

Bettnässen & Kindliche Inkontinenz Ursachen und Behandlung von Inkontinenz bei Kindern

Einnässen ist die zweithäufigste Erkrankung nach Allergien und das häufigste urologische Symptom bei Kindern. Von den etwa 8,8 Millionen in Deutschland lebenden Kindern und Jugendlichen zwischen fünf und 16 Jahren sind ca. 440.000 betroffen. Welche Ursachen das Einnässen hat und was man dagegen tun kann, erfährst Du hier.



Zwischen nächtlichem Bettnässen und kindlicher Harninkontinenz ist nur schwer zu unterscheiden, es muss jedoch differenziert werden:
Eine **kindliche Inkontinenz** charakterisiert ein Einnässen, das mit zusätzlichen oder alleinigen Tagsymptomen wie häufiges Wasserlassen, Haltemanöver, Brennen

oder Schmerzen beim Wasserlassen, einem starken, nicht zu unterdrückenden Harndrang oder Harnwegsinfektionen einhergeht. Kindliche Harninkontinenz tritt bei 15 bis 20 Prozent der Kinder mit Einnässen auf.

Nächtliches Bettnässen hingegen ist die häufigste Form des Einnässens. Charakteristisch hierfür ist das Einnässen im Schlaf bei Kindern über fünf Jahren an mindestens zwei Nächten pro Monat. Rund 33 Prozent der Fünfjährigen nassen nachts noch ein, Jungen sind dabei doppelt so häufig betroffen wie Mädchen. Bei 15 Prozent der Betroffenen bilden sich jedes Jahr die Symptome spontan zurück. Beim nächtlichen Bettnässen, der sogenannten Enuresis, wird nochmal zwischen zwei Formen unterschieden:

- Bei der „**primären Enuresis**“ wird von einer konstitutionellen Entwicklungsverzögerung des Kindes ausgegangen. Diese Form des Einnässens kann auch familiär gehäuft auftreten und ist vermutlich vor allem genetisch bedingt.
- Bei der „**sekundären Enuresis**“ spielen wahrscheinlich psychische Ursachen die Hauptrolle. Sie existiert, wenn das Kind nach einer Trockenphase von mindestens sechs Monaten nachts wieder einnässt. In drei bis vier Prozent der Fälle bleibt diese Form des Einnässens sogar bis über das 18. Lebensjahr bestehen. Sie ist mit ca. 75 Prozent aller Fälle etwa dreimal häufiger als die kindliche Inkontinenz.

Bis zum fünften Lebensjahr ist das gelegentliche nächtliche Bettnässen jedoch völlig normal und kein Grund zur Sorge. Erst, wenn Dein Kind auch danach noch häufig einnässt, solltest Du einen Kinderarzt aufsuchen und Dich mit ihm über weitere Schritte beraten.

Was sind die Ursachen für kindliche Inkontinenz?

Es gibt verschiedene Ursachen für kindliche Inkontinenz:

- Eine kleine Blasenkapazität, Blasenirritation, Blasenentleerungsstörungen oder eine sogenannten Lazy Bladder (Folge einer langjährigen Vermeidung, auf die Toilette zu gehen)
- ADH-Mangel (Hormon in der Hirnanhangdrüse)
- Tiefer Schlaf
- Familiäre Veranlagung
- Übermäßiges Trinken

-ANZEIGE-

Neidische Blicke ernten und extra viel Komfort erleben: das ist der Joolz!

Zum JOOLZ ▶

Shopperella
Hier shoppen clevere Eltern

Deutsche Kontinenz Gesellschaft



Wir danken der Deutschen Kontinenz Gesellschaft für ihre Unterstützung und die Informationen zum Thema Bettnässen und Kindliche Inkontinenz.

Kleinkind Services

**Kleinkind
Entwicklungs-
kalender**

Alle Schritte und Tipps für die Kindesentwicklung vom 1. bis zum 3. Lebensjahr

Spiele Ratgeber

250 Ideen für 2-5 Jährige

gesponsert von **LEGO Duplo**

Bastel Ratgeber

30 schöne Bastelideen für Kinder ab 2 Jahren

**Kinderkrankheiten
Lexikon**

Kinderkrankheiten von A bis Z

gesponsert von **NUROFEN**

Kinder BMI-Rechner

Berechne den BMI Deines...

- Atemstörungen
- Angeborene anatomische Störungen wie Fehlmündungen des Harnleiters
- Neurologische Störungen, wie tumoröse und entzündliche Krankheiten des Nervensystems

Auch psychologische Faktoren können ein Auslöser sein: Besonders in Stresssituationen während der Sauberkeitserziehung im dritten Lebensjahr können Angstzustände zu bleibendem Einnässen oder zu einem späteren erneuten Einnässen führen. Verhaltensauffälligkeiten, die mit dem Einnässen einhergehen sind:

- Das Vermeiden, auf die Toilette zu gehen
- Stuhlschmierer oder Einkoten
- Aggressionen
- Nägelkauen
- Unruhe und Schlafstörungen
- Essstörungen und geringes Selbstwertgefühl
- Gehemmtheit und Ängstlichkeit
- Leistungsdruck und überstarker Ehrgeiz
- Störungen der Eltern-Kind-Beziehung, sowie Störungen der elterlichen Beziehung

Vor allem bei jungen Mädchen tritt eine Sonderform der kindlichen Harninkontinenz auf - die sogenannte Giggle-Inkontinenz. Dabei führt ein Lachenfall zum Kontrollverlust über die Blasenmuskulatur und führt zum sofortigen und kompletten Urinverlust. Meist verschwindet die Giggle-Inkontinenz während der Pubertät.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Zunächst ist es wichtig, in ausführlichen Gesprächen mit dem Kinderarzt abzuklären, ob das Einnässen durch eine urologische, neurologische oder psychiatrische Erkrankung ausgelöst wird. Ein sogenanntes Pipiprotokoll, sowie ein Trink- und Blasentagebuch helfen dabei, die Häufigkeit des Wasserlassens und die Toilettengewohnheiten zu analysieren. Dabei wird die entleerte Harnmenge, das Hamdranggefühl, die Einnäss-Ereignisse, die Trinkzeiten, Trinkmengen und das Stuhlverhalten an zwei aufeinander folgenden Tagen dokumentiert. Das kann Hinweise auf eine zu kleine Blasenkapazität, übermäßige nächtliche Urinproduktion oder fehlerhaftes Trinkverhalten liefern. ([Hier Pipiprotokoll kostenlos herunterladen](#))

Zu den Behandlungsmöglichkeiten gehören:

- **Urotherapie:** Die Änderung des Trink- und Miktionsverhaltens (Miktion= vollständige Entleerung der Harnblase)
- **Medikamente** zur Vergrößerung der Blasenkapazität und Dämpfung der Blase, zur Senkung des nächtlichen Urinvolumens oder bei Harnwegsinfekten
- **Alarmsysteme wie Klingelhosen** oder -Matten, die bei Feuchtigkeit Alarm geben
- Ein sogenanntes **Biofeedback-Training** (Blasen- und Schließmuskeltraining)
- Eine **Psychotherapie**

Die Erfolgsaussichten sind gut, wenn die genaue Ursache gefunden werden konnte. Trotzdem kann es ein oder zwei Jahre dauern, bis ein voller Erfolg eintritt. Ein Erfolgsprotokoll sorgt dabei für die Motivation der Kinder. Ansprechpartner sind Kinderärzte, Kinderurologen und die [Deutsche Kontinenz Gesellschaft](#).

Wie kannst Du Dein Kind unterstützen?

- Es ist wichtig, dass Du Deinem Kind viel Verständnis und Geduld entgegenbringst.
- Strafen, Drohungen oder sonstiges Einreden auf das Kind solltest Du vermeiden.
- Schenke Deinem Kind die nötige Aufmerksamkeit, aber vermeide es, die Krankheit in den Mittelpunkt des Familienalltags zu stellen.
- Wichtig ist auch die regelmäßige Blasenentleerung vor dem Zubettgehen.
- Nachts sollte für Dein Kind ein unbehinderter Zugang zur Toilette vorhanden sein, das umfasst auch eine gute Beleuchtung, die es selbständig bedienen kann.



Berechne den BMI Deines Kindes vom 2. bis zum 18. Lebensjahr



Fit nach der Babyzeit

Gezieltes Training für Bauch, Beine und Po



Ratgeber Gesund abnehmen

Abnehmtipps und alles was Du zu einer gesunden Diät wissen musst