



Zertifiziert nach den  
Qualitätsmanagementsystemen der  
Kassenärztlichen Bundesvereinigung  
und Berufsgenossenschaft - BGW



HAUSÄRZTLICHES PRAXISZENTRUM AM RATHAUS

**HPZ ALFTER**

**LEITUNG DR. MED. JOHANN VON ASWEGE**

## Anleitung zur Uringewinnung bei der Frau

Bitte unbedingt vollständig durchlesen!

Sie wurden gebeten, Urin abzugeben, um u.a. festzustellen, ob sich in Ihrem Urin Bakterien, Zucker etc. befinden. Urin ist grundsätzlich eine sterile Körperflüssigkeit, das heißt bakterienfrei! Da aber unsere Haut überall reichlich mit Bakterien besiedelt ist, kommt es vor, dass die Hautbakterien den Urin verunreinigen, den man zur Untersuchung benötigt, und damit ein falsches Ergebnis vortäuschen können!

Deshalb ist es wichtig, den Urin so sauber wie möglich aufzufangen.

Hierzu einige Tipps:

- Bitte gehen Sie morgens nach dem Aufstehen nicht zur Toilette!
- Legen Sie sich ein sauberes Handtuch, den sterilen Auffangbecher und das sterile Urintransportgefäß in greifbare Nähe.
- Hände sorgfältig mit Seife und Wasser waschen, abspülen und mit Handtuch trocknen.
- Waschen Sie sich gründlich die Geschlechtsteile: Spreizen Sie mit einer Hand die Schamlippen auseinander und waschen Sie diese Region gründlich mit Wasser ohne Seife. Beachten Sie dabei bitte unbedingt, dass die Wischbewegungen von vorne nach hinten zum After erfolgen und nicht umgekehrt. Dann trocknen Sie sich mit dem sauberen Handtuch ab. Bitte halten Sie die Schamlippen geöffnet, bis die Uringewinnung abgeschlossen ist.
- Nachdem der Harnstrahl für ca. 3 Sekunden in Gang gekommen ist, fangen Sie 10-20 ml Urin im Becher auf, ohne den Harnstrahl zu unterbrechen. Vermeiden Sie dabei möglichst eine Verunreinigung der Becherinnenseite durch die Hände oder Kleidung.
- Bitte füllen Sie den Urin ebenfalls unter Vermeidung von Verunreinigungen durch Hände oder Kleidung in das Transportgefäß um und bringen es verschlossen und mit Namen beschriftet umgehend in das Labor. (Bei Lagerungs- und Transportzeiten über 1 Stunde sollte der Urin gekühlt werden - Kühlschranktemperatur.)

> **Dr. med. Johann von Aswege**  
Facharzt für Allgemeinmedizin, Sportmedizin, Naturheilverfahren

> **Dr. med. Jan von Aswege**  
Facharzt für Allgemeinmedizin, Chirotherapie, Naturheilverfahren, Sportmedizin

> **Dr. med. Christiane Heck**  
Fachärztin für Allgemeinmedizin, Ernährungsmedizin

Akademische Lehrpraxis der Universität Bonn

🏠 Chateaufstr. 7 / Am Rathaus 15  
53347 Alfter-Oedekoven

☎ +49 228 966963-0

☎ +49 228 966963-20

✉ praxis@hpz-alfter.de

🌐 www.hpz-alfter.de

**FACHÄRZTE FÜR  
ALLGEMEINMEDIZIN**

**CHIROTHERAPIE**

**ERNÄHRUNGSMEDIZIN**

**NATURHEILVERFAHREN**

**SPORTMEDIZIN**