



Wissen

[← zurück](#)

Radiodoktor - das Ö1 Gesundheitsmagazin *

Mittwoch
13. Juli 2011
16:40

Bettnässen - kein Grund zum Verzweifeln
(Gestaltung: Nora Kirchschrager);

Rückenschmerzen durch Autofahren - Tipps zur Vorbeugung
(Gestaltung: Andreas Zinggl).

Redaktion: Christoph Leprich

1. Bettnässen - kein Grund zum Verzweifeln

Von Bettnässen, in der Fachsprache als "Enuresis nocturna" bezeichnet, spricht man, wenn ein Kind älter als fünf Jahre ist und mindestens in zwei bis drei Nächten pro Monat einnässt. In Österreich sind 20 - 25 Prozent aller fünf- bis sechsjährigen und zehn Prozent aller zehnjährigen - insgesamt etwa 60.000 Kinder - davon betroffen. Trotz des häufigen Vorkommens dieses Problems, regiert bei betroffenen Kindern und auch ihren Eltern Angst und Scham und in der Regel wird in der Öffentlichkeit nicht darüber gesprochen. Leider wird auch viel zu selten - nämlich nicht einmal in einem Drittel der Fälle - professionelle Hilfe in Anspruch genommen. Dabei kann "Bettnässen" gut behandelt werden. Ein Beitrag von Nora Kirchschrager.

2. Rückenschmerzen durch Autofahren - Tipps zur Vorbeugung

Nackenschmerzen, Abnützung der Wirbel, Bandscheibenvorfall - also fast alles, was unter dem umgangssprachlichen Begriff "Kreuzweh" zusammengefasst wird, gilt bei LKW-Fahrern als Berufskrankheit, ebenso bei Lenkern von Baumaschinen und Baggern. Aber auch bei Menschen, die viel und lange mit dem Auto fahren, machen sich langsam aber beständig Rückenprobleme und deren gesundheitliche Auswirkungen auf den Körper breit. Prim. Dr. Ingrid Heiller, Fachärztin für physikalische Medizin, erläutert, was beim Autofahren dem Rücken zusetzt und gibt Ratschläge, wie sich Rückenleiden hintanhaltend lassen können. Ein Beitrag von Andreas Zinggl.

Kurz gemeldet - heute zu den Themen:
Sommerfreuden trotz Psoriasis
In Österreich leiden etwa 300.000 Menschen unter Schuppenflechte. Vor allem in der heißen Jahreszeit empfinden viele Betroffene die Reaktionen der Mitmenschen als belastend und meiden daher z.B. öffentliche Bäder.

WISSEN

Programm

1

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

[August ▶](#)
[Gestern](#)
[Heute](#)
[Morgen](#)

WISSEN

Downloads

Dimensionen - die Welt der Wissenschaft

[▶ HÖRPROBE](#)
[Externer Player](#)

Betrifft: Geschichte

[▶ HÖRPROBE](#)
[Externer Player](#)

Wissen aktuell

[▶ HÖRPROBE](#)
[Externer Player](#)
[alle Downloads ▶](#)

Die Selbsthilfegruppe PSO-Austria betreibt an der Unteren Alten Donau am Dampfschiffhafen 12 auf 3.500 Quadratmetern ein Bad mit eigenem Strand - hier können Mitglieder und Badegäste entspannt Sonne und Wasser genießen. Anmeldung und weitere Informationen unter der Telefonnummer: 0664/73 111 991

Tanzen - sich lebendig fühlen

Morgen beginnt das größte europäische Tanzfestival im Wiener Museumsquartier, in dessen Rahmen etwa 200 Workshops angeboten werden. Der Großteil davon richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger - eingeladen sind Neugierige und Tanzbegeisterte ab dem 4. Lebensjahr - nach oben gibt es eigentlich keine Altersgrenze.

Vom coolen Super Hero Hip-Hop, über den Twistoflex Style bis zum "Ruhestandstanz" zu Rhythmen aus den 1960ern reicht die Angebotspalette. Tanzen ist ja eine der lustvollsten Möglichkeiten, etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Anmeldungen unter der Wiener Telefonnummer 51 444 54 11.

◀ zurück

zur Sendereihe ▶

SERVICE

1. Bettnässen:

Dr. Romana Altenhuber
Fachärztin für Urologie
Netzwerk Trockene Hose
Geblergasse 41/14
A-1170 Wien
Tel.: +43/676/56 20 000

E-Mail

Netzwerk Trockene Hose

Frau Dr. Altenhuber ist ebenso erreichbar in der:
Kinderurologischen Ambulanz des Wiener Wilhelminenspitals
Eingang Flötzersteig, Pav. 40
A-1160 Wien
Tel.: +43/1/49 150-2831
Ambulanzzeit: Donnerstag: 8-13 Uhr

Kinderurologische Ambulanz

Mag. Karoline Proksch
Klinische und Gesundheits-Psychologin
St. Anna Kinderspital - Neurologische Ambulanz
Kinderspitalgasse 6
A-1090 Wien
Tel.: +43/1/401 70-278

oder:

Kinderpraxis
Wahlpsychologin für klinisch-psychologische Diagnostik
Kupkagasse 6/2
A-1080 Wien
Tel.: +43/1/402 39 33

AKH Wien
Klinische Abteilung für Kinderchirurgie
Währinger Gürtel 18-20
A-1090 Wien
Tel.: +43/1/40400-6836 **Klinische Abteilung für
Kinderchirurgie**

Medizinische Universität Graz
Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde
Augenbruggerplatz 34
A-8036 Graz
Tel.: +43/316/385/4230
Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde

Kinderurologie Innsbruck
Anichstr. 35
A-6020 Innsbruck

Tel.: +43/1/512/504 24605

Kinderurologie Innsbruck

Krankenhaus Barmherzige Schwestern Linz
Abteilung Kinderurologie
Seilerstätte 4
A-4010 Linz
Tel.: +43/732/7677-7679

E-Mail

Abteilung Kinderurologie

Bettnässen - Enuresis nocturna

Enuresis nocturna - Konsensusvorschläge

Bettnässen ist keine Schande

Zur Alarmtherapie

Gabriele Grünebaum, "Elternratgeber Bettnässen: Hilfe für Kinder ab 5 Jahren und Jugendliche", Trias Verlag 2009

2. Rückenschmerzen durch Autofahren

Prim. Dr. Ingrid Heiller
Orthopädisches Spital Speising
Speisinger Straße 109
A-1130 Wien
Tel.: +43/1/801 82-0

Orthopädisches Spital Speising

**Gerüstet für lange Fahrten - Richtig sitzen im Auto
(Information des Orthopädischen Spitals Speising)**

Crashtest: Richtig sitzen rettet Leben

oe1.ORF.at

Suchbegriff

Suchen

RESSORTS

- ▶ Musik
- ▶ Kultur
- ▶ Journale
- ▶ Wissen
- ▶ Gesellschaft
- ▶ Religion

Ö1 PLUS

- ▶ Club
- ▶ Kalender
- ▶ Shop
- ▶ RadioKulturhaus
- ▶ RSO Wien
- ▶ musikprotokoll

Ö1 SPEZIAL

- ▶ Hörspiel
- ▶ Feature
- ▶ Campus
- ▶ Talentebörse
- ▶ Ö1 macht Schule
- ▶ Kinder
- ▶ Quiz

Ö1 ON DEMAND

- ▶ Downloads
- ▶ Podcasts
- ▶ Mobile Dienste
- ▶ Mitschnitte
- ▶ Newsletter

Ö1 RADIO

- ▶ Programm
- ▶ Sendereihen
- ▶ Themen
- ▶ Sendeschema
- ▶ Frequenzen
- ▶ Kontakt

 **Übersicht: Alle ORF-Angebote auf einen Blick**