



Nykturie – wenn die Blase nachts nicht schlafen will

Es ist ein vertrautes Szenario für viele Menschen: Mitten in der Nacht werden sie wach – nicht etwa wegen eines schlechten Traums, sondern weil sich die Blase meldet. Der Weg zur Toilette wird zur nächtlichen Routine, der Schlaf ist gestört und die Erholung bleibt aus. Was viele nur mit einem Schulterzucken abtun, hat einen medizinischen Namen: Nykturie. Das nächtliche Wasserlösen betrifft Millionen Menschen in der Schweiz, vor allem mit zunehmendem Alter, Männer und Frauen gleichermaßen. Zwar ist es «nur» der nächtliche Gang zur Toilette, aber wer regelmässig aus dem Schlaf gerissen wird, weiss: Das ist alles andere als harmlos! Der Tag danach startet oft müde, viele Betroffene fühlen sich unausgeschlafen. Kein Wunder – guter Schlaf ohne Unterbrechungen ist wichtig für die Gesundheit.

Nykturie ist nicht nur mit Müdigkeit am Folgetag verbunden, sondern auch mit vermehrten Verkehrsunfällen, nächtlichen Stürzen beim Toilettengang, Knochenbrüchen, Fehlzeiten am Arbeitsplatz, Depressionen, verminderter geistiger Leistungsfähigkeit, Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), Erkrankungen der Herzkranzgefässe, Herzinfarkten, Schlaganfällen sowie einer geschwächten Immunabwehr.

Die Ursachen für den nächtlichen Harndrang sind ganz unterschiedlich. Manchmal sind es harmlose Gewohnheiten, manchmal steckt etwas Körperliches dahinter. Manche Menschen trinken abends zu viel, vor allem Tee, Kaffee oder alkoholische Getränke. Andere leiden unter Blasenentzündungen, einer überaktiven Blase (Reizblase), einer unvollständigen Blasenentleerung, Dia-

betes mellitus, Herzmuskelschwäche mit Wassereinlagerungen in den Beinen am Tag und Ausscheidung dieses Wassers in der Nacht oder an einem Mangel eines Hormons, welches den Wasserhaushalt reguliert.

Die Ursachen sind somit vielfältig und müssen vor einer Behandlung mit einfachen Untersuchungen ärztlich abgeklärt werden. Zu Beginn sollten Sie mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin überlegen, was die Ursache(n) sein könnte(n). Hierfür wird oft ein sogenanntes Blasentagebuch eingesetzt, in dem über drei Tage Trinkmengen, Toilettengänge und Urinmengen dokumentiert werden. Es folgen häufig noch weitere Untersuchungen, zum Beispiel eine Blut- und Urinprobe sowie ein Ultraschall der Blase und Nieren. Erst die Erfassung und Beurteilung aller Ursachen ist die Grundlage einer erfolgreichen Therapie.

Die gute Nachricht: Bei vielen Betroffenen lässt sich Nykturie einfach und deutlich bessern, manchmal sogar ganz heilen. Die ermittelten Ursachen bestimmen, was gemacht werden muss. Und das geht oft schon mit einfachen Änderungen im Alltag – zum Beispiel durch die Verminderung der abendlichen Trinkmenge und die Blasenentleerung unmittelbar vor dem Nachtschlaf. Vermeiden Sie ausserdem salziges Essen oder lagern Sie die Beine am Abend hoch, um eingelagerte Flüssigkeit aus dem Gewebe zu bringen. Auch Beckenbodenphysiotherapie kann helfen – am besten unter professioneller Anleitung einer spezialisierten Physiotherapeutin.

Bestimmte Medikamente können die nächtliche Urinproduktion drosseln, die Blase beruhigen oder helfen, sie vollständig zu entleeren. Wichtig ist jedoch eine individuelle, auf die Patientin oder den Patienten abgestimmte Therapie.

Das Interdisziplinäre Beckenbodenzentrum (IBBZ) am Kantonsspital Frauenfeld und Münsterlingen bietet Ihnen eine umfassende Abklärung und Behandlung der Nykturie. Dort arbeiten Spezialistinnen und Spezialisten aus der Frauenheilkunde, Urologie und Physiotherapie eng zusammen – mit dem Ziel, Betroffenen zu erholsamem Schlaf und mehr Lebensqualität zu verhelfen.



Prof. Dr. med. Dr. phil. Matthias Oelke

Ärztlicher Leiter des Interdisziplinären Beckenbodenzentrums an den Kantonsspitalern Frauenfeld und Münsterlingen

Dr. med. Julia Münt
Oberärztin im Blasenzentrum
des Kantonsspitals Frauenfeld



Spital Thurgau