

PINKELST DU FALSCH?

x **6 häufige Fehler** & **Wie man sie korrigiert** ✓

FEHLER

Pressen oder den
Atem anhalten



RICHTIG

"Lass los" und entspanne deine
Beckenbodenmuskulatur

FEHLER

beim Wasserlassen
"Stop and Start"



RICHTIG

Lasse den Urin in einem festen,
gleichmäßigen Strom abfließen

FEHLER

Dringend ins
Badezimmer eilen



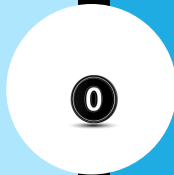
RICHTIG

Uriniere wann und
wo DU möchtest

FEHLER

wenn zwischen den WC-Besuchen
weniger als 2 Stunden oder mehr
als 4 Stunden liegen

(gesunde Erwachsene ohne Krankheit)



RICHTIG

Während des Tages alle 3-4
Stunden urinieren

FEHLER

Mehr als einmal in der
Nacht gehen

(sofern nicht schwanger oder über 65 Jahre alt)



RICHTIG

Schlafe idealerweise
die Nacht durch

FEHLER

den Urin konzentrieren
lassen



RICHTIG

Bleib hydriert, damit der
Urin gesund ist