



Nykturie

# Inhaltsverzeichnis

<b>Was ist eine Nykturie?</b> .....	<b>3</b>
<b>Wie häufig ist Nykturie?</b> .....	<b>3</b>
<b>Was sind die Ursachen einer Nykturie?</b> .....	<b>3</b>
<b>Diagnostik der Nykturie</b> .....	<b>3</b>
<b>Krankengeschichte</b> .....	<b>4</b>
<b>Körperliche Untersuchung</b> .....	<b>4</b>
<b>Miktionstagebuch</b> .....	<b>4</b>
<b>Fragebögen</b> .....	<b>4</b>
<b>Behandlung der Nykturie</b> .....	<b>4</b>
<b>Freiverkäufliche Nahrungs- ergänzungsmittel</b> .....	<b>4</b>
<b>Muskarinrezeptor-Antagonisten</b> .....	<b>5</b>
<b>Schleifendiuretika</b> .....	<b>5</b>
<b>Desmopressin</b> .....	<b>5</b>
<b>Prostata-Medikamente und -Chirurgie</b> .....	<b>5</b>
<b>Ratschläge zur Lebensführung bei Nykturie</b> .....	<b>6</b>
<b>Mit Nykturie leben</b> .....	<b>6</b>
<b>Glossar</b> .....	<b>8</b>

Diese Informationen wurden im Januar 2014 aktualisiert.

Diese Broschüre ist Teil der EAU-Patienteninformationen zum Thema Nykturie. Sie enthält allgemeine Informationen über die Nykturie. Wenn Sie spezielle Fragen zu Ihrer eigenen medizinischen Situation haben, sollten Sie Ihren Arzt oder andere professionelle Gesundheitsdienstleister ansprechen.

Diese Informationsbroschüre wurde von der Europäischen Gesellschaft für Urologie (EAU) erstellt. Die Inhalte dieser Broschüre stimmen mit den Leitlinien der EAU überein.

**Sie können diese und weitere Informationen zu urologischen Krankheitsbildern auf unserer Internetseite abrufen: <http://patients.uroweb.org>.**

Mitwirkende:

Prof. Christopher Chapple Sheffield (UK)

Dr. Jean-Nicolas Cornu Paris (FR)

Prof. Stavros Gravas Larissa (GR)

Dr. Diane Newman Philadelphia (USA)

Prof. Andreas Skolariko Athens (GR)

Mr. Nikesh Thiruchelvam Cambridge (UK)



Die Übersetzung dieser Broschüre wurde unterstützt durch die Asklepios Kliniken.

## Was ist eine Nykturie?

Nykturie bedeutet, ein oder mehrmals pro Nacht aufzuwachen, weil man Wasserlassen muss.

Wenn Sie während der Nacht aufwachen – etwa weil Sie Durst haben, ein Geräusch hören, sich Sorgen machen oder Schmerzen haben – und sich entschließen, bei der Gelegenheit die Toilette aufzusuchen, haben Sie keine Nykturie. Sie leiden ebenfalls nicht unter einer Nykturie, wenn Sie morgens als erstes auf die Toilette gehen.

Hin und wieder aufzuwachen, weil man Wasserlassen muss, ist normal und im Allgemeinen nicht besorgniserregend. Wenn Sie aber regelmäßig zwei Mal oder öfter in der Nacht aufwachen, kann das Ihre Lebensqualität und Ihren allgemeinen Gesundheitszustand beeinträchtigen. Je öfter Sie jede Nacht aufwachen, desto mehr schränkt das Ihr Wohlbefinden ein.

Eine Nykturie unterbricht Ihren Schlaf und kann dazu führen, dass Sie tagsüber müder sind als üblich, sich bei der Arbeit schlechter konzentrieren können und Schwierigkeiten haben, Ihre alltäglichen Aufgaben zu erfüllen. Ihr niedrigeres Energieniveau kann auch Ihr gesellschaftliches Leben beeinträchtigen.

### ! Interessante Tatsachen

Obwohl Nykturie buchstäblich „Nächtliches Wasserlassen“ bedeutet, kann sie bei Menschen, die nachts arbeiten und am Tag schlafen, auch tagsüber auftreten.

## Wie häufig ist Nykturie?

Nykturie betrifft sowohl Männer als auch Frauen und tritt mit fortschreitendem Alter häufiger auf. Unter Erwachsenen unter 30 Jahren leiden mehr Frauen als Männer unter einer Nykturie, während über 50 Jahren mehr Männer betroffen sind. Im Alter über 60 Jahren nimmt das Risiko einer Nykturie bei Männern und Frauen gleichermaßen rasch zu.

## Was sind die Ursachen einer Nykturie?

- Bei manchen Menschen produzieren die Nieren zuviel Urin. Wenn die Nieren nur in der Nacht zuviel produzieren, spricht man von einer nächtlichen Polyurie
- Es gibt verschiedene Erkrankungen, die eine Urinüberproduktion verursachen können. Dazu gehören zum Beispiel Diabetes mellitus Typ I oder Typ II oder auch eine primäre Polydipsie, ein Gefühl der Mundtrockenheit, das dazu führt, dass Sie zu viel trinken.
- Einige Menschen haben eine kleinere Harnblase, die schneller gefüllt ist und den Harn nicht die ganze Nacht über speichern kann.
- Wenn Sie eine Harnblasen- oder eine Prostata-Erkrankung haben, zum Beispiel eine gutartige Prostatavergrößerung (BPE), kann es sein, dass Sie nicht in der Lage sind, Ihre Harnblase komplett zu entleeren, bevor Sie ins Bett gehen. Das führt dazu, dass sich die Harnblase schneller füllt und den Urin nicht die ganze Nacht über speichern kann.

Andere mögliche Ursachen einer Nykturie sind:

- Symptome der überaktiven Blase (OAB, siehe auch EAU Patienteninformation zur Überaktiven Blase)
- Eine Verringerung der Produktion des Hormons Vasopressin
- Obstruktive Schlafapnoe, oder Schnarchen
- Schwellungen der Knöchel und Beine (Peripheres Ödem)
- Symptome des unteren Harntrakts (LUTS)
- Systolische (kongestive) Herzschwäche

Die Kenntnis der Ursache Ihrer Nykturie wird Ihrem Arzt helfen, Ihnen die bestmögliche Behandlungsmöglichkeit für Ihre individuelle Situation anzubieten.

## Diagnostik der Nykturie

Ihr Arzt kann eine Reihe von Tests durchführen lassen, um zu verstehen, was die Ursache Ihrer Beschwerden ist. Dieses Vorgehen wird Diagnostik genannt. Die Diagnostik der Nykturie ist relativ einfach, aber die zugrundeliegenden Ursachen zu verstehen, ist viel komplizierter. Das liegt daran, dass eine Nykturie ein Symptom anderer Krankheiten sein kann.

Zunächst wird Ihr Arzt oder Ihre Pflegekraft Ihre Krankengeschichte erfragen und eine körperliche Untersuchung durchführen. Bei Bedarf werden weitere Tests durchgeführt, abhängig von:

- Ihrem Alter
- wie sich die Beschwerden auf Ihr alltägliches Leben auswirken
- anderen Erkrankungen, an denen Sie leiden könnten (insbesondere Herz-, Nieren-, Nerven- und psychiatrischen Krankheiten)
- den Medikamenten, die sie zur Zeit einnehmen

Auf der Grundlage Ihrer Untersuchungsergebnisse wird Ihr Arzt die Ursache Ihrer Nykturie herausfinden und die richtige Therapie empfehlen.

Dieses Kapitel enthält allgemeine Informationen über die Diagnostik der Nykturie und die Voraussetzungen dafür können von Land zu Land unterschiedlich sein.

## Krankengeschichte

Der Arzt wird Ihre detaillierte Krankengeschichte aufnehmen und Sie nach Ihren Beschwerden fragen. Sie können Ihrem Arzt helfen, indem Sie sich auf den Termin vorbereiten:

- Beschreiben Sie Ihre gegenwärtigen Symptome und seit wann Sie sie bereits haben
- Beschreiben Sie die Dauer und Qualität Ihres Schlafs in den vergangenen Wochen
- Beschreiben Sie Ihren Lebensstil:
  - was, wann und wie viel Sie trinken, einschließlich alkoholischer und nicht-alkoholischer Getränke
  - welche Ernährungsgewohnheiten Sie haben
  - wie oft Sie Sport treiben
  - ob Sie rauchen
- Erstellen Sie eine Liste vorangegangener chirurgischer Eingriffe
- Erstellen Sie eine Liste der aktuell eingenommenen Medikamente

## Körperliche Untersuchung

Ihr Arzt oder Ihre Pflegekraft wird Sie körperlich untersuchen. Dabei suchen sie nach:

- einer gedehnten Harnblase (Ihre Harnblase kann sich ausdehnen, wenn Sie sich nicht komplett leert)
- Schwellungen an Ihren Knöcheln und Beinen (Peripheres Ödem)
- Hautschädigungen an Ihren Geschlechtsorganen (ein Zeichen einer Harninkontinenz)
- Ausfluss aus der Harnröhre (Zeichen einer Infektion)
- Fehlbildungen der Geschlechtsorgane

Ihr Arzt oder Ihre Pflegekraft kann auch eine Prostatauntersuchung bei Männern oder eine Beckenuntersuchung bei Frauen durchführen, Ihren Blutdruck prüfen und nach Zeichen einer Herz-, Lungen- oder Nervenerkrankung suchen.

## Miktionstagebuch

Ihr Arzt kann Sie bitten, ein sogenanntes Miktionstagebuch zu führen. Darin notieren Sie, wie viel Sie trinken, wie oft Sie Wasser lassen und wieviel Urin Sie produzieren. Sie können die Menge des Urins zuhause leicht mit Hilfe eines Messbechers messen. Sie können auch erwähnen, wann Sie einen starken Drang verspüren, auf die Toilette zu gehen oder Wasser zu lassen. Das Miktionstagebuch ist wichtig, weil es Ihrem Arzt hilft, Ihre Symptome besser zu verstehen. Sie können ein Miktionstagebuch von der Website herunterladen.

## Fragebögen

Der Arzt kann Sie bitten, einen Fragebogen auszufüllen. Damit kann er Ihre Symptome besser nachvollziehen und wie sie Ihre Lebensqualität beeinträchtigen. Der gebräuchlichste Fragebogen ist der Nykturie-Lebensqualitäts-Fragebogen (N-QoL).

## Behandlung der Nykturie

Ihr Arzt kann eine Therapie vorschlagen, um Ihre Nykturie zu lindern. Dieses Kapitel beschreibt verschiedene Behandlungsmethoden. Gemeinsam mit Ihrem Arzt können Sie entscheiden, welcher Ansatz für Sie der beste ist.

Die folgenden Faktoren spielen bei dieser Entscheidung eine Rolle:

- Ihre Krankengeschichte
- jegliche sonstigen Medikamente, die Sie einnehmen
- die in Ihrem Land erhältlichen Arzneimittel
- Ihre persönlichen Vorlieben und Werte

Dieses Kapitel enthält allgemeine Informationen über Behandlungsverfahren und die Situation kann von Land zu Land unterschiedlich sein.

## Freiverkäufliche Nahrungsergänzungsmittel

Vielleicht möchten Sie Nahrungsergänzungsmittel ausprobieren, die Ihr Arzt nicht verschrieben hat, weil Sie sie für natürlicher und sicherer halten. Es ist jedoch noch nicht vollständig geklärt, auf welche Weise diese Mittel eine

Nykturie lindern. Außerdem ist nicht klar, wie effektiv sie sind, da ihre Qualität großen Schwankungen unterliegen kann. Ärzte empfehlen ihre Einnahme gegen die Nykturie nicht. Wenn Sie Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, um ihre Symptome zu lindern, teilen Sie dies bitte ihrem Arzt in der Sprechstunde mit.

## Muskarinrezeptor-Antagonisten

Muskarinrezeptor-Antagonisten (MRAs) sind Arzneimittel, die krankhaftes Zusammenziehen der Harnblase verringern. Sie können den plötzlichen Zwang zu urinieren reduzieren.

Es gibt verschiedene Arten von MRAs:

- Darifenacin
- Fesoterodin
- Oxybutynin
- Propiverin
- Solifenacin
- Tolterodin
- Trosipiumchlorid

Die Nebenwirkungen der MRAs sind für gewöhnlich mild. Dazu können Mundtrockenheit und trockene Augen gehören, ein Aufsteigen (Reflux) von Magensäure in die Speiseröhre, und Verstopfung. In seltenen Fällen können sie auch Erkältungsbeschwerden, Sehstörungen, Benommenheit sowie Schwierigkeiten beim Wasserlassen verursachen.

Bei älteren Patienten kann der Langzeitgebrauch von MRAs die Nebenwirkungen verschlimmern. Sie sollten immer den Ratschlägen Ihres Arztes zur Therapiedauer folgen.

## Schleifendiuretika

Bei manchen Patienten kann die Nykturie durch eine verbesserte Durchblutung verursacht sein. Wenn Sie sich hinlegen, fällt es dem Herzen leichter, das Blut durch den Körper zu pumpen, auch durch die Nieren. Ihr Körper produziert dann mehr Urin, weil die Nieren mehr Blut filtern und so eine Nykturie auslösen. Um dies zu behandeln, können Sie ein schwaches Schleifendiuretikum verwenden. Die Einnahme von Diuretika am Nachmittag lässt den Körper überschüssige Flüssigkeit tagsüber ausscheiden, statt in der Nacht.

Es gibt mehrere Schleifendiuretika:

- Furosemid
- Bumetanid
- Torasemid

Zu den Nebenwirkungen gehören Austrocknung, Gicht, niedrige Kochsalz- und Kaliumspiegel im Blut, Benommenheit und niedriger Blutdruck.

## Desmopressin

Wenn die Ursache Ihrer Nykturie in einer verringerten Produktion des Hormons Vasopressin (siehe Was sind die Ursachen einer Nykturie?) liegt, kann dieses Hormon durch das Arzneimittel Desmopressin ersetzt werden. Es hilft, die Urinproduktion herabzusetzen, indem es den Harn konzentriert, und wird bei nächtlicher Polyurie empfohlen.

Desmopressin kann die Häufigkeit des nächtlichen Wasserlassens reduzieren und Ihnen so mehr Stunden ununterbrochenen Schlafes verschaffen. Es ist als Tablette, als Nasenspray oder als Schmelztablette erhältlich und wird direkt vor dem Schlafengehen eingenommen. Seine Wirkung hält 8-12 Stunden an. Das Arzneimittel ist in unterschiedlicher Dosierung erhältlich, Frauen benötigen oft eine geringere Dosis als Männer.

Desmopressin kann einen Abfall des Natriumspiegels im Blut verursachen. Deshalb ist es üblich, Ihr Blut vor und während der Therapie untersuchen zu lassen. Weniger verbreitete Nebenwirkungen sind Kopfschmerzen, Übelkeit, Durchfall, Bauchschmerzen, Benommenheit, Gesichtsrötungen oder Mundtrockenheit. In seltenen Fällen kann Desmopressin zu Bluthochdruck und Schwellungen an den Füßen und Knöcheln führen (peripheres Ödem).

## Prostata-Medikamente und -Chirurgie

Aufgrund der Verbindung von Prostata und Harnblase werden manchen Männern Medikamente zur Entspannung der

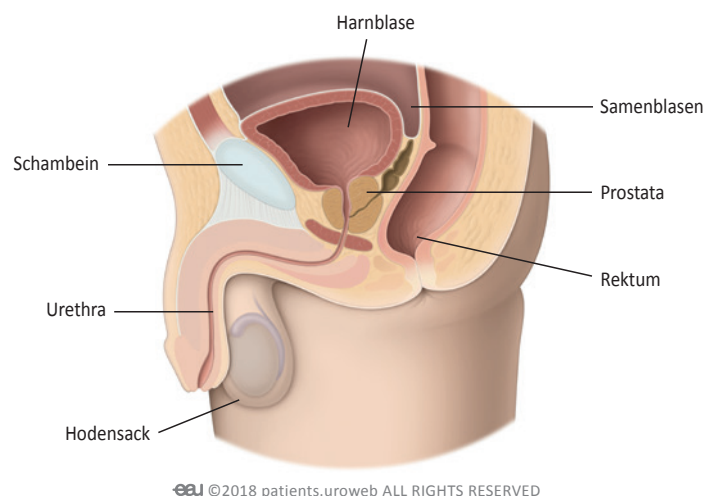
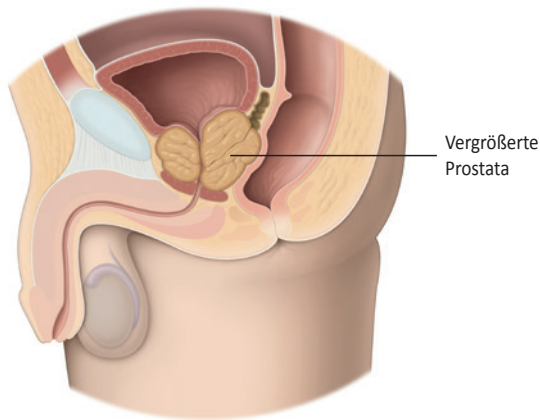


Abb. 1: Eine gesunde Prostata im unteren Harntrakt.



©2018 patients.uroweb ALL RIGHTS RESERVED

Abb. 2: Eine vergrößerte Prostata drückt Harnröhre und Harnblase zusammen.

Muskulatur in der Vorsteherdrüse oder zur Verkleinerung der Prostata verschrieben. Dies kann ihre Symptome im Bereich des unteren Harntrakts (LUTS) lindern, ist aber bei der Behandlung der Nykturie weniger effektiv.

In einigen Fällen wird eine Transurethrale Resektion der Prostata (TURP) empfohlen, um die Beschwerden der gutartigen Prostatavergrößerung (BPE) zu lindern, wenn sie die Funktion der Harnblase beeinträchtigt (**Abb. 1 und 2**). Die Operation beseitigt die Abflussstörung der Harnblase durch Entfernen eines Teils der Prostata. Dennoch wird eine TURP vermutlich keine Nykturie lindern, es sei denn, Sie haben tagsüber die gleichen Beschwerden.

Für weitere Informationen zur BPE lesen Sie die EAU Patienteninformation zur gutartigen Prostatavergrößerung.

## Ratschläge zur Lebensführung bei Nykturie

Eine Nykturie ist für gewöhnlich störend und kann Ihre Lebensqualität beeinträchtigen. Sie unterbricht Ihren Schlaf und kann dazu führen, dass Sie im Tagesverlauf müder sind als üblich.

Allgemeine Veränderungen des Lebensstils können helfen, Ihre Symptome zu beherrschen und Ihre Lebensqualität zu verbessern:

- Halten Sie eine gute Schlafroutine ein:
  - o Gehen Sie sieben Tage die Woche in etwa zur gleichen Zeit ins Bett und stehen Sie zur gleichen Zeit auf
  - o Bleiben Sie so lange im Bett, wie Sie es brauchen, um am nächsten Tag wach und aktiv zu sein. Wenn Sie zu lange oder zu kurz im Bett bleiben, beeinträchtigt das Ihre Schlafqualität
  - o Vermeiden Sie Nickerchen am Tage

- o Schlafen Sie in einer Umgebung, die frei von störenden Lichtern und Geräuschen ist und bei einer angenehmen Temperatur
- Trinken Sie am späten Nachmittag und Abend weniger, um nachts nicht zum Wasserlassen aufstehen zu müssen.
- Trinken Sie mindestens 1-1.5 Liter pro Tag und besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob Sie noch mehr trinken können.
- Reduzieren Sie Ihren Alkohol- und Koffeinkonsum, weil diese Stoffe die Urinproduktion steigern und die Harnblase irritieren. Denken Sie daran, dass auch als entkoffeiniert bezeichnete Getränke wie Tee, Kaffee oder Soft Drinks etwas Koffein enthalten können.
- Vermeiden Sie es, vor dem Schlafengehen große Portionen zu essen. Auch bestimmte Nahrungsmittel können eine Nykturie verschlimmern. Es kann hilfreich sein, Schokolade und pikante Speisen vor allem abends zu reduzieren.
- Vermeiden Sie es zu rauchen, denn Nikotin kann als Stimulanz Ihren Schlaf beeinträchtigen.
- Wenn Ihr Arzt das empfiehlt, bemühen Sie sich, länger „anzuhalten“, wenn Sie den Drang zum Wasserlassen verspüren. Dies trainiert Ihre Harnblase, so dass sie mehr Urin halten kann und Sie nicht mehr so oft auf die Toilette müssen.
- Reduzieren Sie die Schwellung in Ihren Knöcheln und Beinen. Im Tagesverlauf kann sich Wasser in Ihrem Körper in den Beinen ansammeln und sie anschwellen lassen. Man spricht dabei von einem peripheren Ödem. Wenn Sie sich hinlegen oder Ihre Füße für mehrere Stunden hochlegen, fließt die Flüssigkeit zurück zu den Nieren und Ihr Körper scheidet es als Urin aus. Passiert dies bei Nacht, führt es zur Nykturie. Wenn Sie sich am Nachmittag hinlegen oder die Füße hochlegen, kann Ihnen das zu mehr Stunden ungestörten Schlafes verhelfen.

## Mit Nykturie leben

Die Nykturie ist ein großes Problem für viele Erwachsene. Sie ist definiert als ein- oder mehrmaliges Erwachen pro Nacht zum Wasserlassen. Sie kann lange Zeit anhalten und es gibt keine einfache Heilung. Jeder Mensch geht anders mit seinen Symptomen und den möglichen Nebenwirkungen der Therapie um. Der Einfluss der Nykturie auf Ihr Leben ist nicht zu unterschätzen.

Zur Lebensqualität gehören sowohl die körperliche als auch die geistige Gesundheit. Es ist wichtig, sich nicht nur gesund zu fühlen, sondern auch frei von dem psychologischen Druck, mit der Nykturie leben zu müssen.

Es gibt viele Wege, die Beschwerden unter Kontrolle zu halten. Sie sollten Sie nicht davon abhalten, glückliche Beziehungen zu führen und am gesellschaftlichen, kulturellen und wirtschaftlichen Leben in Ihrem Umfeld teilzunehmen. Im Kapitel Ratschläge zur Lebensführung bei Nykturie erfahren Sie, wie Sie durch Veränderung Ihrer Gewohnheiten Ihre Nykturie lindern können.

Eine Nykturie kann ihre persönlichen Beziehungen negativ beeinflussen. Es kann schwer sein, sich attraktiv und selbstbewusst zu fühlen, wenn Sie Ihren Körper nicht immer unter Kontrolle haben. Scheuen Sie sich nicht, Hilfe zu suchen, wenn die Symptome Sie stören: Fragen Sie Ihren Hausarzt, einen Allgemeinmediziner oder einen Urologen.



#### **Useful link**

Read more about continence products, such as different types of pads, at the Continence Product Advisor website:

<http://www.continenceproductadvisor.org/>

# Glossar

## **Gutartige Prostatavergrößerung**

Vergrößerung der Vorsteherdrüse (Prostata) aufgrund altersbedingter hormoneller Veränderungen.

## **Harnblase**

Organ, das den aus den Nieren kommenden Urin sammelt (*siehe auch Nieren*).

## **Harndrang**

Ein plötzlicher Drang, Wasser zu lassen, der sich nur schwer verschieben lässt.

## **Harninkontinenz**

Unfreiwilliger Urinverlust

## **Harnröhre (Urethra)**

Röhrenförmiges Organ, das den Urin aus der Blase aus dem Körper leitet.

## **LUTS**

engl. „Lower urinary tract symptoms“: Sammelbegriff für Symptome, die auf eine Reihe von Erkrankungen des unteren Harntrakts hinweisen.

## **Nächtliche Polyurie**

Erhöhte Urinproduktion der Nieren in der Nacht.

## **Nieren**

Zwei bohnenförmige Organe an der Rückseite der Bauchhöhle, die das Blut filtern und den Urin produzieren.

## **Obstruktive Schlafapnoe**

Wiederkehrende Atempausen während des Schlafs trotz versuchter Atemzüge, häufig im Verbindung mit Schnarchen.

## **Peripheres Ödem**

„Ödem“ bedeutet Schwellung. Der Begriff periphere Ödeme bezeichnet Schwellungen der Knöchel und der Beine.

## **Primäre Polydipsie**

Ein Gefühl der Mundtrockenheit führt dazu, dass Sie zu viel trinken.

## **Prostata**

Die Drüse, die die Flüssigkeit produziert, in denen die Spermien transportiert werden. Die auch als Vorsteherdrüse bezeichnete Prostata sitzt im unteren Harntrakt des Mannes unter der Harnblase und umschließt die Harnröhre.

## **Syndrom der überaktiven Blase (OAB)**

Eine Sammlung von Harnspeichersymptomen. Dazu gehören imperativer Harndrang, Inkontinenz, gehäufter und nächtlicher Harndrang.

## **Transurethrale Resektion der Prostata (TURP)**

TURP ist eine Standardoperation zur Behandlung der gutartigen Prostata-vergrößerung. Ein Teil der Prostata wird entfernt, um die Beschwerden ohne Einschnitt in Ihren Unterbauch zu lindern. Diese Art von Operation wird als minimal-invasive Behandlung bezeichnet.



**European Association of Urology**

PO Box 30016

NL-6803 AA ARNHEM

The Netherlands

e-Mail: [info@uroweb.org](mailto:info@uroweb.org)

Website: [patients.uroweb.org](http://patients.uroweb.org)