

# Schulbeginn: Erste Hilfe gegen das Einnässen

Mit dem Start ins Schulleben ändert sich für Kinder der Tagesrhythmus. Manche Erstklässler reagieren darauf, indem sie nachts wieder einnässen. Während Eltern oft psychischen Druck als Ursache vermuten, gibt es häufig eine ganz banale Ursache.

ANZEIGE

Mehr im TK-Gesundheits-special auf spiegel.de

TK  
Techniker Krankenkasse  
Gesund in die Zukunft



Corbis

Schlafendes Kind: Stress oder durcheinander geratener Tagesrhythmus?

Montag, 12.08.2013 - 17:36 Uhr

Drucken | Versenden | Merken

Nutzungsrechte | Feedback

Kommentieren | 9 Kommentare

Twittern <15 | Empfehlen <28 | +1

## THEMA Psychologie

- Kindergesundheit
- Schulen
- Ernährung
- Gesundheit
- Alle Themenseiten

## Gesundheit auf Twitter

Über diesen Account erreichen Sie das Ressort und verpassen keinen Artikel:

Follow @SPIEGEL\_Gesund

## Stressmanagement



Corbis

**Woher kommt Stress? Entspannungstechniken und Zeitmanagement können helfen**

## Mehr auf SPIEGEL ONLINE

- Kleinkinder:** Bei Sprachproblemen zum Ohrenarzt (07.08.2013)
- Fassbrause:** Biergeschmack ohne Alterskontrolle (06.08.2013)
- ADHS:** Hamburger Kinder bekommen am meisten Methylphenidat (31.07.2013)
- Kinderstudie:** Regelmäßige Bettzeiten stärken die geistige Entwicklung (09.07.2013)
- Antihistaminika:** Lebensgefahr durch Kinder-Hustensaft (18.06.2013)

Hamburg - Der erste Schultag kann das Leben von Erstklässlern gehörig durcheinander bringen. Selbst wenn die Freude überwiegt und das Lernen in der Grundschule nicht als Stress empfunden wird, so bedeutet das Schülerleben doch einen neuen Tagesrhythmus. Eine unangenehme Folge kann das bereits überwundene nächtliche Einnässen sein.

Dabei ist das tatsächlich gar nicht das häufigste Problem. Denn die meisten Kinder, die nach der Einschulung einnässen, hatten auch schon vorher damit Schwierigkeiten. Die Eltern kämpfen dann damit, dass die Kinder auch nach dem magischen Datum nicht trocken werden, obwohl Mama und Papa darauf gehofft hatten, erklärt der Bremer Kinderarzt Martin Claßen vom Klinikum "Links der Weser". Viele Eltern führten das bleibende oder wiederkehrende Einnässen auf den Schulstress zurück. Dabei muss das nicht unbedingt der Auslöser sein.

ANZEIGE

DocMorris  
Meine neue Apotheke

Symbioflor 2 Suspension  
2 X 50 ml  
22,68€

zum Shop

1 2 3 4 5

## Mythos von der weinenden Seele

"Beim Einnässen gibt es viele Mythen, von der weinenden Seele bis zu Erziehungsfehlern", sagt Claßen im Gespräch mit SPIEGEL ONLINE. Dabei gehe es vor allem darum, Eltern und Kinder zu unterstützen. "Bei der Einschulung ist bei fast zehn Prozent der Kinder die nächtliche Blasenkontrolle noch nicht voll ausgereift, das ist etwas Normales. Also heißt es Ruhe bewahren und die Kinder weiter positiv begleiten." Die Suche nach einem Schuldigen oder dem einen Auslöser helfe da nicht weiter.

Die Eltern sollten den Tagesablauf ihres Kindes darauf überprüfen, was das Einnässen begünstigen könnte: Trinkt der gerade erst zum Schüler gewordene Nachwuchs neuerdings kurz vor dem Schlafengehen, weil er es während des aufregenden Schultages schlicht vergisst? Oder benutzt das Kind die Schultoiletten nicht, weil es sich vor den Gemeinschaftseinrichtungen eckelt? Um einen Überblick zu haben, kann ein Trink-Toiletten-Protokoll hilfreich sein.

Wird der Leidensdruck allerdings zu groß, sollten die Eltern sich auch nicht scheuen, einen Kinderarzt aufzusuchen, der sich mit dem Thema Einnässen auskennt. "Da das Problem so häufig ist, können viele niedergelassene Kinderärzte damit gut umgehen", sagt der Bremer Kinderarzt Claßen. "Es gibt aber auch Spezialisten, das sind häufig Kinderneurologen, -chirurgen oder -urologen." Diese Experten sind auch die richtigen Ansprechpartner, falls es doch eine körperliche Ursache für das Einnässen gibt, die behandelt werden muss.

Informationen finden betroffene Eltern auch bei der [Deutschen Kontinenzgesellschaft](#), die eine Broschüre "Einnässen beim Kind" (PDF [hier](#)) und ein Trinkprotokoll sowie eine Checkliste (PDF [hier](#)) für den Besuch beim Kinderarzt vorbereitet hat.