

Fragen zur Krankengeschichte bei Enuresis (Einnässen)

So werden unsere Fragen aussehen:

- Wann nässt Ihr Kind ein: nur nachts oder auch am Tag?
- Wie oft kommt das Bettnässen pro Monat in etwa vor?
- Gibt es außer dem nächtlichen Bettnässen noch andere Symptome? (beispielsweise Stuhlinkontinenz, Atemaussetzer in der Nacht, etc.?)
- Tritt das Einnässen nur Zuhause oder auch/ausschließlich in fremder Umgebung auf?
- Wie oft geht Ihr Kind am Tag zur Toilette?
- Muss Ihr Kind nachts zum Wasserlassen aufstehen?
- Ist der Harnstrahl schwach und muss Ihr Kind beim Wasserlassen drücken, beziehungsweise pressen?
- Sind schon einmal Entzündungen der Harnblase oder der Harnröhre (Harnwegsinfekte) aufgetreten?
- Wie sind die Trinkgewohnheiten Ihres Kindes (wie viel, was, zu welcher Uhrzeit)?
- Gibt es Zeichen einer allgemeinen Entwicklungsverzögerung?
- Gibt es Verhaltensauffälligkeiten?
- Gibt es familiäre Stresssituationen oder Probleme in der Schule?
- Möglicherweise werden wir Sie bitten, für **mindestens zwei Tage zu notieren** wie häufig das Kind Wasser lassen musste, wie viel Urin dabei kam und ob das Kind von Harndrang berichtete (sogenanntes **Blasentagebuch**). Auch ein **Protokoll über den Zeitraum von zwei Wochen**, welches ungewolltes Wasserlassen (Inkontinenzereignisse) dokumentiert, ist sehr hilfreich.

Untersuchungen

Zur Abklärung einer **Enuresis** werden wir möglicherweise einen Teil der hier genannten Untersuchungen durchführen. Manchmal kann auch eine Überweisung zu anderen Fachdisziplinen (zum Beispiel zum Urologen) nötig werden.

Ein Service der

Familienarztpraxis, Dr. Hellmuth & Kollegen, Sonnleite 33, 97076 Würzburg

Empfehlungen aus der **Familienarztpraxis**; heute: **Einnässen bei Kindern**

- Bei **der allgemeinen körperlichen Untersuchung** verschafft sich der Arzt zunächst einen Überblick über den gesundheitlichen Allgemeinzustand. Dazu gehört beispielsweise das Abhören mit dem Stethoskop (Auskultation) oder das Abtasten des Bauches.
- Eine genaue **Inspektion der Genitalregion** ist **wichtig**, um körperliche Ursachen oder Infektionen festzustellen.
- Zum Ausschluss einer Harnwegsinfektion ist auch eine **Urinprobe** nötig.
- Mit der **Ultraschalluntersuchung** (Sonographie) können die **Nieren und die Blase** auf Auffälligkeiten hin überprüft werden. Auch kann eventuell festgestellt werden, ob die Blase beim Wasserlassen vollständig entleert wird oder **Restharn** in der Blase verbleibt.
- Bei einer Überweisung zum Urologen kann zusätzlich eine sogenannte **Uroflowmetrie** durchgeführt werden. Zudem kann die gleichzeitige **Aufzeichnung der Beckenbodenaktivität** (Flow-EMG) in bestimmten Fragestellungen nützlich sein.

Therapie

Die Grundlage der Therapie bei Enuresis stellt die sogenannte **Urotherapie** dar. Darunter versteht man alle nicht medikamentösen und nicht chirurgischen Behandlungsverfahren. Die Urotherapie richtet sich an Kind und Eltern. Durch strukturierte Anleitung soll die Blasenkontrolle verbessert werden, indem die Eigenverantwortung des Kindes für die Ausscheidungsfunktionen gestärkt wird. Innerfamiliäre Spannungen sollen durch Urotherapie abgebaut werden. **Elemente der Urotherapie** sind konkret:

- **Trink- und Miktionsplan:** Das Erlernen eines richtigen Trink- und Miktionsverhaltens (Miktion = Wasserlassen) stellt das Basiselement der Behandlung dar. Regelmäßige Toilettengänge nach einem festgelegten Plan werden mit dem Kind eingeübt und das Trinkverhalten kontrolliert. Eine moderate Flüssigkeitseinschränkung (letzte Portion zwei Stunden vor dem Zubettgehen) kann sinnvoll sein.
- **Kalender und Belohnungen:** In einen Kalender können „trockene“ Nächte zum Beispiel mit einem Sonnensymbol vermerkt werden. Auch kleine Belohnungen können die Motivation des Kindes fördern.
- **Apparative Verhaltenstherapie (AVT), Alarmtherapie/Klingelhose:** Hierbei wird ein Gerät zur Feuchtigkeitsmessung in die Unterhose integriert. Sobald Urin an den Messfühler gelangt, wird ein Alarmsignal ausgelöst. Das Kind wird durch den Alarm geweckt und das Wasserlassen unterbrochen. Die durchschnittliche Behandlungsdauer beträgt etwa sieben bis zwölf Wochen. Inwiefern diese Therapieform für die Familie im Alltag zumutbar ist, muss im Gespräch mit dem Arzt geklärt werden. Die Erfolgsrate ist hoch (circa 75–85 Prozent).

Ein Service der

Familienarztpraxis, Dr. Hellmuth & Kollegen, Sonnleite 33, 97076 Würzburg

Empfehlungen aus der Familienarztpraxis; heute: **Einnässen bei Kindern**

- Ferner können Maßnahmen des **Biofeedbacks** helfen, eine vollständige und entspannte Blasenentleerung zu erreichen (vor allem bei dyskoordinierter Miktion, siehe oben)
- Sind Störungen des Verhaltens, beziehungsweise psychologische Probleme, mitbeteiligt oder auslösend, sollte eine **Psychotherapie** erwogen werden.

Eine **medikamentöse Behandlung** (Pharmakotherapie) sollte in der Regel nur in Betracht gezogen werden, wenn a) die Urotherapie ohne Erfolg bleibt oder b) um kritische Situationen (Klassenfahrt, Urlaubsreise) für kurze Zeit zu überbrücken. Zur Anwendung kommt dabei vor allem der Wirkstoff **Desmopressin** als Schmelztablette zum Auflösen im Mund, als Nasenspray oder als Tabletten. Beim Absetzen ist mit einem Rückfall zu rechnen.

Enuresis: Das können Sie selbst tun

Die Flüssigkeitsmenge am Abend **moderat** einzuschränken ist vertretbar – absolute Trinkverbote sind aber keineswegs sinnvoll und sollten daher unterbleiben. Windeln oder eine wasserdichte Unterlage über der Matratze sind bei häufigem Bettnässen sinnvoll.

Wichtig ist vor allem eines: Schämen Sie sich nicht den Arzt/Kinderarzt aufzusuchen! Enuresis ist ein **häufiges Symptom** und kann in jeder Familie auftreten. Keinesfalls sollten Sie Ihr Kind für das Bettnässen bestrafen oder lächerlich machen. Ihr Kind handelt nicht aus böser Absicht und die Situation ist für das Kind schon unangenehm genug. Versuchen Sie stattdessen Ihr Kind **aufzumuntern** und ihm deutlich zu machen, dass es nichts „falsch“ macht. **Im Großteil der Fälle** verschwindet die Enuresis mithilfe der oben genannten Therapiemaßnahmen.

Ein Service der

Familienarztpraxis, Dr. Hellmuth & Kollegen, Sonnleite 33, 97076 Würzburg