

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 61 (2004)  
**Heft:** 7-8: Schwitzen ist gesund

**Artikel:** Guten Morgen - nasses Bett!  
**Autor:** Holtz, Karl  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552474>

#### 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:** 21.01.2026

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

# Guten Morgen – nasses Bett!

**Selbst wenn Eltern meinen, ihr Kind müsse längst «sauber» sein, stellen sie immer wieder mal fest, dass morgens das Bett nass ist. Das Kind hat in der Nacht den Weg zur Toilette nicht gefunden. Für viele Eltern ist dies ein Alarmsignal. Sie sind beunruhigt und übertragen ihre Sorge auf das Kind. Welche Gründe stecken hinter der Enuresis, dem nächtlichen Einnässen, und wie können Eltern ihrem Kind jetzt helfen? Wir befragten den Kindertherapeuten Prof. Karl Holtz.**

Es war der erste Urlaub seit der Scheidung. Bettina hatte für sich und ihre kleine Tochter eine Ferienwohnung gebucht und freute sich auf 14 erholsame Sonnentage. Um den Erholungseffekt zu steigern, hatte sie sich den Luxus einer täglichen Wohnungsreinigung gegönnt. Diese wurde der urlaubsreifen Mutter bald zum grossen Stress, denn Miriam, ihre sechsjährige Tochter, nässte bereits in den ersten Ferientagen so gut wie jede Nacht ins Bett.

Die Matratze wurde kaum mehr trocken und die Ferienwohnung begann mit jedem Tag ein wenig mehr zu mießen. Morgens blickte die Putzfrau mürrisch, während Bettina versuchte, die nächtlichen Spuren zu vertuschen.

Für Bettina war klar, dass Miriam auf diese unangenehme Weise versuchte, ihre Trauer zu verarbeiten, welche die Trennung der Eltern bei ihr hinterlassen hatte. Jedoch, ein grosser Trost war ihr diese Erkenntnis nicht. Bettina wischte und putzte und wurde immer aggressiver. Sonst eher gelassen, ertappte sie sich dabei, wie sie ihre Tochter morgens ausschimpfte oder vor dem Zubettgehen dazu anhielt, weniger zu trinken und häufiger die Toilette aufzusuchen. Alles Zureden und Trösten, Schmusen und Schimpfen nützte nichts, morgens war das Bettzeug wieder nass, und die missgelaunte Putzfrau rumpelte auf dem Flur schon bedrohlich nah.

Was, wenn das daheim so weiterginge? Musste ihre Tochter auf «die Couch»? Schuldgefühle begannen sich mit Wut zu mischen



und Bettina stellte fest, wie wenig sie über Bettnässen wusste, obwohl, wie sie immer wieder von anderen Müttern hörte, viele Kinder in Miriams Alter davon betroffen waren.

### «Trocken» bleiben, will gelernt sein

Kinder lernen etwa ab dem zweiten Lebensjahr, ihre Blase zu kontrollieren. Das Zusammenspiel von Nierenfunktion, Blasenfüllung und Steuerung der Blasenmuskulatur stellt einen komplexen Entwicklungsschritt für das heranwachsende Nervensystem des Kindes dar. Die Kinder brauchen oft unterschiedlich lange, bis diese Reifung abgeschlossen ist und die Tage und Nächte «trocken» sind. Wenn eine körperliche Erkrankung als Ursache ausgeschlossen ist, so sollten sich Eltern bis etwa zum sechsten Lebensjahr über Einnässen keine Sorgen machen. Geduld ist gefragt, meist löst sich das Problem von selbst.

Jedoch machen etwa 15 bis 20 Prozent der Fünfjährigen und noch 5 Prozent der Zehnjährigen nachts ins Bett. Tritt das Bettnässen eines Kindes gehäuft auf, sind mögliche körperliche Ursachen abzuklären. Findet der Kinderarzt keinen körperlichen Grund, ist es an der Zeit, die Gespräche mit dem Kind zu intensivieren bzw. kompetente Hilfe in Anspruch zu nehmen.

### Ursachenforschung

Es gibt verschiedene Faktoren, warum ein Kind nachts ins Bett macht. Darunter sind auch körperliche Ursachen zu finden. Es kann zum Beispiel ein Missverhältnis von Blase und Flüssigkeitsaufnahmefähigkeit bei einem Kind vorliegen. Auch die verminderte Produktion eines bestimmten Hormons (ADH) kann dazu führen, dass ein Kind im Schlaf einnässt.

Manchmal liegen erbliche Faktoren zugrunde. War ein Elternteil Bettnässer, beträgt die Wahrscheinlichkeit, dass auch das Kind einnässen wird, über 40 Prozent. Hin und wieder ist auch die Reifung der Blasenkontrolle bei einem Kind verzögert. Immer wieder jedoch, wie im Fall der kleinen Miriam, könnte auch psychosozialer Stress als Ursache zu sehen sein.

• CW

## Fragen an den Experten Prof. Dr. Karl Ludwig Holtz



ist Professor für Psychologie der Lern- und Entwicklungsförderung an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg. Arbeitsschwerpunkt: lösungsorientierte Ansätze in der Kindertherapie. Kontakt: holtz@ilbs.de

**GN:** Wie sprechen Eltern Kinder am besten darauf an? Jeden Tag auf das nasse Laken hinzuweisen, erzeugt doch sicher auch einen gewissen Druck?

**Prof. Karl Holtz:** Es ist wichtig, die Veränderungsmotivation aufrecht zu erhalten. Diese wird gestärkt, wenn ein Kind seine Eigenverantwortlichkeit begreift und gleichzeitig sein Zutrauen in die Veränderbarkeit der Symptome wächst. Es ist deswegen besser, Fortschritte zu loben, als ständig auf das Versagen hinzuweisen. Eltern können dabei auf ihre Wortwahl achten. Es ist ein Unterschied zwischen «pitschnass» und «feucht» oder «ein paar Tropfen». Das Kind kann seinen Erfolg zum Beispiel in einem eigenen Kalender dokumentieren. Wenn es möchte, kann es diesen Kalender seinen Eltern zeigen. Ich gebe den Kindern meist ein «Smily», als Vorlage. Die unterschiedliche Stellung der Mundwinkel macht es dem Kind leicht möglich, seinen Erfolg zu bewerten.

**GN:** Wie sollten Eltern ihr Kind begleiten?

**Prof. Karl Holtz:** Die Eltern sollten Interesse an den Fortschritten des Kindes bekunden und ihm viel Verantwortung für die Folgen des Einnässens übertragen. Das kann zum Beispiel dadurch geschehen, dass das Kind sein nasses Bett morgens selbst abzieht. Das Entwickeln von Schuldgefühlen oder ausgiebige Diskussionen hinsichtlich des gemeinsam erlebten Leidens wirken eher ungünstig, auch wenn



solche Reaktionen verständlich sind. Nicht nur das Kind, auch die Eltern stehen unter einem enormen Druck. Es gibt viele Beratungsstellen für Eltern und Kind, die eine gute Hilfe und Begleitung sind.

**GN:** Oft wird eine Art Blasentraining empfohlen. Halten Sie dies für wirksam?

**Prof. Karl Holtz:** Es gibt verschiedene Formen des Blasentrainings. Wichtig dabei ist, dass für das Kind die körperlichen Zusammenhänge verständlicher werden und es seine persönlichen Kontrollmöglichkeiten noch besser kennen lernt. Wird für das Kind darüber hinaus der Zusammenhang von Veränderung der Flüssigkeitsmenge und Hinauszögern der Harnentleerung deutlich, kann ein Blasentraining hilfreich sein. Bei vielen Trainings, wie etwa bei dem Einsatz von Weckapparaturen, bleibt der erhoffte Erfolg aber häufig aus. Nach meiner Erfahrung ist es eher hilfreich, die Blasenkontrolle «beiläufig», etwa durch Geschichten, Bilder, Imaginationen zu unterstützen, als ständig auf die einzelnen Funktionsbereiche hinzuweisen. Sonst geht es den Kindern wie dem viel zitierten Tausendfüßler, der, nach seinen Gehfertigkeiten befragt, von

da an unfähig war, ein Bein vor das andere zu setzen!

**GN:** In Ihre Praxis kommen viele Familien. Wie verteilen Sie die Ursachenschwerpunkte - eher auf die körperlichen oder mehr auf seelischen Ursachen?

**Prof. Karl Holtz:** Bei einem so komplexen Vorgang, wie bei der Blasenkontrolle, können organische, entwicklungsbedingte, seelische und soziale Faktoren miteinander in Wechselwirkung stehen. Es ist deswegen schwierig, von entscheidenden Ursachen zu sprechen. In der medizinischen Literatur schwanken die Angaben zwischen 5 und 80 Prozent bei den körperlichen Bedingungen. Es ist also empfehlenswert, zunächst von einem Facharzt die organischen Bedingungen abklären zu lassen. Dies können Harnwegsmissbildungen, chronische Infektionen, Nieren- und Blaseninsuffizienzen sein. Bettnässen ohne körperliche Ursachen, «Enuresis» genannt, kann ebenfalls verschiedene Formen haben.

**GN:** Was können Eltern tun, bevor sie zu Ihnen kommen?

**Prof. Karl Holtz:** Wenn ein Kind oft einnässt, ist es ratsam, bald einen Experten aufzusuchen, besonders dann, wenn der dadurch entstandene Leidensdruck schon ein beherrschendes Thema in der Familie ist. Experten sind der Kinderarzt, der Hausarzt oder eine psychologische Beratungsstelle. Auch bei Kindern über drei bis fünf Jahren - bis dahin kann der Grossteil der Kinder seine Blasenfunktion kontrollieren - sind spontane Verbesserungen möglich. Sollten jedoch Kind und Eltern beunruhigt sein, ist es sicherlich gut, Hilfe von außen einzuholen. Wie bereits erwähnt: Vorwürfe und Strafen, häufig verbunden mit grossem emotionalem Aufwand, sind weniger hilfreich als Appelle an die Eigenverantwortlichkeit und Zutrauen in die Veränderungskräfte des Kindes. Millionen betroffener Menschen haben das Bettnässen ihrer Kindheit oder Jugend erfolgreich gemeistert, wieso nicht auch hier! Oft sind solche Hinweise bereits eine kleine Hilfe. Gleichzeitig benötigt die Familie Verständnis für die tägliche Belastung und die damit verbundenen gereizten Reaktionen.

## GN: Ist Bettläufen «heilbar»?

**Prof. Karl Holtz:** Eindeutig ja, wenn man dem komplexen Phänomen mit individuell geplanten Methoden begegnet. In den mir bekannten Untersuchungen wird unter kontrollierten Bedingungen von einer Erfolgsrate von 75 Prozent berichtet, allerdings auch von Rückfällen nach «euphorischen» Anfangserfolgen. Immer zeigen diese Untersuchungen jedoch, wie man den Heilungserfolg noch verbessern und die Rückfallgefahr verringern kann. Massnah-

men, welche die Erfolgszuversicht der Kinder und die Unterstützung der Familien einbeziehen, gehören sicherlich dazu. Fast alle Kinder läufen ein, mal öfter, mal kürzer. Verständnis, Rückmeldungen, dass man an den Erfolg des Kindes glaubt, und eine gute, individuelle Begleitung, wenn das Einnässen nicht aufhört, können bald die Spannung in diesen Familien reduzieren. Denn: Nässt ein Kind ein, wirkt sich das nicht nur auf das betroffene Kind aus, sondern auch auf die ganze Familie. • CW

## Der «kleine Doktor» übers Bettläufen

Alfred Vogel, der viele Kinder zu seinen Patienten zählte und selbst zwei Töchter hatte, wusste: «Bettläufen ist, wenn weder Erkältung noch körperliche Schwäche vorliegt, meist auf seelische Konflikte zurückzuführen ... Ein Kind, das in irgendeiner Form ohnedies gesundheitlich belastet und geistig behindert ist, hat es doppelt schwer. Auch das cerebral gelähmte Kind trägt schwer an der zusätzlichen Belastung des Bettläufens.»



### Nierentee und Karottensaft

«Es ist daher notwendig, sämtliche guten Naturmittel zur Stärkung der Blase und der Niere zuzuziehen und vor allem für genügend biologische Kalk- und Kieselsäurezufuhr zu sorgen. Nierentee, Galeopsis und Urticalin sind vorzügliche Mittel, um verschiedene Schädigungen auszuheilen.» (*Galeopsis segetum* Necker, auf deutsch Hohlzahn, ist wie Zinnkraut eine kieselsäurehaltige Pflanze aus der man Tee zubereitet. Dosierung für Kinder: 1 TL getrocknetes Kraut auf 1,5 dl siegendes Wasser, 5 Minuten ziehen lassen).

«Gleichzeitig sollte die Kost salz- und fettarm

sein. Naturreis und Hirse sind mit Gemüse und Salaten zusammen sehr günstig. Täglich sollte auch ein Glas frischgepresster Karottensaft langsam, schluckweise getrunken werden.»

### Bauchwickel mit Heublumen

«Auch durch physikalische Anwendungen kann man mit der Zeit eine wesentliche Besserung erreichen. Um die Durchblutung der Harnorgane zu steigern, macht man täglich auf den Bauch einen feuchtwarmen Heublumenwickel. Öfters sollte auch ein Sitzbad mit Heublumen oder Zinnkrautabsud erfolgen. Dabei sollte der Körper des Kindes schön warm haben oder warm gehalten werden.»

### Füsse warmhalten

Kalte Füsse, Frieren oder Frösteln darf man nie anstehen lassen. Gute Schuhe, Strümpfe, warme Kleidung sollen bei kühler Witterung den Körper schützen und Bewegung im Freien den Blutkreislauf dermassen anregen, dass das Kind sich angenehm warm fühlt. Auch Tiefatmung beim Wandern, möglichst in würziger Waldluft, trägt viel zur Erstarkung bei.»

### Ruhe und Gelassenheit

«Auch eine fröhliche Atmosphäre wird zur Besserung beitragen, in dem sie das seelische Gleichgewicht stabilisiert. Man beachtet im wechselvollen Tageslauf oft kaum, wie wichtig die Wahrung ruhiger Gelassenheit für unsere Gesundheit ist und daher auch ganz besonders für jene, die in irgendeiner Weise ohnedies schon geschwächt sind.»