für sich und ihre kleine Tochter eine Ferienwohnung gebucht und freute sich auf 14 erholsame Sonnentage. Um den Erholungseffekt zu steigern, hatte sie sich den Luxus einer täglichen Wohnungsreinigung gegönnt. Diese wurde der urlaubsreifen Mutter bald zum grossen Stress, denn Miriam, ihre sechsjährige Tochter, nässte bereits in den ersten Ferientagen so gut wie jede Nacht ins Bett. Die Matratze wurde kaum mehr trocken und die Ferienwohnung begann mit jedem Tag ein wenig mehr zu miefen. Morgens blickte die Putzfrau mürrisch, während Bettina versuchte, die nächtlichen Spuren zu vertuschen.

Für Bettina war klar, dass Miriam auf diese unangenehme Weise versuchte, ihre Trauer zu verarbeiten, welche die Trennung der Eltern bei ihr hinterlassen hatte. Jedoch, ein grosser Trost war ihr diese Erkenntnis nicht. Bettina wischte und putzte und wurde immer aggressiver. Sonst eher gelassen, ertappte sie sich dabei, wie sie ihre Tochter morgens ausschimpfte oder vor dem Zubettgehen dazu anhielt, weniger zu trinken und häufiger die Toilette aufzusuchen. Alles Zureden und Trösten, Schmusen und Schimpfen nutzte nichts, morgens war das Bettzeug wieder nass, und die missgelaunte Putzfrau rumpelte auf dem Flur schon bedrohlich nah.

Was, wenn das daheim so weiterginge? Musste ihre Tochter auf «die Couch»? Schuldgefühle begannen sich mit Wut zu mischen und Bettina stellte fest, wie wenig sie über Bettnässen wusste, obwohl, wie sie immer wieder von anderen Müttern hörte, viele Kinder in Miriams Alter davon betroffen waren.

### **«Trocken» bleiben, will gelernt sein**

Kinder lernen etwa ab dem zweiten Lebensjahr, ihre Blase zu kontrollieren. Das Zusammenspiel von Nierenfunktion, Blasenfüllung und Steuerung der Blasenmuskulatur stellt einen komplexen Entwicklungsschritt für das heranwachsende Nervensystem des Kindes dar. Die Kinder brauchen oft unterschiedlich lange, bis diese Reifung abgeschlossen ist und die Tage und Nächte «trocken» sind. Wenn eine körperliche Erkrankung als Ursache ausgeschlossen ist, so sollten sich Eltern bis etwa zum sechsten Lebensjahr über Einnässen keine Sorgen machen. Geduld ist gefragt, meist löst sich das Problem von selbst.

Jedoch machen etwa 15 bis 20% der Fünfjährigen und noch 5% der Zehnjährigen nachts ins Bett. Tritt das Bettnässen eines Kindes gehäuft auf, sind mögliche körperliche Ursachen abzuklären. Findet der Kinderarzt keinen körperlichen Grund, ist es an der Zeit, die Gespräche mit dem Kind zu intensivieren bzw. kompetente Hilfe in Anspruch zu nehmen.

### **Ursachenforschung**

Es gibt verschiedene Faktoren, warum ein Kind nachts ins Bett macht. Darunter sind auch körperliche Ursachen zu finden. Es kann zum Beispiel ein Missverhältnis von Blase und Flüssigkeitsaufnahmefähigkeit bei einem Kind vorliegen. Auch die verminderte Produktion eines bestimmten Hormons (ADH) kann dazu führen, dass ein Kind im Schlaf einnässt.

Manchmal liegen erbliche Faktoren zugrunde. War ein Elternteil Bettnässer, beträgt die Wahrscheinlichkeit, dass auch das Kind einnässen wird, über 40%. Hin und wieder ist auch die Reifung der Blasenkontrolle bei einem Kind verzögert. Immer wieder jedoch, wie im Fall der kleinen Miriam, könnte auch psychosozialer Stress als Ursache zu sehen sein.

Christine Weiner

Quelle: A. Vogel's Gesundheits-Nachrichten, Teufen AR (Copyright © 2004)

Verlag A. Vogel AG

Postfach 63

CH-9053 Teufen AR

Telefon 071/335 66 66

Fax 071/335 66 88

E-Mail: [info@verlag-avogel.ch](mailto:info@verlag-avogel.ch)

Website: <http://www.g-n.ch>