

## Bettnässen

Liebe Eltern!

Manche Familie ist davon betroffen - viel mehr als Sie denken! Dennoch ist Bettnässen ein Tabu-Thema. Eltern schämen sich mit ihrem Kind und für ihr Kind. Dies muss nicht sein, denn in der Regel ist Bettnässen weder eine Krankheit, noch Zeichen einer tiefgreifenden seelischen Störung oder von Erziehungsfehlern.

*Wann ist ein Kind normalerweise sauber?*

Ein junger Säugling entleert Darm und Blase noch unkontrolliert in die Windel. Mit zunehmenden Alter reifen die entsprechenden Nervenbahnen aus und das Kind gewinnt zunehmend Kontrolle über die Ausscheidung von Urin und Stuhl, anfangs nur tagsüber, später auch nachts im Schlaf. Mit 4 Jahren sind 80% aller Kinder nachts trocken oder - anders gesagt: ein Fünftel der Kinder macht mit 4 nachts noch ins Bett bzw. benötigt eine Windel. Die Hälfte dieser Kinder wird aber bis zum 5. Geburtstag von selbst trocken.

*Warum nässt mein Kind ein?*

Die häufigste Form des Nicht-Trockenseins ist das sogenannte primäre nächtliche Einnässen, d.h. das Kind war noch nie über einen längeren Zeitraum (3 Monate) durchgehend nachts trocken. Diese Kinder schlafen sehr fest und werden häufig nicht einmal durch ihr nasses Bett wach. Tagsüber ist die Blasenkontrolle meist kein Probleme, d.h. die Kinder verspüren Harndrang und gehen zur Toilette. Die Ursache für dieses Phänomen ist eine noch nicht vollständige Ausreifung der entsprechenden Nervenbahnen, so dass die Kinder im Schlaf die zunehmende Füllung der Harnblase nicht wahrnehmen und nicht davon wach werden. Wahrscheinlich spielen beim nächtlichen Einnässen auch andere Faktoren eine Rolle: wissenschaftlich wurde herausgefunden, dass bei Kindern mit nächtlichem Bettnässen ein leichter Mangel eines bestimmten Hormons (ADH) vorliegt, welches normalerweise nachts die Urinbildung etwas bremst. Der entscheidende Mechanismus ist aber die mangelnde Ausreifung der Nervenbahnen und die dadurch fehlende Blasenkontrolle. Bei Kindern, die nach einer längeren Phase des Trockenseins plötzlich wieder einnässen (wir nennen dies sekundäres Einnässen), spielen häufig seelische Ursachen eine Rolle: Krankheit, Geburt eines Geschwisterkindes, familiäre oder schulische Probleme. Bei einer kleinen Gruppe von Kindern, die meistens auch tagsüber Probleme mit der Kontrolle über die Harnblase haben, liegen organische Ursachen zugrunde: Harnwegsinfektionen, Fehlbildungen der Harnwege, Muskel- oder Nervenerkrankungen.