

Bettnässen (Enuresis)

Fakten

- Normal im 2. bis 3. Lebensjahr
- Ca. 30% der Kinder sind mit 4 Jahren noch nicht trocken
- Ca. 10 % der Kinder im Alter vom 5 und 6 Jahren nässen noch ihre Betten
- Tritt häufiger bei Knaben als bei Mädchen auf

Ursachen nach dem 6. Lebensjahr

- Schwache Blasenmuskeln (kann genetisch bedingt sein)
- Niedriger ADH Spiegel (Antidiuretisches Hormon)
- 1 bis 2% der Kinder haben eine körperliche Störung:
 - ⇒ Entzündungen der Harnwege
 - ⇒ Anatomische Ursachen
 - ⇒ Nicht behandelte Zuckerkrankheit (Diabetes)

Wenn keine der oben genannten Ursachen vorliegen:

- Vermeiden Sie koffeinhaltige Getränke
- Halten Sie den Weg zur Toilette gut beleuchtet
- Bestrafen nützt nichts!!!!
- Loben Sie „trockenen Nächte“

Wenn Sie glauben, dass Stress die Ursache sein kann, ermutigen Sie Ihr Kind, mit Ihnen darüber zu reden! Forcieren Sie jedoch die Gespräche nicht und führen Sie diese nicht vor Dritten. Ihr Kind könnte sich dadurch schämen.

Involvieren Sie Ihr Kind in den Lösungsprozess bzw. übertragen Sie ihm Verantwortung, die im direkten Zusammenhang mit dem Bettnässen steht (z.B. beim Helfen, die nasse Bettwäsche zu wechseln).

Diese Informationen ersetzen nicht eine eventuelle ärztliche Beratung.