



Anleitung Miktionsprotokoll

Füllen Sie bitte für jeden Tag ein Blatt aus, Zeitraum: mindestens 2 Tage, bis zu 2 Wochen.

Trinken:

- Wieviel trinke ich tatsächlich?
- Haben bestimmte Getränke Einfluß auf meinen Harndrang?
- Wie verteilt sich meine Trinkmenge auf den Tag?

Wasserlassen

- Wie oft gehe ich tatsächlich zum WC?
- Wie häufig verliere ich tatsächlich Urin?

Harndrang

- Von welchen Einflüssen ist mein Harndrang abhängig?
 - bestimmte Getränke ?
 - Streß
 - körperliche Belastungen?

Harnmenge

- Wie gut füllt bzw. leert sich meine Blase
- Gibt es einen Zusammenhang zwischen Harnmenge und Harndrang?
- Wie konzentriert ist der Urin (Farbe) ? Trinke ich genug?

Oft bewirkt schon das Führen eines Miktionstagebuches eine Verbesserung, z.B. durch Übung der Selbstkontrolle. Zur Vorbereitung eines Gespräch mit dem Arzt (einem Urologen/einer Urologin) kann es hilfreich sein.

Stand: 10-11-06

Online erstmals : Nov. 2006

Update: M.B, K.B. 2014