



MIKTIONSKALENDER

Wichtig: Trage über einen Zeitraum von 24 Stunden jedes Ereignis ein!

DATUM: _____

Uhrzeit	Trinkmenge in ml *)	Getränkeart (Bei Mischgetränken Mischverhältnis angeben)	Harndrang INTENSITÄT: 0: Sicherheits-/ Gewohnheitsgang 1: Leichter Drang 2: Deutlicher Drang 3: Starker Drang 4: Heftiger, plötzlicher, unaufschiebbarer Drang	Aufschubstrategie angewendet? AL Ablenkung LS Luft einsaugen CH Ausatmung auf CH, evtl. mit Schnürgeste VB Virtuelles Bonbon lutschen FD Fingerdruck SONSTIGES	Urinmenge Wieviel ml pro Toilettengang?	Ungewollter Urinverlust AUSLÖSER angeben, plus MENGE X: Tropfen/Spritzer XX: Geringe Menge XXX: Nass	Vorlage gewechselt? "X" (Sofern möglich Gewicht der nassen Vorlage eintragen)	Stuhlgang "X"	Ungewollter Stuhlverlust In welcher Situation? S = Stuhlschmierer X = Vorlage/Slip muß gewechselt werden	Bemerkungen: Besondere Tagesereignisse (Medikamente, Sport, emotionale/körperliche Belastung, akute Erkrankung, ...) Vermutest du einen Zusammenhang mit bestimmten Lebensmitteln, kannst du dies ebenfalls hier eintragen.
06:00										
07:00										
08:00										
09:00										
10:00										
11:00										
12:00										
13:00										
14:00										
15:00										
16:00										
17:00										
18:00										
19:00										
20:00										
21:00										
22:00										
23:00										
00:00										
01:00										
02:00										
03:00										
04:00										
05:00										
SUMME										

*) kl. Tasse = 100 ml / Haferl = 200 ml / kl. Glas = 200 ml / gr. Glas = 300 ml

Mehr Infos zum Thema Beckenboden, sowie zu Kursen, Workshops und Coachings rund um den Beckenboden im Internet unter <https://www.yoga-geltendorf.de>.

HINWEISE: ~ Auf meiner Webseite findest du das Miktionsprotokoll auch als kostenlosen Download für spätere Wiederholungen!

Auswertung: ~ Idealerweise hast du in den meisten Fällen zwischen 300 und 550 ml Urin pro Toilettengang gelöst.

~ Im Durchschnitt warst du 4 – 8 Mal pro Tag Wasserlassen, d. h. ca. alle drei Stunden.

~ Gab es in Bezug auf deinen Harndrang möglicherweise einen Zusammenhang mit deiner Ernährung?

In diesem Fall kann es hilfreich sein zusätzlich ein Ernährungstagebuch zu führen bzw. Anmerkungen dazu ins Miktionsprotokoll zu geben.

~ Waren es vorwiegend kleinere Portionen von weniger als 300 ml?

In diesem Fall überlege dir,

- ob du in diesen Fällen aus Vernunfts- oder Gewohnheitsgründen gegangen bist?
- ob du in diesen Momenten den Drang tatsächlich als so groß empfunden hast oder du es noch hättest hinauszögern können?

> Durch häufiges, vorsorgliches Leeren der Blase wird der Blasenmuskel geschwächt und verliert im schlimmsten Fall seine Fähigkeit größere Mengen zu speichern.

Erste TIPPs zur Blasenberuhigung:

- Aktiviere deinen Beckenboden beim ersten Impuls zur Toilette zu müssen.
- Lenke dich mit einer Tätigkeit davon ab. Häufig verschwindet der Drang dadurch vorerst wieder.
- Entspanne dich, lockere dein Gesicht, atme tief ein und aus. Lege eine Hand beruhigend auf deinen Unterleib auf Höhe der Blase.
- Sprich mit deiner Blase und sage hörbar: "iCH habe noCH zeiT!" Betone dabei das CH und das T.
- Bleibt der Drang erhalten versuche den Toilettengang noch kurz oder ein wenig hinauszuzögern.
Erledige erst noch xy, bevor du zur Toilette gehst.
- Generell solltest du in diesem Fall auf die Blase reizende Getränke verzichten, wie z. B. Kohlensäure, Kaffee, Alkohol, Cola, Schwarztee, Grapefruitsaft, ...

~ Waren es vorwiegend größere Portionen von mehr als 550 ml?

In diesem Fall zögere die Blasenentleerung nicht mehr unnötig hinaus und gehe direkt beim ersten Impuls.

> Deine Blase muss sich enorm ausdehnen und wird ganz dünn, um so viel Urin speichern zu können. So ausgedehnt hat sie wenig Kraft und ihre Rezeptoren, welche den Harndrang spürbar machen, werden geschwächt.

Das Ziel: ~ Bei dem Großteil aller Toilettengänge löst du Urinportionen von etwa 300 – 550 ml.

~ Du musst nachts nicht oder, je nach Trinkverhalten, nur einmal aufstehen, um deine Blase zu entleeren.

~ Du scheidest täglich (24 h) zwischen 1,5 und 2 Litern Urin aus. (Beachte: Stillen reduziert ggf. deine Blasenausscheidungsmenge.)

~ Die Differenz zwischen Trinkmenge und Entleerungsportionen/Urin liegt im Rahmen von +/- 500 ml.

~ Der bei gesunden Menschen über die Nieren ausgeschiedene Urin ist klar und bernsteingelb.

Hilfsmittel: ~ Natürlich hat nicht jeder einen Messbecher für Urin zu Hause. Auch gut funktioniert ein großer, ausgespülter Joghurtbecher (500 ml).

Bevor du mit deinem Miktionsprotokoll startest, fülle 50ml Wasser ein und mache mit wasserfestem Stift einen Strich, fülle weitere 50ml Wasser ein und mache wieder einen Strich u.s.w. Fertig ist dein Miktionsmessbecher.

~ Zähle dann beim Wasserlassen immer im Sekundentakt mit. So lernst du, dass eine zu geringe Menge xy lösen xy Sekunden dauert, aber auch, dass es xy Sekunden dauert eine ausreichende Menge Urin zu lösen. Das hilft sehr für die Zeit ohne Miktionsprotokoll.

Hast du Fragen? Du erreichst mich im Internet unter <https://www.yoga-geltendorf.de>, per E-Mail an dalpreets@web.de oder telefonisch unter 0175 5532547.