

Volle Blase - tiefer Schlaf

Ein verbreitetes Thema über das keiner gerne spricht

„Mist, wieder nicht geschafft!“ Markus wacht auf und wie fast jeden Morgen ist sein Bett nass. „Eigentlich gibt es ja wirklich Schlimmeres. Mama und Papa sagen, manche Kinder haben schlimme Allergien oder Krankheiten oder Behinderungen .. aber lästig .. und irgendwie peinlich ist's schon.“ – „Warum gerade ich?!“, denkt Markus oft. „Wir haben ja auch schon ganz schön viel versucht: ganz arg anstrengen, abends nix trinken, in der Nacht wecken, Kalender mit Sonnen (und leider vielen Regentropfen), Kügelchen, Klingelhose, Tabletten, Akupunktur ...“

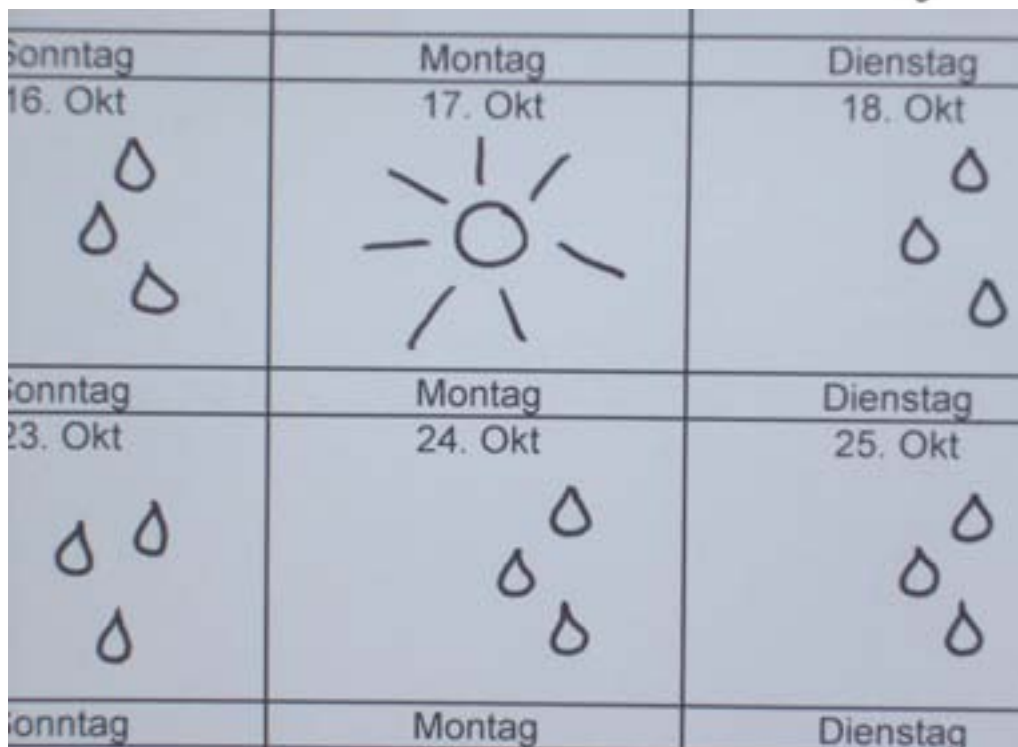
Markus ist 10 Jahre, tagsüber schon „laaaange“ Toilettengänger, aber in der Nacht war er noch nie „trocken“. Wissenschaftlich spricht man von Enuresis Nocturna (nächtliches Einnässen), im Volksmund Bettnässen genannt. Unterschieden wird zwischen primärer und sekundärer E.N.. Primär heißt, das Problem besteht kontinuierlich seit Geburt, sekundär bezeichnet quasi einen Rückfall in nasse Nächte, dies ist jedoch seltener der Fall und hat im Gegensatz zur primären Form oft seelische Ursachen (z.B. Scheidung der Eltern, traumatische Erlebnisse, etc.).

Durchschnittlich sitzen in jedem Klassenzimmer ein bis zwei Betroffene

Nach Schätzungen sind ca. 600.000 Kinder über 5 Jahre (erst ab diesem Alter gilt nächtliches Einnässen als behandlungswürdig) allein in Deutschland betroffen. Die Statistik sagt, ca. 16% der 5-Jährigen, ca. 10% der 7-Jährigen, ca. 7% der 8-Jährigen und 2,5% der 10-Jährigen gehören dazu. Die Enuresis ist damit – nach Asthma – die zweithäufigste Gesundheitsstörung im Kindesalter. Vor allem Jungen sind betroffen, fast doppelt so häufig wie Mädchen.

Kein Kind macht sein Bett absichtlich nass

Mitgefühl und einen offenen Umgang wünschen sich die Betroffenen und ihr Umfeld allerdings oft vergebens. „Da kann doch was nicht stimmen! Wir haben das mit unserem 2-Jährigen ruckzuck geschafft!“ oder „Das macht der doch mit Absicht! In dem Alter noch ins Bett pinkeln, das gab's bei uns nicht!“, „Streng dich doch mal an, Du bist doch ein großer Bub!“. Ein enormer Druck lastet auf den Betroffenen und ihren Familien. Die Kinder (und Eltern) sind enttäuscht, verärgert und schämen sich sehr. Ihr Selbstwertgefühl und -bewusstsein leiden extrem. Seelische Veränderungen oder Verhaltensauffälligkeiten sind oft nicht Ursache sondern Folge des Bettnässens!



Auf der ganzen Welt sind Kinder betroffen, und das nicht erst seit es Pampers gibt (auch dazu gibt es Spekulationen, die Papierwindeln seien schuld am Einnässen, weil die Feuchtigkeit aufgesaugt wird und das Kind sich vermeintlich trocken fühlt). Schon vor Christi Geburt im alten Ägypten wurden Mittel zur Abhilfe gesucht und über die Jahrhunderte gab es die skurrilsten Vorschläge bis hin zu harten Strafen, die natürlich am allerwenigsten helfen konnten.

Familienangehörige mit gleichem Problem

Doch woran liegt es denn eigentlich? Im Zeitalter moderner Medizin muss es doch eine Erklärung und vor allem eine Therapie geben. Abgesehen von organischen Erkrankungen als Ursache, die jedoch in den allerwenigsten Fällen zutrifft, tappt man einigermaßen im Dunkeln. Am wahrscheinlichsten ist eine genetische Disposition infolge derer eine Reifeverzögerung in bestimmten Bereichen des Zentralnervensystems besteht. D.h. sehr häufig kann man Familienangehörige finden, die das gleiche Problemchen haben oder hatten – ein Elternteil oder gar beide, eine Tante, der Opa, ...

Medikamentöse Behandlung

„Normalerweise“ wird ein Hormon, das antidiuretische Hormon ADH (Vasopressin) von der Hirnanhangdrüse (Hypophyse) in unterschiedlicher Konzentration ausgeschüttet und steuert so den Wasserhaushalt des Körpers. In der Nacht wird mehr Vasopressin gebildet, um die Urinproduktion während des Schlafs zu drosseln – nicht so beim Enuretiker. Hier setzt eine mögliche Therapie ein: das Hormon wird in der Nacht zugeführt, d.h. per Medikament (z.B. Minirin als Tabletten oder Nasenspray). Manchmal gibt es Nebenwirkungen (der Wasserhaushalt gerät durcheinander, Kopfschmerzen ...), mögliche Langzeitwirkungen sind nicht erforscht und nach Absetzen des Medikaments ist in den meisten Fällen das Problem

wieder da. Allerdings sind manche Kinder durch die Behandlung sehr ermutigt und schaffen es auch nach Absetzen des Medikaments immer häufiger trocken zu bleiben.

Klingelhose

Alternativ gibt es die sogenannte „Klingelhose“: In die Unterhose oder Schlafanzughose wird ein kleiner Sensor eingelegt, der mit einem Alarmgerät (auch klein) verbunden ist. Beim ersten Tröpfchen schlägt der Alarm los und das Kind wacht auf, kann zur Toilette gehen und das Bett bleibt trocken. Da aber viele der betroffenen Kinder mit einem ausgesprochen tiefen Schlaf gesegnet sind, kriegen sie vom Alarm nichts mit, dafür stehen Mama und Papa (oder noch andere Familienmitglieder) am Bett und sind um den Schlaf gebracht. Es gibt auch hier Erfolge – manche Kinder reagieren auf den Alarm und gewöhnen sich nach einiger Zeit daran rechtzeitig aufzuwachen.

Geduld und Sonne-Wolken-Kalender

Doch es gibt einfache Wege, die man als erstes versuchen sollte. An oberster Stelle stehen Geduld und Verständnis. Gleichermaßen wichtig ist Beratung und Information darüber, dass man keineswegs allein betroffen ist und dass weder Schuld noch Unvermögen noch psychische Störungen im Spiel sind. Als nächstes wird ein Sonne-Wolken-Kalender geführt, in den die Kinder jeden Tag die nassen und trockenen Nächte eintragen. Manche Kinder sind sehr motiviert und erreichen nach einiger Zeit viele „Sonnen“. Auch verbunden mit einer Belohnung für mehrere Sonnen kann das allein schon erfolgreich sein. Wenn aber zu viele Wolken oder Regentropfen auf dem Kalender stehen, ist das sehr frustrierend.

Abends weniger trinken oder Aufwecken

Ein oft erteilter Rat, abends nichts mehr zu trinken, schadet eher als dass etwas erreicht wird.

Einblicken: Schule

Zirkusstadt Fasanenhof

Neuer Schul-Schwerpunkt: Circus Circuli

„Herrrrrrreinspaziert!“ in die Zirkusstadt
der Fasanenhofschule hieß es vom
11. bis 16. Juni 2007

In einem bislang einmaligen Projekt in Stuttgart erlebten und gestalteten alle Hauptschüler unserer Ganztageschule von morgens bis abends „Zirkus satt“. Die spannende Zirkus-Projektwoche beinhaltete das intensive Erlernen von Disziplinen angeleitet von Zirkuspädagogen des „Circus Circuli“. Workshops seitens des Lehrerkollegiums, der Schulsozialarbeit, der Mobilen Jugendarbeit, dem Kinder- und Jugendhaus Fasanenhof, dem Jugendhaus „7. Kontinent“ und der Stiftung „Jugendhilfe aktiv“ ergänzten das attraktive Angebot.

Unsere Grundschüler, die in dieser Woche nur morgens Zirkusluft „schnuppern“ durften (bis 10:10 Uhr drückten die Hauptschüler die Schulbank), werden Anfang Oktober zwei Wochen lang in den vollen Genuss der Zirkusstadt kommen.

Zunächst lernten unsere Schüler alle möglichen Zirkusdisziplinen kennen und wählten anschließend ihre Lieblingsdisziplin aus. In ihrer Gruppe übten sie, angeleitet von kompetenten Zirkuspädagogen, bis zur Vorführungsreife intensiv ihre Disziplin.

Vier eineinhalbstündige Einheiten bildeten das Grundgerüst des individuellen Wochenplans. Die gezielte Auswahl aus den zahlreichen Workshopangeboten seitens des Lehrerkollegiums und externen Helfern komplettierten die Zirkuswoche. Da wurde gezaubert, gewerkelt, gebastelt, geschminkt, geradelt, musiziert, getanzt, geschaut, recherchiert, geshakt, gebacken, fotografiert, dokumentiert, ... Kurz: kunterbunte gemeinsame Geschäftigkeit war angesagt!

Von Dienstag bis Freitag konnten Schulklassen, Vereine und andere Interessierte die Zirkusstadt mit einer Führung durch unsere Zirkus-AG kennenlernen. Dabei durften unsere Gäste auch selbst Zirkus ausprobieren und bekamen eine kleine Aufführung geboten. Schulklassen und Kindergartengruppen von Aichtal bis Heilbronn besuchten das bunte Treiben.

Am Schulfest-Samstag stellten die neuen Zirkuskünstler ihr Können in zwei großen Aufführungen unter Beweis. Eltern, Kinder, Neugierige, Wolfgang Schiele vom Regierungspräsidium und Matthias Pallerberg von der Caritas Stuttgart erlebten zwei tolle Stunden in der zur Zirkusmanege umfunktionierten Turn- und Versammlungshalle. Hartmuth Hahn vom Kultusministerium überreichte im Namen der Stiftung „Kulturelle Jugendarbeit“ Schulleiter Andreas Passauer den stolzen Scheck in Höhe von 4.600 Euro. Diese kräftige Finanzspritze trägt dazu bei, dass Material und Requisiten für das langfristig angedachte Zirkusprojekt an der Fasanenhofschule angeschafft werden können.

Am Ende waren sich alle Beteiligten, vor allem aber die Teenager, einig: Der große Einsatz machte Riesenspaß und das Zirkusleben soll im Schulalltag erhalten bleiben!

Andreas Passauer
Schulleiter der Fasanenhofschule

Visualisierung des
nächtlichen Erfolgs über
Sonnen-Wolken-Kalender
– bei Nichterfolg sehr
frustrierend.

Flüssigkeit regelmäßig über den Tag verteilt ist insbesondere für Kinder im Wachstum enorm wichtig. Auch Aufwecken in der Nacht bringt manchmal den Schlafrythmus durcheinander und am Tag muss gegen die Müdigkeit gekämpft werden.

Homöopathie, Akupunktur und weiteres

Die Homöopathie bietet viele Ansätze. Eine gute Behandlung erfordert Zeit und wird individuell für den einzelnen Patienten durchgeführt. Deshalb kommen auch jeweils ganz unterschiedliche Mittel in Betracht. Nebenwirkungen gibt es bei der homöopathischen Behandlung nicht, ebenso wie bei Akupunktur, Ohrakupunktur oder Fußreflexzonenbehandlung.

Markus hat von dem Medikament (Minirin) Kopfschmerzen bekommen, ihm hilft Akupunktur und eine homöopathische Behandlung – und Geduld! Er hat sich entschlossen, seinen Freunden gegenüber offen mit seinem Problem umzugehen. Die Kumpels haben toll reagiert – kein Problem, im Gegenteil. Da erfuhr er von einem großen Bruder und von der kleinen Cousine, die nachts auch in ihre Windelhose schlüpfen (z.B. Huggies DryNites über windelkaufen.de). Schwieriger war es im Schulandheim, im Feriencamp ... wo viele Kinder beieinander sind wird auch eher gehänselt und gespöttet ... und das tut gar nicht gut ... da überlegt Markus, ob er überhaupt dabei sein will ... eigentlich will er ja schon ...

In Amerika geht man sehr viel offener und verständnisvoller mit dem Thema um. Es wird dort viel mehr versucht, die Betroffenen zu verstehen, zu stärken und Zuversicht zu vermitteln. Markus, seine Eltern und viele, viele andere Enuretiker wünschen sich sehr, dass auch bei uns bald unkomplizierter mit dem Thema Bettnässen umgegangen wird.

