



URINIERST DU FALSCH?

× 6 häufige Fehler & wie du sie korrigierst ✓

FEHLER

anspannen oder den Atem anhalten



RICHTIG

„Loslassen“ und den Beckenboden entspannen

FEHLER

„Stop und Start“ Urinieren



RICHTIG

den Urin in einem soliden Strahl fließen lassen

FEHLER

mit Drang zur Toilette eilen



RICHTIG

wann und wo du urinierst entscheidest du

FEHLER

weniger als 2 stündlich zur Toilette gehen oder mehr als 4 zwischenzeitliche Besuche



RICHTIG

urinieren alle 3-4 Stunden am Tag

(gesunde Erwachsene ohne medizinische Konditionen)

FEHLER

mehr als ein nächtlicher Gang zur Toilette



RICHTIG

Idealerweise schläfst du durch in der Nacht

(außer in der Schwangerschaft oder bei einem Alter über 65 Jahre)

FEHLER

den Urin sehr konzentriert werden lassen



RICHTIG

trinke ausreichend damit dein Urin gesund bleibt

