

Anleitung zur Gewinnung von „sauberem“ Urin

Um ein möglichst einigermaßen zuverlässiges Ergebnis einer Urinuntersuchung zu gewährleisten, muss der Urin möglichst kontaminationsfrei sein, d.h. frei von äußeren Verunreinigungen. Diese Verunreinigungen können durch Scheidensekret, Bakterien im Bereich der Schamlippen und des Harnröhrenausgangs sowie der Finger verursacht sein.

Es hat sich deshalb folgendes Vorgehen bewährt:

1.) Es sollte sich um den **ersten Morgenurin** handeln

2.) **Waschen** Sie gründlich mit Seife den gesamten Genitalbereich ab, danach Abduschen mit klarem Wasser unter Spreizen der Schamlippen.

3.) Führen Sie danach kurzfristig einen **Tampon** in die Scheide ein, um Verunreinigungen durch Scheidensekret zu vermeiden. Dieser Tampon kann dann nach dem Wasserlassen direkt wieder entfernt werden. Der Tampon sollte aber erst nach der Reinigung eingeführt werden, um Verunreinigungen durch daran hängende Wassertropfen zu vermeiden

4.) **Spreizen Sie die Schamlippen** so, dass der Harnstrahl frei aus der Harnröhrenöffnung kommt, ohne die Schamlippen oder die Finger zu berühren. Üben Sie dies am besten schon vorher einmal mit Hilfe eines Spiegels, damit Sie genau wissen, wohin Sie fassen müssen, um den Harnröhrenausgang „freizulegen“.

5.) Jetzt kommt noch das Ihnen bekannte Wort „**Mittelstrahlurin**“, d.h. Sie lassen erst eine Portion Urin ab, nehmen dann **Urin aus der Mitte der Portion**, um das Ende auch wieder so abzulassen. Dies ist nötig, um nicht die Bakterien zu erfassen, die sich über Nacht in der Harnröhre angesammelt haben und auch nicht den „Bodensatz“ aus der Blase.

6.) Der Mittelstrahlurin muss in einem **sterilen Gefäß** aufgefangen werden, hierzu eignet sich z.B. gut ein ausgekochtes Marmeladenglas o.ä., wobei auch der Deckel ausgekocht werden muß, natürlich können Sie auch Uringefässe aus der Apotheke erwerben.

Dieser Urin sollte dann möglichst **frisch ins Praxislabor** gebracht werden. Sollte dies nicht möglich sein, muss der Urin im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Bitte bringen Sie den Urin von Montag bis Donnerstag, **nicht jedoch freitags oder vor einem Feiertag**.

Da die ganze Prozedur etwas umständlich ist, hat es sich bewährt, zur Vermeidung von Pfützen etc. das Ganze nicht auf dem Klo, sondern **in der Badewanne, in der Dusche oder auf dem Bidet** durchzuführen.

Dass die normale Trinkmenge einer erwachsenen Person ca. 2 Liter/Tag betragen sollte, ist Ihnen ja bekannt. Bei Harnwegs- und Blaseninfektionen sollten es möglichst zwischen 3 und 4 Liter/Tag sein.