

Mit bloßem Auge
zu erkennen

Was die Urinfarbe über die Gesundheit verrät

Was der Körper nicht mehr braucht, sortieren die Nieren aus und leiten es in Form von Urin an die Blase weiter. **Ein Erwachsener produziert 1 bis 1,5 Liter Harn pro Tag, der aus Stoffwechselprodukten, Harnstoff und -säure besteht.** Kommen andere Substanzen, Medikamente oder bestimmte Nahrungsmittel dazu, verfärbt sich der klare, bernsteingelbe Ton. „Bei bestimmten Krankheiten reichern sich im Urin Abbauprodukte verschiedener Eiweiße an, anhand derer sich Erkrankungen diagnostizieren lassen, schon bevor sich erste Symptome zeigen“, sagt Dr. Reinhold Schaefer vom Urologenetzwerk Uro-GmbH Nordrhein. Allein die Farbe und die Menge geben erste Hinweise darauf, dass im Körper etwas nicht stimmt.

■ **Wenig und dunkelgelb:** Alarm-signal Flüssigkeitsmangel. Bleibt die Verfärbung bestehen, auch wenn Sie wieder mehr trinken, dann deutet das auf eine Nieren- oder Leberstörung hin.

■ **Dünn und hell:** Meist kein Problem – wir haben einfach nur zu viel Wasser getrunken.

■ **Trüb und flockig:** Es könnte ein Harnwegsinfekt in Gang sein.

■ **Rötlich:** Blut wird ausgeschieden. Die Ursache können Nieren- oder Harnleitersteine oder andere Erkrankungen der Harnwege sein.

■ **Farblos:** Sie haben zusätzlich verstärkten Durst und verlieren rapide an Gewicht? Das ist ein Warnzeichen für Diabetes.

■ **Gelb-orange:** Medikamente wie Abführ- und Schmerzmittel, Blutdrucksenker, Rheumapräparate oder Antibiotika können die Übeltäter sein. Bei manchen Produkten steht diese Nebenwirkung auf dem Beipackzettel.

■ **Intensiv gelb:** Schuld sind oft Karotten, rote Rüben, rote Bete, Rhabarber oder eine hauptsächlich vegetarische Kost.

■ **Grünlich-blau:** Das kann auf eine Darmerkrankung, zum Beispiel Colitis ulcerosa, hindeuten.

■ **Sehr dunkel:** Schwarzer Hautkrebs macht sich manchmal auf diese Weise bemerkbar.

Bei Veränderungen sollten Sie zum Urologen gehen. Mit einem Schnelltest oder einer Laboranalyse kann er den Gesundheitszustand zuverlässiger ermitteln.