3-Tage-Miktionsprotokoll (72 Stunden)

Dr. Fernando Gómez Sancha
ICUA · Institut für Fortgeschrittene Urologische Chirurgie (Madrid)

Kurzanleitung: Wählen Sie **3 volle 24-Stunden-Tage** (müssen nicht aufeinanderfolgen). Nutzen Sie einen Messbecher in Millilitern (`ml`). Notieren Sie jedes Getränk und jedes Wasserlassen. Bei **Drang**: `0` normal, 1 leicht, 2 stark, 3 Urinverlust. Bei **N / M**: `N` für nächtliches Aufwachen zum Wasserlassen und `M` beim **ersten Morgenurin nach dem Aufstehen** (zählt zur Nachtproduktion).

TAG 1 · Datum: ____/____/_____

Schlafenszeit: _____ | Aufstehen: _____

Uhrzeit	Getränk (ml)	Urin (ml)	Drang (0–3)	N / M

Trinkmenge 24 Std.: _____ **ml**
Urinmenge 24 Std.: _____ **ml**
Nachturin (N + M): _____ **ml**

TAG 2 · Datum: ____/____/_____

Schlafenszeit: _____ | Aufstehen: _____

Uhrzeit	Getränk (ml)	Urin (ml)	Drang (0–3)	N / M

Trinkmenge 24 Std.: _____ **ml**
Urinmenge 24 Std.: _____ **ml**
Nachturin (N + M): _____ **ml**

TAG 3 · Datum: ____/____/_____

Schlafenszeit: _____ | Aufstehen: _____

Uhrzeit	Getränk (ml)	Urin (ml)	Drang (0–3)	N / M

Trinkmenge 24 Std.: _____ **ml**
Urinmenge 24 Std.: _____ **ml**
Nachturin (N + M): _____ **ml**

Warum dieses Blatt oft die Diagnose verändert: Entstehen mehr als **33 % der gesamten 24-Stunden-Urinmenge** im Schlaf (Nachtmiktionen `N` plus erster Morgenurin `M`), liegt eine **nächtliche Polyurie** vor (z. B. Schlafapnoe, ausgeschwemmte Beinödeme, spätes Trinken), die kein Prostatamedikament und keine Prostata-OP allein beheben kann.