



# Die Gesundheitsseite

## Inkontinenz



**Bettnässen ist unangenehm und betrifft vorwiegend Kinder, gelegentlich auch Erwachsene. So können Sie Abhilfe schaffen!**

### Wie der Körper reagiert

In der Regel wird das Kind zwischen 3 und 5 Jahren trocken, sowohl tagsüber als auch nachts. Die nächtliche Inkontinenz – auch «Bettnässen» genannt – bezeichnet die unbewusste und unfreiwillige Urin-Emission im Schlaf bei Kindern über fünf Jahren. Davon sind 10 bis 15 % der Kinder zwischen 5 und 6 Jahren – häufiger Jungen – und 1 % der Erwachsenen betroffen. Ein Drittel der Kinder nässen ihr Bett mindestens drei Mal pro Woche.

Wichtige Komponenten sind dabei auch die Vererbung – 30 bis 60 % der Fälle –, Schwierigkeiten aus dem Schlaf zu kommen, wenn die Blase voll ist, eine Anomalie in der Ausschüttung des antidiuretischen Hormons, die zu einer Erhöhung der Urinmenge bzw. zu einer kleinvolumigen Blase führt. Auch eine verzögerte Entwicklung in der Kontrolle des Schliessmuskels kann als Erklärung herangezogen werden, wobei jährlich 15 % der 5- bis 10-Jährigen spontan geheilt werden.

Nächtliches Bettnässen kann auch ein Unwohlsein zum Ausdruck bringen, Wut, oder unterdrückter Kummer, möglicherweise in Verbindung mit bestimmten Lebenssituationen (Scheidung, Ankunft eines neuen Kindes in der Familie ...). Ein geringes Selbstwertgefühl, soziale Isolation – das Kind vermeidet beispielsweise, bei Freunden zu schlafen – Resignation der Eltern, Strafen ... Selbst wenn das Bettnässen mit der Zeit weniger wird, es ist wichtig, einen Spezialisten zu Rate zu ziehen, um dem Kind unverzüglich zu helfen.

### Was Sie tun können

- Halten Sie das Kind vor dem Schlafengehen dazu an, Pipi zu machen.
- Wecken Sie das Kind nachts nicht, um es zur Toilette zu bringen. So ermöglichen Sie, dass es den Reflex entwickelt, aufzustehen, wenn die Blase voll ist.
- Legen Sie ihm keine Windel an und bringen Sie ihm bei, den Schlafanzug zu wechseln, wenn er durchnässt ist. Trockene Wäsche in Bettnähe sorgt dafür, dass die feuchte Zone bei Bedarf abgedeckt werden kann.
- Erleichtern Sie den Zugang zur Toilette nachts (beispielsweise durch eine Leuchte).
- Geben Sie dem Kind ein Drittel der Tagesmenge an Flüssigkeit morgens und vermeiden Sie die Gabe von Getränken oder Suppen in grossen Mengen nach 18.00 Uhr.
- Unterstützen Sie Ihr Kind in seiner Verantwortung gegenüber dieser Problematik. Es kann sich dann über erzielte Fortschritte freuen.
- Entdramatisieren Sie! Bettnässen ist ein Problem bis ins Alter von 10 Jahren

### PlusTipp

Fortdauer der Inkontinenz, Absenken des Selbstwertgefühls, soziale Isolation, familiäre Auswirkungen, medikamentöse Behandlung ... Eine medizinische Betreuung könnte für das Kind nur von Vorteil sein. In der Apotheke steht man Ihnen nicht nur mit Rat und Tat zur Seite, sie finden dort auch ein Gerät, das einen Ton abgibt, sobald das Kind zu urinieren beginnt, mit einer möglichen Heilungschance innert dreier Monate. Die Homöopathie empfiehlt verschiedene Mittel gegen die Ursachen und zur Stärkung der Blase. Unwohlsein und Emotionen als Ursache? Auf Empfehlung des Spezialisten in der Apotheke erweisen sich auch Bachblüten als wertvolle Verbündete.

Auf [www.pharmacieplus](http://www.pharmacieplus) finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker!

