

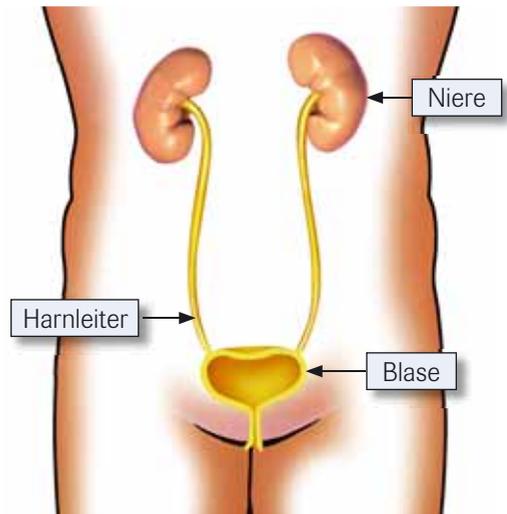
## Was geschieht in unserem Körper?



Wenn wir etwas essen oder trinken, gelangt dies in unseren Magen und von dort über den Darm in unseren Blutkreislauf. In unserem Blut sammeln sich Abfallstoffe, die sich bei der Verdauung der Nahrung bilden. Die Nieren reinigen ständig unser Blut von diesen Abfallstoffen. Sie filtern das Blut und produzieren dabei den Urin.

Der Urin wird aus den Nieren über die Harnleiter in die Blase befördert und dort gesammelt. Ist die Blase fast voll, gibt sie ein Zeichen an unser Gehirn, dass wir auf die Toilette gehen sollen. Das Zeichen, das wir verspüren, ist der Harndrang. Wir können aber noch solange anhalten, bis wir auf einer Toilette sitzen. Wenn wir zu lange warten, kann die Hose nass werden.

Damit wir die ganze Nacht durchschlafen können, wird nachts nicht so viel Urin gebildet wie am Tag. Dies regelt ein Hormon für uns. Ist von diesem Hormon nicht genug vorhanden, kann es passieren, dass so viel Urin in der Nacht gebildet wird, dass unsere Blase dafür zu klein ist. Wenn wir dann vom Harndrang nicht wach werden, kann es zum Bettnässen kommen.



**Auf einiges kannst Du selbst achten, so dass es nicht mehr so oft in die Hose oder ins Bett geht.**



Auf der Rückseite findest Du einige Tipps dazu.



## Worauf kannst Du achten?

---

### beim Trinken

- Trinke vor allem am Morgen, mittags und am Nachmittag. Am Abend solltest Du nur so viel trinken, dass Du keinen Durst mehr hast.
- Trinke am Abend nur verdünnten Saft, Wasser ohne Kohlensäure oder Tee und verzichte auf Cola und Limonade.

### bei Harndrang

- Achte auf die Zeichen Deiner Harnblase. Warte nicht zu lange, wenn die Blase drückt.

### beim Toilettengang

- Gehe rechtzeitig und regelmäßig auf die Toilette (Du kannst auch eine Uhr stellen, wenn Du es immer wieder vergisst).
- Es ist gut, richtig auf dem WC zu sitzen, damit der Urin gut aus Deiner Blase fließen kann (siehe Bild rechts):
  - Die Füße stehen fest auf dem Boden oder einem Hocker und die Beine sind 90° angewinkelt;
  - der Oberkörper ist leicht entspannt vorgebeugt und die Arme sind auf die Oberschenkel gestützt;
  - Lass Dir Zeit auf der Toilette.
- Entleere Deine Blase direkt vor dem Schlafen in Ruhe und vollständig.



## Worauf Du noch achten solltest!

---

So wichtig wie das Wasserlassen ist auch der regelmäßige Stuhlgang. Alle 1 – 2 Tage solltest Du das »große« Geschäft erledigen.

Zur besseren Kontrolle kannst Du ein Trink- und Toilettenprotokoll führen.