



## Liebe Eltern!

Das Heranwachsen von Kindern ist eine faszinierende Angelegenheit. Eltern verfolgen die Entwicklung ihrer Sprösslinge mit Zuneigung und großer Aufmerksamkeit. Manchmal aber tauchen Probleme auf, die Eltern und Kinder verunsichern. Bettnässende Kinder signalisieren kein Versagen der elterlichen Erziehungsstätigkeit. In den allermeisten Fällen ist eine Entwicklungsverzögerung die Ursache des Problems, das mit ärztlicher Unterstützung meist gut und rasch in den Griff zu bekommen ist.

Eine professionelle und wertvolle Unterstützung erhalten Rat suchende Eltern auch durch den Club Mondkind, der über ein österreichweites Netzwerk von Expertinnen und Experten verfügt. Diese freuen sich auf Kontaktaufnahme, weil sie Ihr Anliegen verstehen und individuelle Lösungsvorschläge anbieten können.

Alois Stöger, diplômé  
Bundesminister für Gesundheit



Das Bundesministerium für Gesundheit begrüßt und unterstützt das Engagement und die Aktivitäten von Club Mondkind.

### Wissenschaftlicher Beirat:

Dr. Romana Altenhuber, Ass. Prof. Dr. Angelika Etele-Hainz, OA Dr. Elisabeth Frigo, Prof. Dr. Josef Oswald, Dr. Mehmet Özsoy, Doz. Dr. Günter Primus, Prof. Dr. Helmut Madersbacher, Prof. Dr. Christian Radmayr, Mag. Christian Zniva

## Club Mondkind

E-Mail: [info@clubmondkind.at](mailto:info@clubmondkind.at)

Club-Telefon: 0664/60 90 8100 (Freitag vormittags)

[www.clubmondkind.at](http://www.clubmondkind.at)

Auf der Webseite finden Sie ...

- \* Experten-Adressen
- \* Information und Materialien zum Downloaden (z.B. Miktionsprotokoll)
- \* Wertvolle Tipps für den Therapieerfolg
- \* Austausch im Chat-Forum

### Für Eltern und medizinisches Fachpublikum!



Besuchen Sie uns auch via Facebook unter  
[www.facebook.com/clubmondkind](http://www.facebook.com/clubmondkind)



Informative Videobeiträge finden Sie auf  
[www.youtube.com/clubmondkind](http://www.youtube.com/clubmondkind)

### Sorglose Ferien für Bettnässer ...

Das „Mondkind Camp“ bietet bettnässenden Kindern die Möglichkeit, Urlaub in entspannter Atmosphäre mit professioneller Betreuung zu machen.



# Bettnässen

## Kein Drama sondern ein lösbares Problem

Club Mondkind ist eine Anlaufstelle für betroffene Familien und Partner für interessiertes Fachpublikum.  
Kein Kind muss heute noch wegen Bettnässen leiden!

[www.clubmondkind.at](http://www.clubmondkind.at)



## Bettnässen ist...

Einnässen im Schlaf an mindestens zwei Nächten pro Monat. Bis zum vollendeten 5. Lebensjahr ist es völlig normal, wenn ein Kind hin und wieder in einem nassen Bett aufwacht. Danach sollte Rat beim Spezialisten gesucht werden.

## ... häufig ...

In Österreich wachen mindestens 60.000 Kinder regelmäßig im nassen Bett auf. Anders gesagt: In jeder Volksschulklasse sitzen 2-3 bettnässende Kinder. Darüber hinaus hat 1-2% aller Erwachsenen nie Hilfe erhalten und wachen im nassen Bett auf.

## ... trotzdem oft ein Tabu...

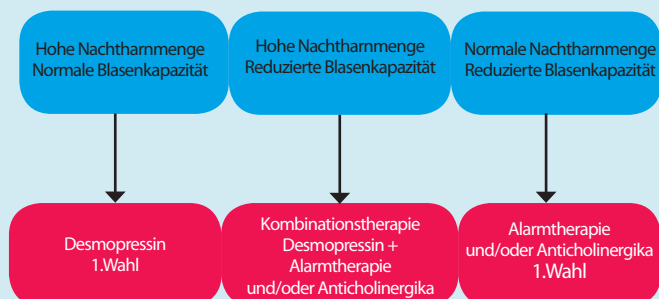
Trotz der Belastung wird in vielen Familien nicht darüber gesprochen. Eltern fürchten oft versagt zu haben, wissen nicht, was sie tun sollen oder an wen sie sich wenden können.

## ...obwohl rasche Hilfe möglich ist.

Nicht einmal einem Drittel aller betroffenen Kinder wird geholfen – obwohl ausgezeichnete und rasche Hilfe möglich ist.

**Bettnässen ist harmlos – wenn man etwas dagegen tut, bevor Folgen auftreten.**

## BEHANDLUNGSSTRATEGIEN

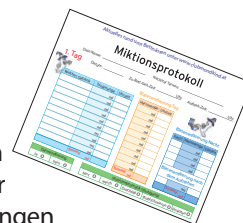


## Schritt für Schritt zum trockenen Bett

Rasches und richtiges Handeln verkürzt den Leidensweg. Abwarten oder Experimentieren führt nur dazu, dass das Kind unnötig lange leidet und Nacht für Nacht mit der Angst schlafen geht, dass „etwas passiert“.

### Schritt 1: Tagebuch führen

Das Blasentagebuch (=Miktionsprotokoll) ist Basis der Diagnose. Über einen Zeitraum von zumindest zwei Tagen und Nächten (z.B. über ein Wochenende) werden Trink- und Urinmengen eingetragen. Das Miktionsprotokoll können Sie unter [www.clubmondkind.at](http://www.clubmondkind.at) herunterladen. Sie sollten es bereits vor dem Arztbesuch ausfüllen und mitnehmen!



### Schritt 2: Untersuchung beim Spezialisten

In einer Spezialambulanz im Krankenhaus, beim Kinderfacharzt und/oder beim Urologen ist das Kind gut aufgehoben. Ein ausführliches Gespräch und das davor ausgefüllte Miktionsprotokoll geben wertvolle Hinweise auf mögliche Ursachen. Darüber hinaus werden einfache und schmerzfreie Untersuchungen (z.B. Harnanalyse, Ultraschall) durchgeführt, um eine mögliche organische Störung abzuklären und auszuschließen.

### Schritt 3: Behandlung je nach Ursache

Steht die Ursache fest, wird gemeinsam mit dem Arzt die Therapie festgelegt.

Ist die **Blase noch zu klein**, gibt es Medikamente, die das Fassungsvermögen der Blase vergrößern (Anticholinergika). Auch eine Alarmtherapie kann den gewünschten Erfolg bringen. Dabei löst ein Sensor in der Pyjamahose oder Matratze einen Alarm aus, wenn die ersten Tropfen fließen. Das Kind wacht auf und kann zur Toilette gehen. Mit der Zeit lernt es rechtzeitig aufzuwachen.

Ist ein **Mangel an ADH** die Ursache, kann dieser Botenstoff durch den Wirkstoff Desmopressin solange ersetzt werden, bis der Körper gelernt hat, das Hormon selbst in ausreichender Menge zu produzieren.



MIN-13-003

Desmopressin gibt es als kinderfreundliche, schnell lösliche Schmelztablette. Die Erfolgsrate liegt bei 80-85%.

Darüber hinaus können speziell für Bettnässer entwickelte, besonders saugstarke Pyjama-Unterhosen unterstützend zur Diagnose und als Übergangslösung eine große Hilfe sein. Mehr darüber unter [www.drynites.at](http://www.drynites.at)

### Schritt 4: Das können Sie tun

Das Wichtigste für den langfristigen Erfolg sind Verständnis und Geduld! Schimpfen und Strafen bringen nichts. Die Kinder sollten motiviert und für die Einhaltung der ärztlichen Empfehlungen und für trockene Nächte belohnt werden. Zudem ist es wichtig, den Kindern möglichst viel Eigenverantwortung zu übertragen, über das Einnässen zu reden, es aber nicht zu einem Hauptgesprächsthema in der Familie zu machen.

## Warum nasse Betten?

Bettnässen hat in 80% der Fälle eine körperliche Ursache. Man unterscheidet zwei Formen von Bettnässen:

**Primäre Enuresis = das Kind war nachts noch nie dauerhaft trocken**

Ursachen können sein: sehr tiefer Schlaf, Hormonmangel, falsches Trinken, eher selten eine zu kleine Blase oder eine Kombination aus mehreren Faktoren. Auch Vererbung spielt eine große Rolle.

Bei sieben von zehn Kindern ist eine Reifungsverzögerung, bei der ein nächtlicher Mangel an ADH (antidiuretisches Hormon) eine zentrale Rolle spielt, verantwortlich für das nasse Bett. Dieser Botenstoff bewirkt sowohl beim gesunden Kind als auch beim Erwachsenen, dass nachts weniger Harn gebildet wird als tagsüber. Bei Kindern, deren Körper noch zu wenig von diesem Stoff in der Nacht bildet, sammelt sich im Schlaf zu viel Harn an. Die Blase kann die große Harnmenge nicht halten und das Bett wird nass.

**Sekundäre Enuresis = Plötzliches Einnässen nach einer mindestens 6 Monate langen trockenen Phase**

Psychischer Druck oder seelische Belastung spielt häufig eine Rolle, weshalb unbedingt auch ein spezialisierter Kinderpsychologe um Rat gefragt werden sollte.