



Ulrike Kluge

Ärztin für Allgemeinmedizin - Hausärztin

Bachgasse 2, 75203 Königsbach-Stein, Tel.: 07232-3134480,

Fax: 07232-3134481, mail@praxiskluge.de



Anweisung zum Blasentraining für Schulkinder

1. einmal tgl. Urin solange wie möglich anhalten, am besten nach dem Heimkommen von der Schule
2. in dieser Zeit so viel wie möglich Wasser, Milch oder Saft trinken
3. nach möglichst langem Urin Anhalten, Wasserlassen in ein graduiertes Gefäß, so dass man die tgl. Steigerung des Blasenvolumens sehen und aufschreiben kann
4. das Kind bzw. die Eltern führen sorgfältig Buch über jede Urinmenge sowie über die „trockenen“ und die „nassen“ Nächte (Miktionstagebuch)
5. in der Zeit des Urin Anhaltens soll das Kind abgelenkt werden, z.B. durch Spielen mit Eltern oder Geschwistern
6. nach erfolgter Steigerung des Blasenvolumens wird der Harnstrahl geübt, der Vater zeigt z.B. dem Jungen, wie man beim Pinkeln plötzlich stoppt und wieder anfängt
7. danach übt das Kind mehrmals tgl., den Urinstrahl anzuhalten und freizulassen
8. keine Angst verstärkenden Maßnahmen: Weckschema, Flüssigkeitsbeschränkung, Diät
9. ggf. Unterstützung durch eine Klingelhose als konditionierte Schlafstörung
10. ggf. Vorsatzbildung: vor dem Schlafengehen spricht das Kind laut einen Vorsatz aus, z.B. „ Heute Nacht, wenn die Blase drückt, wie ein geölter Blitz aufs Klo!“

Ihre Hausärztin U. Kluge