



Tipps bei nächtlichem Einnässen

- Die meiste Flüssigkeit sollte vormittags/mittags getrunken werden.
- Am späten Nachmittag und Abend nur noch wenig trinken – besonders in den letzten zwei Stunden vor dem Schlafengehen.
- Tagsüber ausreichend trinken – am besten Wasser, ungesüßter Tee oder stark verdünnte Fruchtsäfte.
- Keine koffeinhaltigen oder stark gezuckerten Getränke (z. B. Cola, Eistee, Limonaden, süße Säfte).
- Eine entspannte Körperhaltung beim Toilettengang hilft (z. B. mit Hocker unter den Füßen, Buch lesen).
- Vor dem Schlafengehen unbedingt nochmal zur Toilette gehen – bei Bedarf ein zweites Mal.
- Stuhlentleerungen sollten regelmäßig und weich sein.
- Eine ballaststoffreiche Ernährung unterstützt eine gesunde Verdauung.
- Ein voller Darm kann auf die Blase drücken und das Einnässen fördern.
- Zucker und Weißmehlprodukte möglichst reduzieren.
- Ballaststoffe (z. B. in Obst, Gemüse, Vollkorn) sind zu bevorzugen.
- Trockene Nächte positiv bestärken.
- Kleine Belohnungen können motivierend wirken.
- Sorgen Sie für eine entspannte und gemütliche Schlafumgebung.
- Eine ruhige, regelmäßige Abendroutine (z. B. Vorlesen, leises Licht, feste Schlafenszeit) unterstützt ein sicheres Gefühl beim Einschlafen.
- Bitte keine Vorwürfe oder Schuldzuweisungen.
- Das Kind macht es nicht absichtlich – Verständnis und Geduld sind wichtig.