

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: 31.01.2026

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 gelüftete Loksale, 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 schwächliche und verzärtelte Kinder.

Dann ist aber auch die Zeit gekommen, gegen alle diese schädlichen Einflüsse der Schule zu kämpfen, durch systematische und methodische Übungen, welche geeignet sind, der Wirkung der ersten entgegen zu arbeiten. Das Schulkind hat nun Verstand genug und besitzt die nötige Kraft, um überlegte Bewegungen auszuführen. Nun handelt es sich darum, seinen Spielen eine solche Richtung zu geben, die ihm die volle Entwicklung der Brust gestatten; es handelt sich darum, ihm methodische, aber leichte und unterhaltende (denn Kinder wollen unterhalten sein und nicht gelangweilt werden) Übungen ausführen zu lassen, welche ihm eine gute Haltung geben, seine Rücken- und Lendenmuskeln kräftigen, damit die Wirbelsäule gerade bleibt und nicht durch die gebückte Haltung auf den Schulbänken gekrümmt werde, und damit die Lungen sich genügend ausweiten und bei gehöriger Breite und Elastizität des Brustkorbes, die gute und belebende Luft bis in ihre entferntesten Winkel einströmen lassen können.

Wir werden vielleicht in einem andern Artikel von diesen Spielen und Übungen sprechen, die da geeignet sind, aus einem gesunden Knaben einen kräftigen Jüngling zu machen, fähig zu männlichem Sport und zu einer immer mehr zunehmenden kräftigen Entwicklung seines Muskelsystems.

Nächtliches Bettlässen (Enuresis nocturna).

Wirksame innerliche Mittel, die nicht den Körper im allgemeinen stärken und dadurch von günstiger Wirkung gegen das Bettlässen sind, sondern gegen dieses direkt wirken, gibt es nicht, und fallen alle angepriesenen Geheimmittel 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 Bequemlichkeit oder anderen Gründen im Punkte des Urinabgangs diesen Gegenstand vernachlässigte, wird mit Recht eine Hauptschuld beigemessen.

Was empfiehlt nun die „diätetisch-physische 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 Harnblase regelmäßig vor dem Schlafengehen zu entleeren; das Kind ist in der ersten, eventuell der zweiten Schlafstunde aufzuheben und zum Urinieren zu veranlassen.

2. Werde das Abendessen rechtzeitig, oder geraume Zeit vor dem Schlafengehen eingenommen und werden Flüssigkeiten überhaupt möglichst eingeschränkt; also abends mehr Trockendiät. Man lasse selbst das für die Kinder sonst so nützliche Obst, zum Beispiel Apfel, als Abendkost weg, lasse aber im Laufe des Vor- und Nachmittags immerhin Obst essen.

3. Besonders nachteilig wirken diesbezüglich alkoholhaltige Getränke, so namentlich das Bier.

4. Man gebe hartes, kühles Lager — also keine Federbetten! Dafür Rosshaar- oder Seegrasmatten 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 salz- und essigsaure Speisen. In der Wahl der richtigen Diät nach Qualität und ebenso Quantität, namentlich für die Abendkost, liegt eine Hauptache. Für Kinder bleiben einfache Mehlspeisen, so namentlich Reis in der Milch, Hafer- und Griesbrei (Grütze oder Flocken &c.), kräftiges Grobbrot ohne Kunstgärung und Obst zur rechten Zeit das beste. Zum Getränke diene Wasser. Von Gemüsen wähle man weniger die harnreibenden, zum Beispiel Sellerie &c.

6. Werde die Hauttätigkeit möglichst angeregt, 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 Sitzbäder angewendet, und zwar je nachdem kurze kühle, oder länger dauernde warme (Blutwärme ungefähr 27—31° R.); diesen folge über Nacht die erregende Leibbinde.

In einer allgemeinen Körperstärkung liegt ein Schwerpunkt der ganzen Behandlung, was mit den bereits angeführten Mitteln am besten geschieht. Spezielle Betätigung der Unterleibsorgane durch zimmergymnastische Übungen wirken ebenso kräftigend auf diesen schadhaften Körperteil, und nicht selten liegt bei diesem Leiden eine bloße Schwäche der Blasenschließmuskel vor. Dass gar oft selbst eine kindliche Verirrung und Selbstbefleckung das Leiden verursachend oder unterhaltend vor kommt, soll nur beiläufig erwähnt werden und was auf eine Überreizung der Geschlechtsor-

gane hindeuten würde. Da dieses Uebel auch sehr häufig auf nervöse Erkrankungen zu führen ist, wird alles gut wirken, was das Nervensystem günstig beeinflusst und wobei in erster Linie die bereits erwähnten Luft- und Sonnenbäder zu rechnen sind. Dass bei derartig beanlagten Kindern jede geistige Arbeit und diesbezügliche Überanstrengung zu vermeiden ist, liegt ebenso nahe. Besonders gut sollen auch wirken die Wechselsitzbäder und die kühle Dammdouche (Gegend zwischen Harn- und Aftermündung). Bewährt soll sich auch die Hochlagerung des Beckens haben, was in der einfachsten Weise dadurch bewerkstelligt werden kann, dass man das Kind flach und auf eine Seite (nicht Rücken!) ins Bett legen lässt und dann das Fußende der Bettstatt höher stellt durch Unterlage von Holz &c., also Tieflegung des Oberkörpers, wodurch der untere Teil: Unterleib, Füße &c. höher zu liegen kommen. Suggestion und die Hypnose sollen auch bei diesem Uebel von auffallend guter Wirkung sein. Für alle Fälle unterlasse man jedwede Züchtigung und ebenso das Herummanipulieren mit dem Geschlechtsteile selbst, um nicht gar ein noch böseres Uebel wachzurufen — die Selbstbefleckung. Ebenso unterlasse man ein Verstopfen des Harnenganges, ein Unterbinden der Harnröhre, wie oft empfohlen wird — ist häufig nur ein Schwindel und bringt sehr oft Schaden!

Wer die voranstehende 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.)