

Urin-Farbskala



Perfekt! Sie trinken genau richtig



Perfekt! Sie trinken genau richtig



Perfekt! Sie trinken genau richtig



Ganz gut, aber Sie sollten sicherheits-
halber ein klein wenig mehr trinken



Achtung! Sie brauchen deutlich mehr
Flüssigkeit. Trinken Sie zusätzlich Wasser



Achtung! Sie brauchen deutlich mehr
Flüssigkeit. Trinken Sie zusätzlich Wasser



Es wird kritisch! Sie brauchen Wasser
und Elektrolyte



Es wird kritisch! Sie brauchen Wasser
und Elektrolyte

1. Bitte kleben Sie dieses Bild in der Nähe Ihrer Toilette an die Wand.
2. Bitte nutzen Sie ein altes, sauberes Marmeladenglas, um ausreichend Urin aufzufangen.
3. Vergleichen Sie die Farbe Ihres Urins mit den Farbtönen auf dem Bild.
4. Befolgen Sie die jeweilige Anweisung neben der Farbe, die Ihrem Urin entspricht.