**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 16 (1906)

Heft: 3

Rubrik: Nächtliches Bettnässen (Enuresis nocturna)

## Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

## **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

## Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 14.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

erzogen werden. Sie müssen notgedrungen in die Schule, und da kommen sie oft in schlecht beleuchtete und schlecht gelüstete Lokale, wo durch das Zusammenleben mit vielen andern Kindern, leider auch nur zu oft, die Gefahr von Krankheiten droht; kräftige Kinder werden dann allen diesen möglichen Schädlichkeiten weit besseren Widerstand leisten, als schwächeliche und verzärtelte Kinder.

Dann ift aber auch die Zeit gekommen, gegen alle biefe ichablichen Ginfluffe ber Schule zu fämpfen, burch sustematische und methodische Uebungen, welche geeignet find, der Wirkung ber ersteren entgegen zu arbeiten. Das Schulfind hat nun Berstand genug und besitt die nötige Rraft, um überlegte Bewegungen auszuführen. Run handelt es fich darum, feinen Spielen eine folche Richtung zu geben, die ihm bie volle Entwicklung ber Bruft gestatten ; es handelt sich darum, ihm methodische, aber leichte und unterhaltende (benn Kinder wollen unterhalten sein und nicht gelangweilt werden) Uebungen ausführen zu laffen, welche ihm eine gute Saltung geben, feine Rücken= und Lendenmusteln fräftigen, damit die Wirbelfäule gerade bleibt und nicht durch die gebückte Haltung auf den Schulbanten gefrümmt merbe, und damit die Lungen sich genügend ausweiten und bei gehöriger Breite und Glaftigi= tät des Bruftforbes, die gute und belebende Luft bis in ihre entfernteften Winket einströmen laffen fönnen.

Wir werden vielleicht in einem andern Arstifel von diesen Spielen und Uebungem spreschen, die da geeignet sind, aus einem gesunden Knaben einen fräftigen Jüngling zu machen, fähig zu männlichem Sport und zu einer immer mehr zunehmenden kräftigen Entwickslung seines Muskelspstems.

## Hächtliches Bettnäffen

(Enuresis nocturna).

Wirksame innerliche Mittel, die nicht den Körper im allgemeinen stärken und dadurch von günstiger Wirkung gegen das Bettnässen sind, sondern gegen dieses direkt wirken, gibt es nicht, und fallen alle angepriesenen Geheimmetttel gegen dieses Gebrechen in das Gebiet des Schwindels.

In Bezug der Ursachen ist sich die Wissenschaft ebenso unklar: man spricht von zu wärmenden Federbetten, von Würmern, von nervös belasteten Zuständen überhaupt, von krankhaften Harnorganen, zum Beispiel Blasenkatarrh, selbst von Zuckerkrankheit. Auch der ersten Erziehung eines Kindes, welche aus Bequemslichkeit oder anderen Gründen im Punkte des Urinabganges diesen Gegenstand vernachläßigte, wird mit Recht eine Hauptschuld beigemessen.

Was empfiehlt nun die "diätetisch-phhsikalisiche Therapie" bei diesem äußerst peinlichen Zustande?

- 1. Man regele die Entleerung der Blase auf ganz bestimmte Zeiten, sowohl am Tage, als auch in der Nacht. So ist die Harnsblase regelmäßig vor dem Schlasengehen zu entleeren; das Kind ist in der ersten, eventuell der zweiten Schlasstunde aufzuheben und zum Urinieren zu veranlaßen.
- 2. Werde das Abendessen rechtzeitig, oder geraume Zeit vor dem Schlasengehen eingesnommen und werden Flüssigkeiten überhaupt möglichst eingeschränkt; also abends mehr Trockendiät. Man lasse selbst das für die Kinder sonst so nützliche Obst, zum Beispiel Aepfel, als Abendkost weg, lasse aber im Laufe des Vors und Nachmittags immerhin Obst essen.
- 3. Besonders nachteilig wirken diesbezüglich alfoholhaltige Getränke, so namentlich das Bier.

- 4. Man gebe hartes, fühles Lager also feine Federbetten! Dafür Roßhaar= oder Seegrasmatragen mit einer, oder im Winter mit ein paar Wollendecken. Stets frische Luft auch zur Nachtzeit!
- 5. In der Ernährungsweise meide man alle und jede reizende Diät, so zum Beispiel starke Gewürze, Kaffee, namentlich salze und essigiaure Speisen. In der Wahl der richtigen Diät nach Analität und ebenso Auantität, namentlich für die Abendkost, liegt eine Hauptsache. Für Kinder bleiben einfache Mehlspeisen, so namentlich Reis in der Milch, Hafere und Griesbrei (Grüße oder Flocken 20.), krästiges Grobbrot ohne Kunstgährung und Obst zur rechten Zeit das beste. Zum Getränke diene Wasser. Bon Gemüsen wähle man weniger die harntreibenden, zum Beispiel Sellerie 20.
- 6. Werde die Hauttätigkeit möglichst angesegt, im Sommer durch Luft und Sonnenbäder, im Winter durch rasche kühle Waschungen des ganzen Körpers oder einzelner Teile, zum Beispiel bloß den Rücken längs der Wirbelsäule, oder des Unterleibes, ebenso werden Sithäder angewendet, und zwar je nachdem kurze kühle, oder länger dauernde warme (Blutwärme unsgefähr 27—31° R.); diesen folge über Nacht die erregende Leibbinde.

In einer allgemeinen Röperstärfung liegt ein Schwergewicht ber gangen Behandlung, was mit ben bereits angeführten Mitteln am geschieht. Spezielle Betätigung ber besten Unterleibsorgane durch zimmeranmnaftische Uebungen wirfen ebenso fräftigend auf biefen ichabhaften Rörperteil, und nicht felten liegt bei biesem Leiden eine bloße Schwäche ber Blasenschließmustel vor. Dag gar oft selbst eine findliche Berirrung und Selbstbefleckung bas Leiden verursachend ober unterhaltend vor fommt, foll nur beiläufig erwähnt werden und was auf eine lleberreizung der Geschlechtsor= gane hindeuten würde. Da dieses Uebel auch fehr häufig auf nervose Erfrankungen zu führen ist, wird alles aut wirken, was das Nervensy= stem gunftig beeinflußt und wobei in erster Linie die bereits erwähnten Luft= und Sonnen= baber zu rechnen sind. Daß bei berartig beanlagten Kindern jede geistige Arbeit und diesbezügliche Ueberanstrengung zu vermeiben ift, liegt ebenso nabe. Besonders gut sollen auch wirfen die Wechselsitbader und die fühle Dammbouche (Gegend zwischen Barn- und Aftermundung). Bewährt foll fich auch die Hochlagerung des Beckens haben, mas in der einfachsten Beise baburch bewerkstelligt werden fann, daß man das Kind flach und auf eine Seite (nicht Rücken!) ins Bett legen läßt und dann das Fugende der Bettstatt höher stellt burch Unterlage von Holz 2c., also Tieflegung des Oberkörpers, wodurch der untere Teil: Unterleib, Füße 2c. höber zu liegen fommen. Suggestion und die Hypnose sollen auch bei biesem Uebel von auffallend guter Wirfung fein. Für alle Fälle unterlaffe man jedwebe Züchtigung und ebenso das Herummanipulieren mit dem Geschlechtsteile selbst, um nicht gar ein noch böseres Uebel wachzurufen — die Selbstbefleckung. Ebenso unterlasse man ein Berftopfen des Harnganges, ein Unterbinden der Harnröhre, wie oft empfohlen wird - ift häufig nur ein Schwindel und bringt fehr oft Schaden!

Wer die voranstehenden Fingerzeige beachtet und Mühe und Sorge auf Kind verwendet, der wird bei diesem bösen Zustande nur nützen, das Uebel voraussichtlich beheben; man sei aber auch in keiner Richtung übereifrig, denn gewöhnlich verliert sich dies Leiden im Alter von 12-15 Jahren von selbst. Man tue das Seine und die Natur wird das Ihrige tun.

(Zeitschrift für Erziehung und Unterricht.)