

## Einnässen

Die Enuresis (= Einnässen) ist eines der häufigsten urologischen Probleme. Verschiedene Ursachen können zu diesem Symptom führen und es kann zu einem frustrierenden Zustand für die betroffenen Kinder, die Familie und für die Ärzte werden.

Mit Übung und Geduld gelingt es aber in den meisten Fällen, eine effektive Therapie anzubieten. Die meisten Kinder erreichen im Alter von ca. 4 Jahren eine gewisse Kontrolle über ihre Blasenfunktion. Üblicherweise wird die Blasenkontrolle tagsüber eher erreicht als in der Nacht. Mit der Zeit werden die meisten Kinder dann auch nachts trocken.

Etwa 20% der 5-jährigen Kinder nässen jedoch noch nachts in das Bett ein (= Enuresis nocturna). Etwa 15% dieser Kinder erlangen mit der Zeit eine spontane Kontrolle über das Einnässen.

### Ursachen

- *Einnässen am Tag*: unregelmäßige Toilettengänge und Zurückhalten des Harns: Angewohnheiten, um akuten Harndrang zu unterdrücken (z.B. Beine überkreuzen, Abdrücken/Festhalten am Genital, ...)
- *Einnässen im Schlaf*: tiefer Schlaf, erhöhte Urinproduktion während des Schlafes, zu kleines Fassungsvermögen der Blase
- Soziale Stress-Situationen (z.B. neue Geschwisterkind, Schulwechsel, ...). Wenn das Kind schon > 6 Monate trocken war → meist spontane Besserung

### Diagnostik

- Anamnesegespräch/-fragebogen
- Miktionsprotokoll
- Körperliche Untersuchung
- Ultraschall von Blase und Nieren mit Restharnbestimmung

### Therapie

- Kindgerechte Aufklärung und Übungen für die frühzeitige Wahrnehmung der Blasenfüllung („Wahrnehmungstraining“, „Spürübungen“)
  - Blasen- und Beckenbodentraining (z.B. Urin auf Toilette kurz anhalten, erst wenn es gar nicht mehr geht, weiter urinieren)
  - Trinkmenge über den Tag gut verteilen und zur Nacht ggf. langsam reduzieren
- Ziele der Urotherapie: Aufklärung, Entlastung und Abbau von Schuldgefühlen, Stärkung der Selbsthilfekompetenz, Verbesserung des Körperbewusstseins, Beseitigung der Inkontinenz, **Steigerung der Lebensqualität!**
- Je nach Verlauf und nach Rücksprache mit Arzt: apparative Verhaltenstherapie („Klingelhose“) oder „blasenerweiternde“ Medikamente