



# MIKTIONSKALENDER

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

DATUM: \_\_\_\_\_

Uhrzeit	Trinkmenge Wieviel *) und was?	Urinmenge Wieviel ml pro Toilettengang?	Drang Plötzlicher Harndrang, dann "!!!"  Geringer Drang oder sicherheitshalber gegangen, dann "↓"	Ungewollter Urinverlust "X" = Tröpfchen "N" = Hose nass	Einlage gewechselt "X" (Sofern möglich Gewicht der nassen Einlage mit eintragen)	Stuhlgang "X"	Ungewollter Stuhlerlust In welcher Situation? S = Stuhlschmierer X = Slip/Einlage muß gewechselt werden	Bemerkungen  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

## HINWEISE:

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

~ 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 zwischen 1,5 und 2 Litern Urin aus.
- ~ 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](mailto:dalpreets@web.de) oder telefonisch unter 0175 5532547.