



Der Neubau des Kantonsspitals: Bezug 1. Quartal 2020.

Nächtliches Wasser lösen? Schicksal oder therapierbar?

Das nächtliche Wasser lösen, in der Fachsprache Nykturie genannt, ist ein weit verbreitetes Leiden, welches durchaus zu einem ersten Problem werden kann. Nachts aufzuwachen, weil die Blase drückt kann ein Alarmsignal sein, welches auf eine behandlungsbedürftige Erkrankung hinweist. Fälschlicherweise werden die negativen Folgen dieser Schlafunterbrechungen oft unterschätzt oder als normal eingestuft. In der Bevölkerung wird die Nykturie sehr oft als unvermeidbare Alterserscheinung bezeichnet. Männer wie Frauen sind gleichermaßen betroffen. Die Nykturie ist die häufigste Ursache von Schlafstörungen. Diese Schlafstörungen wiederum resultieren in diversen Risiken für die Gesundheit und haben somit einen relevanten Einfluss auf die Lebenserwartung der Betroffenen. Leider gibt es keine zuverlässigen Zahlen, aber es ist davon auszugehen, dass über 60% der Menschen, die älter als 70 Jahre sind, an einer behandlungsbedürftigen Nykturie (Definition: 2 Mal und häufiger pro Nacht Wasser lösen) leiden. Somit ist zwar das Alter ein durchaus relevanter Faktor, jedoch nicht allein ausschlaggebend. Bei den 20- bis 40-Jährigen ist jeder Fünfte bis Sechste betroffen. In dieser Altersgruppe leiden sogar mehr Frauen als Männer unter dem Symptom der Nykturie.

Die Nykturie ist kein eigenständiges Krankheitsbild, sondern ein Symptom und kann somit Ausdruck vieler unterschiedlicher Erkrankungen sein. Verschiedene Gründe kommen als Ursache für den Drang zum nächtlichen Wasser lösen in Frage: Es kann eine Störung der Urinproduktion vorliegen. Bei sehr vielen Nykturiepatienten liegt eine nächtliche Polyurie vor. Das bedeutet, dass die Patienten mehr als den normalen Anteil der nächtlichen Urinmenge ausscheiden. Liegt eine Polyurie vor, ist es unbedingt notwendig, die Ursachen abzuklären. Diese können beispielsweise eine Herz-

schwäche, ein Diabetes, Störungen des Blutdruckes und auch der Nierenfunktion sein. Ausserdem gibt es diverse Medikamente, die die Urinproduktion beeinflussen.

Eine weitere Ursache kann eine Speicher- oder Abflussstörung des Urins sein. Liegt beispielsweise eine reduzierte Kapazität der Harnblase vor, kann diese weniger Urin sammeln und es kommt zum Harndrang und daraus resultierend zur häufigen Entleerung kleinster Mengen Urin. Der Speicher- oder Abflussstörung kann eine krankhafte Veränderung des Harnblasenmuskels, eine übersensible oder überaktive Harnblase aber auch ein Harnwegsinfekt zugrunde liegen. Bei Männern kommt ausserdem der Faktor einer vergrösserten Prostata hinzu. Diese kann vor allem auch zu einer Restharnbildung führen, welche wiederum in einer gehäuften Miktion (Entleerung der Harnblase) und oft auch in einem ständigen Reizzustand der Harnblase endet.

Nächtliche Atemaussetzer (sogenanntes Schlafapnoesyndrom), sowie Schnarchen, stehen ebenso in enger Verbindung mit der Nykturie. Das nächtliche Wasser lösen gilt als eines der Hauptsymptome des Schlafapnoesyndroms. Als weiterer Risikofaktor wird Übergewicht betrachtet.

Das nächtliche Wasser lösen kann schwerwiegende Folgen haben: Die aus der Nykturie resultierenden Schlafstörungen führen oft zu einer Tagesmüdigkeit mit Konzentrationsschwächen, Leistungsverminderung und Kopfschmerzen. In seltenen Fällen kommt es zu auch zu Depressionen. Besonders ältere Menschen haben ausserdem ein erhöhtes Risiko für Stürze und Knochenbrüche.

Somit ist es angesichts des hohen Leidensdrucks, der möglichen Komplikationen und der zum Teil schwerwiegenden ursächlichen Erkrankungen unabdingbar, dass es im ersten Schritt zu einer gründlichen medizinischen Abklärung kommt sowie dann entsprechend dem diagnostizierten Krankheitsbild ebenso eine entsprechende Therapie eingeleitet wird. Gerade hier ist oft eine interdisziplinäre Zusammenarbeit verschiedener Abteilungen notwendig und sinnvoll. In der Spital Thurgau AG haben wir mit den Standorten Frauenfeld und Münsterlingen die Möglichkeiten, alle notwendigen Untersuchungen und Abklärungen unter einem Dach zu koordinieren und somit zu einem raschen Ergebnis zu gelangen.



Dr. med. Julia Johannsen,
Oberärztin der Urologischen Klinik
der Spital Thurgau AG



Spital Thurgau

FRAUENFELD