



## Hausmittel gegen Bettnässen

Was ist Bettnässen? Es kann eine peinliche Erfahrung für Kinder sein, im Bett aufzuwachen und sich vom Wasserlassen nass zu fühlen. Es kann für Eltern auch sehr schmerzhaft sein, ihre Kinder durch diese Erfahrung gehen zu sehen. Das Bettnässen ist eine häufige Erkrankung, die nicht nur physiologisch ist, sondern auch psychologische Auswirkungen hat. Bettnässen oder Enuresis ist ein Zustand, bei dem Kinder über fünf Jahre nachts unfreiwillig urinieren. Dieser Zustand wird von keiner Krankheit begleitet und betrifft 15 % bis 20 % der Kinder, 2 % bis 3 % der Teenager, während 0,5 % bis 2 % der Erwachsenen ebenfalls &hellip;



**Was ist Bettnässen?**

Es kann eine peinliche Erfahrung für Kinder sein, im Bett aufzuwachen und sich vom Wasserlassen nass zu fühlen. Es kann für Eltern auch sehr schmerzhaft sein, ihre Kinder durch diese Erfahrung gehen zu sehen. Das Bettnässen ist eine häufige Erkrankung, die nicht nur physiologisch ist, sondern auch psychologische Auswirkungen hat.

Bettnässen oder Enuresis ist ein Zustand, bei dem Kinder über fünf Jahre nachts unfreiwillig urinieren. Dieser Zustand wird von keiner Krankheit begleitet und betrifft 15 % bis 20 % der Kinder, 2 % bis 3 % der Teenager, während 0,5 % bis 2 % der Erwachsenen ebenfalls an dieser Erkrankung leiden.

Bettnässen tritt normalerweise nachts während des Schlafs auf. Im Allgemeinen haben Kinder mit nächtlichem Einnässen (nächtlich für die Nacht) tagsüber kein Einnässen. Es wird jedoch geschätzt, dass fast 10 % der Kinder zusätzlich zum nächtlichen Einnässen tagsüber Einnässungssymptome haben können.

## **Ursachen von Bettnässen**

Kinder, die dazu neigen, ihr Bett zu nässen, bemerken selten das unfreiwillige Wasserlassen. Dies geschieht aufgrund verschiedener Faktoren. Einige von ihnen sind:

- Unfähigkeit, aus dem Schlaf aufzuwachen
- Überaktive Blase
- Verzögerte Kontrolle der Blase
- Verstopfung
- Konsum von koffeinhaltigen Getränken wie Kaffee oder Tee
- Psychologische Probleme
- Genetische Faktoren
- Nasale Obstruktion, Schlafapnoe
- Inkontinenz ohne Kontrolle über Stuhlgang oder Wasserlassen

## **Hausmittel gegen Bettnässen**

Verhaltensheilmittel und Aufklärungsstrategien sollten ausprobiert werden, bevor auf Medikamente zurückgegriffen wird. Möglicherweise spielt auch eine ergänzende Therapie eine Rolle, um Bettnässen vorzubeugen.

Im Folgenden sind einige Hausmittel gegen Bettnässen aufgeführt:

## **Verhaltensregeln**

Es gibt vorbeugende Maßnahmen, die ergriffen werden können, um die Gewohnheit des Bettnässens einzuschränken. Einige der Maßnahmen umfassen:

**Belohnungsprogramm:** Dies ist eine der ersten Maßnahmen, die während der Ausbildung kleiner Kinder zum Bettnässen ergriffen werden. Kinder werden belohnt, wenn sie eine trockene Nacht haben, wodurch sie sich ermutigt fühlen, diesen positiven Fortschritt fortzusetzen. Der Nachteil ist jedoch, dass Kinder enttäuscht und entmutigt sein können, wenn sie sich zurückbilden und eine nasse Nacht haben, die dazu führt, dass sie ihre Belohnung verlieren.

**Zweimal vor dem Schlafengehen urinieren:** Das Kind wird gebeten zu urinieren, kurz bevor es sich fertig macht, ins Bett zu gehen. Nachdem das Kind im Bett ist, muss das Kind kurz vor dem Schlafen erneut urinieren.

**Flüssigkeitsaufnahme am Abend reduzieren (Entzug):** Das Kind wird ermutigt, tagsüber viel Flüssigkeit zu trinken. Allerdings ist die Flüssigkeitsaufnahme bis zum Abend eingeschränkt. Dadurch kann das Kind die Blase vor dem Zubettgehen entleeren.

**Blasenkapazität verbessern** – Eine reduzierte Blasenkapazität kann die Blase unfähig machen, den Nachturin

zu halten, was zu Bettnässen führt. Eine Erhöhung der Blasenkapazität kann dem Kind helfen, Bettnässen zu überwinden. Tagsüber wird das Kind dazu gebracht, den Urin etwas länger zu halten, um die Blasenkapazität zu erhöhen.

**Verwendung einer Nachtlampe:** Kinder können ermutigt werden, nachts die Toilette zu benutzen, indem eine Nachtlampe eingeschaltet bleibt. Dies kann helfen, die Angst vor Dunkelheit zu zerstreuen, die Kinder daran hindert, auf die

Toilette zu gehen.

**Zeitgesteuertes Wasserlassen:** Nach einem Zeitplan wird das Kind dazu gebracht, nachts aufzuwachen, um zu urinieren. Dies hilft, eine innere Uhr für das Kind zu schaffen, um in eine Routine zum Wasserlassen zu kommen und Bettnässen zu verhindern. Dies kann auch älteren Kindern, Teenagern und Erwachsenen helfen, aufzuwachen und zu urinieren. Einige Eltern verwenden ein Codewort mit dem Kind, während sie es aufwecken, um sicherzustellen, dass die Kinder wach sind, wenn sie urinieren.

**Alarm:** Kinder müssen auf Matratzenauflagen oder Matten schlafen, in die elektrische Alarme eingebaut sind, um Urin zu erkennen, der auf sie fällt. Es gibt auch Alarme, die mit Sensoren in der Unterwäsche am Körper befestigt werden. Die Alarme sind entweder Lichtgeräte oder Alarme mit Vibrationen oder Tönen.

**Übertraining:** Personen beginnen, vor dem Schlafengehen überschüssige Flüssigkeiten zu trinken, um die Blase zu füllen, und nutzen den Alarm, um zu verstehen, dass die Blase entleert werden muss. Das Alarmtraining wird zwei Wochen lang durchgeführt, damit der Körper die Veränderung der Blasenretention erkennt.

**Tragen des Kindes:** Eltern versuchen, das Kind dazu zu bringen, im Schlaf zu urinieren und die Blase zu entleeren, um so die Folge des Bettnässens zu vermeiden. Dieser Vorgang wird als „Lifting“ bezeichnet.

Verhaltens- und Erziehungsstrategien im Umgang mit Bettnässen

**Training im Trockenbett:** In diesem Training werden die Kinder in einer Nacht stündlich zum Wasserlassen geweckt. Im Falle eines Unfalls werden 45 Minuten mit dem Aufräumen (Sauberkeitsübung) verbracht und ein positives Training

durchgeführt, bei dem das Kind fast neunmal zum Wasserlassen geht. An den darauffolgenden Tagen wird das Kind nur noch ein- bis zweimal in der Nacht geweckt.

**Komplettes Heimtraining:** Dies beinhaltet eine Kombination aus Alarm, Überaktivitätstraining, Sauberkeitsübungen und Trockenbetttraining.

### **Diät, Psychotherapie und ergänzende oder alternative Therapien für Bettnässen**

**Diät:** Vermeiden Sie koffeinhaltige Getränke. Koffeinhaltige Getränke verursachen ein größeres Risiko für Bettnässen, da sie als Stimulanzien wirken. Weitere Forschungsdaten sind erforderlich, um die Wirkung einiger Lebensmittel auf die Blasenretention zu verstehen. Verstopfung kann auch eine zugrunde liegende Ursache für Bettnässen sein, und die Verwendung von Stuhlweichmachern wird empfohlen.

**Psychotherapie:** Kinder, die psychische Probleme haben, werden einer Psychotherapie unterzogen. Der Therapeut versucht, die emotionale Störung zu verstehen, die das Kind dazu bringt, ständig das Bett zu nässen. Es werden Maßnahmen

ergriffen, um die Faktoren zu modifizieren, die diese emotionale Störung verursachen können.

**Homöopathie:** Kinder können mit Homöopathie behandelt werden, um die Symptome des Bettnässens zu lindern, aber die klinische Forschung muss die Wirksamkeit dieser Therapie bestätigen. Homöopathische Medikamente wirken, indem sie die Muskulatur der Blase kontrollieren, die Funktion und die Kontrolle der Blase steuern. Dies beseitigt unfreiwilliges Wasserlassen und reduziert die Angst bei einem Kind. Homöopathische Medikamente sind eine attraktive Alternative, da sie süß, natürlich und sicher für Kinder sind.

**Akupunktur** und **Chiropraktik** sind andere Therapieformen, die gegen Bettnässen gegeben werden können. Die Wirksamkeit solcher Therapien muss jedoch durch weitere Forschungsstudien verifiziert werden.

Um die Gesamturinausscheidung zu berechnen, laden Sie bitte unser Entleerungstagebuch-Formular herunter

**Laden Sie das Formular für das Entleerungstagebuch herunter**

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**