



14 NYKTURIE – IN DER NACHT ZUR TOILETTE GEHEN

WAS IST NYKTURIE?

Nykturie liegt vor, wenn eine Person nachts aufwacht, um zu urinieren. Wenn dies mehr als zweimal pro Nacht passiert, kann es zum Problem werden.

Nykturie kommt oft bei älteren Menschen vor und kann Probleme im täglichen Leben, zum Beispiel einen gestörten Schlafrythmus verursachen. Das Risiko zu fallen steigt, wenn man in der Dunkelheit aufstehen muss, um zu urinieren. Nachdem man einmal aufgewacht ist, kann es schwierig sein, wieder einzuschlafen, und dann kann es sein, dass man den ganzen Tag lang nicht mehr so funktionsfähig ist. Man kann am Tag schlafen und dann nachts nicht schlafen können. Derartige Veränderungen des Schlafrythmus können das Problem noch verschlimmern: wenn Sie sich bewusster sind, wie Ihre Blase sich füllt, kann es sein, dass Sie öfters das Bedürfnis verspüren, sie zu entleeren.

Jede Nacht einmal oder mehrere Male aufwachen zu müssen, um zu urinieren, kommt mit zunehmendem Alter häufiger vor. Jede zweite Frau und zwei Drittel aller Männer im Alter zwischen 50 und 59 Jahren leiden unter Nykturie. In höherem Alter tritt dieses Problem sogar noch häufiger auf – siebzig Prozent aller Frauen und neunzig Prozent aller Männer über 80 Jahre haben Nykturie.

WAS SIND DIE HÄUFIGSTEN URSACHEN VON NYKTURIE?

- häufig auftretende Herz- und Nierenprobleme;
- geschwollene Fußknöchel;
- das Einnehmen von Flüssigkeitstabletten in der Nacht;
- das Trinken von großen Flüssigkeitsmengen, Alkohol und koffeinhaltige Getränke (Tee, Kaffee und Cola) vor dem Schlafengehen;
- schlecht kontrollierte Diabetes (Typ 1 oder Typ 2);
- Diabetes Insipidus (ein seltenes Hormonproblem, das heftigen Durst und Urinverlust zur Folge hat);
- Änderungen in der Position (der Übergang von aufrecht am Tag zu flach liegend in der Nacht bedeutet, dass die Nieren mit mehr Blut versorgt werden, was eine höhere nächtliche Produktion von Urin zur Folge hat);
- gestörte oder überempfindliche Blase (zum Beispiel durch Blasenentzündung);
- überaktive Blase (zum Beispiel nach einem Schlaganfall);
- Schwangerschaft;
- unterbrochener Schlaf, wenn zur Toilette gegangen wird, nur weil man wach ist; und/oder
- Verstopfung oder eine vergrößerte Prostata können Druck auf den Blasen Hals ausüben und die Blase daran hindern, sich völlig zu entleeren. Dies kann zu ungewolltem Urinausfluss führen.

14 NYKTURIE – IN DER NACHT ZUR TOILETTE GEHEN

Bei gesunden jungen Menschen sorgt das sogenannte antidiuretische Hormon dafür, dass die Nieren nachts nicht zuviel Urin produzieren. Mit zunehmendem Alter produziert der Körper geringere Mengen dieses Hormons, sodass die Nieren nachts ebensoviel oder sogar noch mehr Urin produzieren wie tagsüber. Dies bedeutet, dass die Blase nachts öfter entleert werden muss.

Zur Beachtung: Manche Menschen denken, dass sie die nächtlichen Probleme dadurch verringern können, indem sie tagsüber weniger Wasser trinken. Dies ist jedoch nicht der Fall. Nicht genug zu trinken kann zu Flüssigkeitsmangel und Verstopfung führen, sowie den Urin stärker konzentrieren. Dies kann zu Störungen der Blase und einem verstärkten Bedürfnis nach der Toilette führen. Nicht ausreichende Mengen Wasser können außerdem ein Schrumpfen des Blasenmuskels zur Folge haben, wodurch die Blase nicht so viel Urin speichern kann, was das Bedürfnis, nachts zu urinieren, noch verschärft.

WIE WEISS MAN, OB MAN NYKTURIE HAT?

Wenn Sie glauben, an Nykturie zu leiden, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen. Es kann unter Umständen nicht nur ein einfaches Gesundheitsproblem sein.

Um mehr über Ihre Nykturie herauszufinden, kann Sie Ihr Arzt über die folgenden Punkte befragen:

- Ihre Krankengeschichte;
- Blasenprobleme;
- von Ihnen eingenommene Medikamente (zum Beispiel, wann Sie Ihre Flüssigkeitstabletten nehmen); und
- Unterbrechungen Ihres Schlafrhythmus.

IHR ARZT KANN AUSSERDEM:

- feststellen, ob es Anzeichen für Nykturie wie oben beschrieben gibt;
- Ihren Urin auf eine Blaseninfektion testen;
- darum bitten, dass Sie eine Liste über die folgenden Punkte führen:
 1. was, wann und wieviel Sie trinken;
 2. wann und wieviel Sie urinieren;
 3. wann Sie zu Bett gehen und aufstehen; und
 4. weitere Untersuchungen wie zum Beispiel Blasen-, Nieren-, Urin- und Bluttests anordnen.

14 NYKTURIE – IN DER NACHT ZUR TOILETTE GEHEN

WIE KANN NYKTURIE BEHANDELT WERDEN?

Es ist wichtig, dass jede Ursache von Nykturie behandelt wird oder dass Sie zum richtigen Spezialisten überwiesen werden.

Die folgenden Behandlungsmethoden können Ihnen vorgeschlagen werden:

- weniger Koffein und Alkohol zu trinken, besonders abends vor dem Schlafengehen;
- die Zeiten, wann Flüssigkeitstabletten eingenommen werden, zu überprüfen;
- Stützstrümpfe für geschwollene Fußknöchel zu tragen;
- nachmittags ein paar Stunden mit hochgelegten Beinen auszuruhen;
- den Weg zur Toilette zu beleuchten (zum Beispiel mit einem Nachtlicht); und/oder
- einen Toilettenstuhl oder hellfarbigen Eimer in der Nähe des Bettes aufzustellen.

Ihr Arzt kann Ihnen einen Nasenspray oder andere Medikamente verschreiben, die Ihre nächtliche Urinproduktion verringern. Ihr Arzt kann Sie außerdem an einen Spezialisten überweisen, der andere Behandlungsmethoden mit Ihnen diskutieren wird. Diese können in Medikamenten zur Behandlung der Nykturie oder der Ursache des Problems bestehen.

Sie können auch an einen Kontinenzphysiotherapeuten, Kontinenzpfleger, Urologen oder Nierenspezialisten überwiesen werden.

NYKTURIE – IN DER NACHT ZUR TOILETTE GEHEN

SUCHEN SIE HILFE

Wenn Sie Schwierigkeiten oder Anliegen zum Thema Nykturie haben, sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, Physiotherapeuten oder Kontinenzpfleger.

Wenn Sie Fragen zum Thema Blasenkontrolle haben, können Sie:

Das Expertenberatungspersonal bei der Nationalen Telefonauskunftsstelle für Kontinenz anrufen und kostenlos erhalten:

- Informationen;
- Ratschläge; und
- Merkblätter.

Kostenlose Telefonnummer 1800 33 00 66 (8:00 Uhr bis 20:00 Uhr, Montags bis Freitags), oder

Besuchen Sie diese Webseite: www.bladderbowel.gov.au

Die Telefonauskunftsstelle kann über den Telefondolmetscherdienst (TIS) einen Dolmetscher organisieren. Bitte rufen Sie Montags bis Freitags unter der Nummer 13 14 50 an und fragen Sie nach der Telefonauskunftsstelle.

Suchen Sie Hilfe, da Nykturie behandelt werden kann.

Geltende Gebühren werden für Anrufe von Mobiltelefonen berechnet.

