

# Mein Blasentagebuch

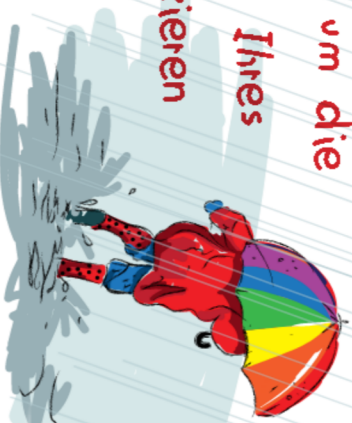


Ich heiße:

---

BETTNÄSSEN – ENURESIS

Liebe Eltern, Ihre Ärztin/Ihr Arzt hat Ihnen und Ihrem Kind dieses Blasentagebuch gegeben, um die Ursachen des Bettnässens Ihres Kindes besser diagnostizieren zu können.



## Bettnässen - eine häufige Erkrankung

Bettnässen (Enuresis), das Einnässen in der Nacht, ist ein Thema, über das man selten spricht, obwohl mehr als 10 % aller Kinder, die eingeschult werden, nachts noch regelmäßig ihr Bett einnässen. Sie sind also nicht allein mit Ihrem Problem!

Sie haben mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt über das Bettnässen Ihres Kindes gesprochen und dadurch bereits einen sehr wichtigen Schritt zur Lösung getan. Damit die Ärztin/der Arzt die richtige Therapie vorschlagen kann, benötigt er zur Diagnose ein Blasentagebuch – ein Protokoll über das Trink- und Wasserlassverhalten Ihres Kindes. Deshalb haben Sie diesen Vordruck erhalten.

Füllen Sie dieses Blasentagebuch bitte gemeinsam mit Ihrem Kind aus – ältere Kinder können das Protokoll auch selbst führen. Wenn Sie die Daten dann gleich online in das Blasentagebuch auf der Internetseite [www.blasentagebuch.de](http://www.blasentagebuch.de) übertragen, erhalten Sie hier schon erste Auswertungen und Tipps.

Sie können sich dort auch die Blasentagebuch-App herunterladen und das Blasentagebuch auf dem Smartphone oder Tablet führen. Probieren Sie es aus.

[www.blasentagebuch.de](http://www.blasentagebuch.de)

## Was ist ein Blasentagebuch?

Ein Blasentagebuch, auch Pipikaler, Blasen- oder Miktionsprotokoll genannt, ist ein Kalender, in dem Sie vier Tage und Nächte lang (z. B. an zwei aufeinander folgenden Wochenenden) Folgendes notieren:

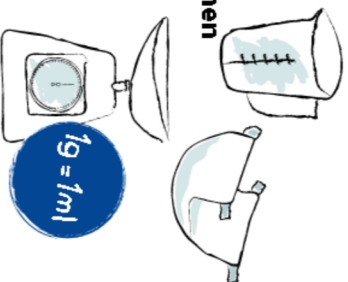
- ★ Wann trinkt das Kind und was?
- ★ Wie viel trinkt das Kind?
- ★ Wann geht das Kind auf die Toilette?
- ★ Wie viel Wasser lässt das Kind?
- ★ Muss das Kind plötzlich dringend auf die Toilette?
- ★ Ist die Unterhose feucht?
- ★ Ist das Bett nass?
- ★ Hat das Kind nachts eingenässt?
- ★ Wann hat das Kind Stuhlgang und welche Beschaffenheit hat dieser?
- ★ Welche Auffälligkeiten gibt es im Zusammenhang mit Einnässen und Verdauung?



# Wie benutze ich das Blasentagebuch?

Was Sie zusätzlich benötigen:

- ★ Messbecher
- ★ Windeln bzw. ein wasserdichtes Pyjamahöschen
- ★ Küchenwaage



Wie Sie gemeinsam mit Ihrem Kind vorgehen:

1. Beginnen Sie morgens an Tag 1 (z. B. Samstagmorgen).
2. Notieren Sie alle Toilettengänge tagsüber.
  - Lassen Sie Ihr Kind bei jedem Toilettengang in einen **Messbecher** urinieren.
  - Schreiben Sie die Uhrzeit, die Urinmenge in ml und eventuelle Besonderheiten (z. B. Drang, feuchte Unterhose, Stuhlgang) in eine Zeile.
  - Wenn Ihr Kind Stuhlgang hatte, schreiben Sie dazu, ob dieser normal, sehr fest, schmerzhaft oder flüssig war.
3. Notieren Sie die Trinkmengen tagsüber.
  - Beobachten Sie, was Ihr Kind wann trinkt.
  - Schreiben Sie die Uhrzeit, die Menge in ml und die Art des Getränkes (z. B. Wasser, Tee, Cola, Milch) in eine Zeile.

**Tip:**  = 150 ml  = 200 ml

4. Abends wiegen Sie zunächst die trockene **Windel** auf der **Küchenwaage** und notieren das Gewicht.



Dann ziehen Sie Ihrem Kind die Windel an.

- 5.a Wenn Ihr Kind nachts von allein aufwacht und auf die Toilette geht, messen und notieren Sie die Urinmenge in der Zeile „Toilettengang nachts“. Notieren Sie das Aufwachen in der Zeile „Aufgewacht durch Einmässen?“.

- 5.b Ist die **Windel** morgens nass, wiegen Sie sie wieder auf der **Küchenwaage** und notieren Sie das Gewicht.



Berechnen Sie den Urin in ml (s. u.)



und tragen Sie die Menge in der Zeile „Windelgewicht/Urin in ml“ ein.

6. Am Morgen von Tag 2 (z. B. Sonntagmorgen) messen Sie den ersten Morgenurin. Lassen Sie Ihr Kind gleich in den **Messbecher** urinieren und notieren Sie die Menge in der Zeile „Erster Morgenurin“ von Tag 1.

7. Tragen Sie ein, ob das Bett nass oder trocken war.

*Hurra, der erste Tag ist geschafft!*  
Gehen Sie an den Tagen 2–4 wieder die Schritte 1–7 durch.

So wird gerechnet

|              |                 |   |           |
|--------------|-----------------|---|-----------|
| Nasse Windel | Trockene Windel | = | Urinmenge |
| XXX g        | XXX g           | = | ml        |



## Auswertung online im Internet

Übertragen Sie die Daten in das interaktive Blasentagebuch unter

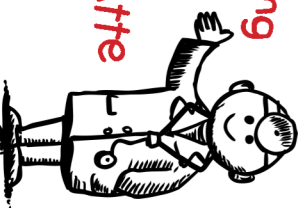
[www.blasentagebuch.de](http://www.blasentagebuch.de) 

Im Internet errechnet das Blasentagebuch für Sie u. a.:

- ★ die **altersgerecht erwartete Blasenkapazität** (so viel Urin sollte die Blase fassen),
- ★ das **maximale Miktionsvolumen** (so viel fasst die Blase Ihres Kindes tatsächlich) und
- ★ das **nächtliche Diuresevolumen** (das ist die Menge Urin, die nachts von den Nieren produziert wurde).

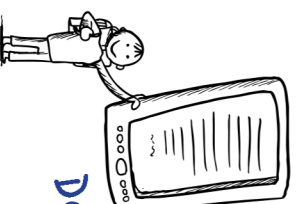


Wenn Sie Fragen zum Thema  
Bettnässen oder zur Nutzung  
dieses Blasentagebuches  
haben, wenden Sie sich bitte  
an Ihre Ärztin/Ihren Arzt.



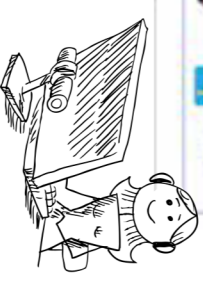
[www.blasentagebuch.de](http://www.blasentagebuch.de)

[www.blasentagebuch.de](http://www.blasentagebuch.de)



Das Blasentagebuch gibt es auch  
als App zum Download unter

[www.blasentagebuch.de/m/](http://www.blasentagebuch.de/m/)



Die App gibt es in den folgenden Sprachen:



Deutsch,



Englisch,



Türkisch,



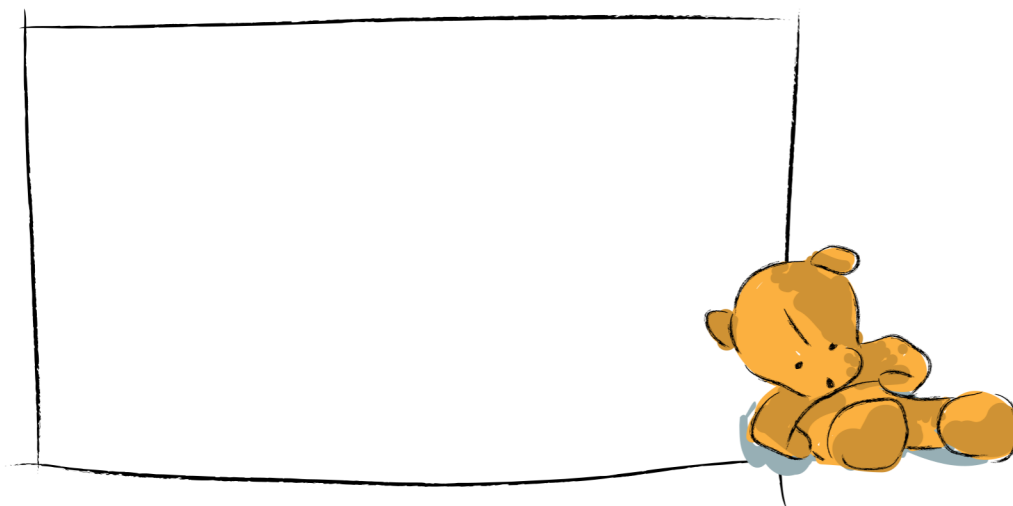
Russisch.







Dieses Blasentagebuch  
wurde überreicht von:



Viel Erfolg und gute Gesundheit wünscht die FERRING Arzneimittel GmbH.

© www.blasentagebuch.de • Redaktion: Dr. Daniela Marschall-Kehrel

**FERRING**  
ARZNEIMITTEL  
[www.ferring.de](http://www.ferring.de)