

Trink-Skala

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

1–3: Ausreichend getrunken

4–5: Etwas mehr trinken

6–8: Möglicher Flüssigkeitsmangel, jetzt trinken

Farblos, klar wie Wasser

Normal

Sie trinken möglicherweise mehr als nötig.

Große Trinkmengen · Entwässernde Medikamente (Diuretika), Koffein und Alkohol · Ständig viel farbloser Urin, obwohl Sie wenig trinken: Diabetes mellitus, Diabetes insipidus oder Nierenprobleme

Hell strohgelb

Normal

Sie trinken ausreichend.

Die übliche Farbe bei ausreichender Trinkmenge · Die Farbe stammt von einem natürlichen Farbstoff im Urin (Urochrom)

Klar gelb

Normal

Normal.

Normale Trinkmenge · Nahrungsergänzungsmittel mit B-Vitaminen (vor allem Riboflavin) färben den Urin leuchtend neongelb; das ist harmlos

Dunkelgelb / bernsteinfarben

Mehr Wasser trinken

Ihr Körper braucht mehr Wasser.

Zu wenig getrunken, Hitze, Schwitzen, Sport · Erster Morgenurin (über Nacht konzentriert) · Flüssigkeitsverlust durch Fieber, Erbrechen oder Durchfall · Wenn es trotz reichlichen Trinkens bleibt: Leber- oder Gallenwegserkrankungen (Bilirubin)

Honigfarben, braun, colafarben

Zeitnah zum Urologen

Möglich sind starker Flüssigkeitsmangel, Lebererkrankung, Muskelzerfall oder Blut.

Starker Flüssigkeitsmangel · Leber- und Gallenwegserkrankungen (Bilirubin): oft mit Gelbsucht und hellem Stuhl · Rhabdomyolyse: Muskelzerfall nach extremer Belastung, Quetschverletzung oder durch manche Medikamente, mit Muskelschmerzen und Schwäche · Älteres Blut im Urin und manche Nierenentzündungen · Saubohnen, Rhabarber, Aloe · Manche Medikamente: Metronidazol, Nitrofurantoin, Chloroquin, Primaquin, Methocarbamol, Abführmittel mit Senna

Orange

Bei Fortbestehen zum Arzt

Flüssigkeitsmangel, Medikamente oder ein Leberproblem.

Zu wenig getrunken · Medikamente: Rifampicin, Phenazopyridin, Sulfasalazin, manche Chemotherapeutika · Große Mengen Karotten oder Vitamin-C-Präparate · Leber- oder Gallenwegsprobleme, besonders mit hellem Stuhl

Rosa / rot

Zeitnah zum Urologen

Kann Blut sein: auch schmerzlos urologisch abklären.

Blut im Urin (Hämaturie): Harnwegsinfekt, Nieren- oder Blasensteine, vergrößerte Prostata, Blasen- oder Nierentumoren, starke körperliche Belastung · Rote Bete, Brombeeren, Rhabarber · Medikamente: Rifampicin, Phenazopyridin, Abführmittel mit Senna · Beimengung von Menstruationsblut

Blau / grün

Bei Fortbestehen zum Arzt

Meist durch Farbstoffe oder Medikamente.

Lebensmittelfarbstoffe · Methylenblau, das bei manchen Untersuchungen und in Medikamenten verwendet wird · Medikamente: Amitriptylin, Indometacin, Cimetidin; das im Krankenhaus gegebene Narkosemittel Propofol · Selten ein Harnwegsinfekt durch Pseudomonas-Bakterien

Trüb / milchig

Bei Fortbestehen zum Arzt

Möglich sind Infekt, Kristalle oder Steine.

Harnwegsinfekt: oft mit Brennen, häufigem Wasserlassen und strengem Geruch · Phosphatkristalle nach dem Essen (harmlos) · Zu wenig getrunken, Nierensteine · Ausfluss aus der Scheide oder sexuell übertragbare Infektionen · Samenflüssigkeit im Urin nach dem Samenerguss (retrograde Ejakulation, z. B. nach Prostataoperation)

Schaumig

Bei Fortbestehen zum Arzt

Anhaltender Schaum kann auf Eiweiß im Urin hinweisen.

Kräftiger Strahl oder volle Blase (Schaum vergeht rasch; normal) · Konzentrierter Urin · Eiweiß im Urin (Proteinurie): Nierenerkrankung, Diabetes, Bluthochdruck · Samenflüssigkeit im Urin bei retrograder Ejakulation

Wann sollte ich sofort zum Arzt?

- Blutgerinnsel im Urin oder Blutung mit Unfähigkeit, Wasser zu lassen
- Roter oder brauner Urin mit Fieber, Schüttelfrost oder Flankenschmerzen

- Colafarbener Urin mit Muskelschmerzen nach starker Belastung oder Verletzung
- Dunkler Urin mit Gelbfärbung von Augen oder Haut
- Sehr wenig Urin trotz Trinken, mit Schwindel oder Verwirrtheit