

Urinkalender

Name: _____

Geburtsdatum: _____

Mithilfe dieses Kalenders könnt ihr schauen, ob ihr genug trinkt. Wenn die Farbe eures Urins dunkel-gelb oder hell-gelb ist, habt ihr zu wenig Wasser getrunken. Wenn die Farbe eures Urins durchsichtig ist, habt ihr genug Wasser getrunken. Bitte kreuzt den Kreis an, dessen Farbe wie euer Urin aussieht.

Tag	Urinfarbe			Kommentare (Symptome, Beobachtungen)
1	☐	☐	☐	
2	☐	☐	☐	
3	☐	☐	☐	
4	☐	☐	☐	
5	☐	☐	☐	
6	☐	☐	☐	
7	☐	☐	☐	
8	☐	☐	☐	
9	☐	☐	☐	
10	☐	☐	☐	
11	☐	☐	☐	
12	☐	☐	☐	
13	☐	☐	☐	
14	☐	☐	☐	

