



Eine Windel für die Nacht

...brauchen viele Kinder, selbst wenn sie tagsüber längst trocken sind. Das ist normal. Aber wie lange? Ab wann geht's ohne? Und was, wenn nicht?

Amélie ist viereinhalb und braucht schon lange keine Windeln mehr – tagsüber. Ins Bett geht sie mit, sicherheitshalber, weil sonst am Morgen der Schlafanzug schwimmt. „Ist das normal?“, fragt sich Mama Julia. „Machen Sie das nächtliche Einnässen nicht zu schnell zum Problem“, rät die Berliner Diplom-Sozialpädagogin Astrid Sult. Druck und Drängeln sind der falsche Weg. „Viel wichtiger ist, dass Eltern ihr Kind in dieser Entwick-

lungsphase geduldig begleiten“, sagt die Expertin. Pathologisch sind nasse Schlafanzughosen vor dem fünften Geburtstag nämlich nicht.

Manchmal liegt's am Trinken

Erst danach sprechen Mediziner von „Enuresis“, also dem unwillkürlichen Einnässen, das tatsächlich eine der häufigsten chronischen Erkrankungen im Kindesalter ist. „Nachts die Blase kontrollieren zu können, ist ein ziemlich komplexer Reifungsvorgang. Wann Kinder das hinkriegen, variiert stark und

ist bei vielen Kindern verzögert“, erklärt Dr. Martin Claßen, Chefarzt für Kinder- und Jugendmedizin am Klinikum Links der Weser in Bremen. „Noch bei der Einschulung haben fast zehn Prozent der Kinder ihre Blase nachts nicht immer unter Kontrolle.“

Weil Abc-Schützen darunter leiden, gehen Eltern am besten schon rund um den fünften Geburtstag mit ihnen zum Kinderarzt. Der schließt zunächst aus, dass ein Harnwegsinfekt vorliegt, und prüft, ob und welche Therapie nötig ist. Manchmal hilft es schon, sich das Trinkverhalten anzuschauen: Trinkt das Kind tagsüber zu wenig, weil es beim Spielen nicht daran denkt? Und abends dann entsprechend mehr? Das hält die stärkste Blase nicht aus. Als Faustregel gilt: 75 Prozent des Tagesbedarfs sollten Kinder bis zum Nachmittag getrunken haben, drei große Gläser Apfelschorle zum Abendessen sind also keine gute Idee.

Aber auch das Fassungsvermögen der Blase spielt eine wichtige Rolle. Wenn das Kind tagsüber auffallend oft und vor allem immer sehr plötzlich zur Toilette muss, ist es damit vermutlich nicht weit her.

Ein Blasentraining hilft jedem fünften Kind

„Dann kann ein spezielles Blasentraining helfen – am besten unter ärztlicher Anleitung“, so Dr. Claßen. „Ziel ist es, die Blasenkapazität zu erhöhen und gleichzeitig die Wahrnehmung des Harndrangs zu verbessern.“ Heißt in der Praxis: Immer wenn das Kind zur Toilette will, soll es versuchen, noch ein paar Minuten damit zu warten. Schritt für Schritt wird der Zeitraum so ausgedehnt. Klingt banal, hilft aber: Jedes fünfte Kind, das ergab eine belgische Studie, wurde allein mit dieser Methode trocken.

Doch warum wachen viele Kinder nachts nicht auf, wenn die Blase voll ist? Und schlummern im nassen Bett

selig weiter? Die Antwort ist simpel: Sie merken es schlicht nicht. Der Grund dafür ist eine Aufwachstörung, eine Reifverzögerung bestimmter Nervenstrukturen. Die „Klingelhose“ ist dann das Mittel der Wahl. Dabei wird ein Feuchtigkeitssensor im Schlafanzug, der Unterhose oder auf der Matratze befestigt. Beim ersten Pipitropfen schlägt der Sensor dann Alarm und klingelt. „Diese Therapie verlangt von Eltern

Problem: „Bei manchen Kindern wird der Botenstoff mit fünf oder sechs Jahren noch nicht ausreichend produziert“, sagt der Kinderarzt. Dann läuft die Pipi-Produktion auch nachts auf Hochtouren. „Oft ist es dann sinnvoll, ein Medikament zu verschreiben, das dieses Hormon imitiert.“

Manchmal löst sich das Problem von allein

So oder so: Wichtig ist in jedem Fall ein ausführliches Gespräch mit dem Kinderarzt, weil er die Familie kennt und am besten einschätzen kann, welche Therapie Erfolg verspricht. Manchmal hilf ja schon die Erkenntnis, „dass Bettnässen kein Erziehungsfehler ist und auch das Kind nichts falsch macht. Oft ist die Pfütze im Bett eine banale Entwicklungsverzögerung, die mit der sonstigen Reife des Kindes absolut nichts zu tun hat“, betont Dr. Claßen.

Kein Grund also zum Drängeln und erst recht kein Anlass, sich oder dem Kind Vorwürfe zu machen. Mama Julia jedenfalls wird einfach noch ein bisschen warten. Vielleicht löst sich ja Amélies Pipi-Problem bald von ganz allein. □

VERENA HAHN

Unsere Experten



Astrid Sult arbeitet als wissenschaftliche Referentin beim Bundesverband für Kindertagespflege



Dr. Martin Claßen ist Chefarzt für Kinder- und Jugendmedizin am Klinikum Links der Weser in Bremen

Gut zu wissen

- Enuresis trifft doppelt so viele Jungen wie Mädchen.
- Zum Kinderarzt sollten Eltern, wenn ihr Kind nach dem fünften Geburtstag mindestens zweimal pro Monat nachts einnässt. Das passiert gar nicht so selten: Enuresis ist nach Asthma die zweithäufigste chronische Erkrankung bei Kindern.
- Betroffen sind 15 Prozent der Kindergartenkinder, zehn Prozent der Schulanfänger und in der vierten Klasse immer noch sechs bis sieben Prozent.
- Enuresis trifft doppelt so viele Jungen wie Mädchen.
- Veranlagungssache: Wenn ein oder beide Elternteile Bettnässer waren, ist die Wahrscheinlichkeit, dass ein Kind betroffen ist, deutlich höher. Zum Glück kann es dafür auch mit doppelt so viel Verständnis rechnen.
- Einnässen „wächst“ sich aus: 13 bis 15 Prozent aller Kinder werden innerhalb eines Jahres von selbst trocken. Innerhalb von drei Jahren schafft es rund die Hälfte ohne Therapie.