



## DIURESEZYTOLOGIE - Männer

### Sehr geehrter Patient!

Ihr Arzt hat **Unregelmäßigkeiten an Ihren Harnorganen** (Niere, Blase, Harnleiter) bemerkt und möchte feststellen lassen, was der Grund dafür ist. Deshalb hat er Sie zu uns geschickt.

### Für die Untersuchung brauchen wir von Ihnen zwei Harnproben:

1. konzentrierten Harn (Sammelharn)  
Dieser befindet sich in Ihrer Blase, wenn sie hier ankommen.
2. frischen Harn (Diurese-Harn)  
Dieser entsteht dadurch, dass Sie viel trinken und durch Bewegung, also z.B. flottes Spaziergehen Ihre Nierendurchblutung verstärken.

Ihr Programm für die gesamte nächste Stunde besteht nun darin, dass Sie eine von Ihrem Arzt verordnete **Mußbestunde** verbringen! Entspannen Sie sich also beim Lesen und Wasser/Tee-Trinken und genießen Sie den halbstündigen Spaziergang.

### IHR PROGRAMM FÜR DIE NÄCHSTE STUNDE:

1. Harn im Harnbecher abgeben
2. während der folgenden halben Stunde etwa 1 Liter trinken, lesen, auf die Toilette gehen (Blase ausspülen), lesen, trinken auf die Toilette gehen usw.
3. nach der halben Stunde die Blase ganz entleeren
4. anschließend 30 Minuten flott spazieren gehen oder laufen, damit der Kreislauf in Bewegung kommt und die Nieren gut durchblutet werden
5. dann wieder im HZL Nussdorf Harn im Harnbecher abgeben
6. Termin für die nächste Sitzung vereinbaren

### Sie sehen, drei Dinge sind wichtig:

1. reichlich trinken
2. vor dem Spaziergehen die Harnblase entleeren
3. sich beim Spaziergehen richtig warmlaufen

**Ihr Pathologe und das HZL-Nussdorf-Team  
wünschen Ihnen einen angenehmen  
Aufenthalt in unserem Labor!**