

Eindringliche Empfehlung der Nierenexperten: Bei der Hitze genügend trinken!

Die Hitzewelle hat Deutschland fest im Griff und strapaziert gerade die älteren Menschen. „In den letzten Tagen haben wir in den Kliniken viele dehydrierungsbedingte Notfälle gesehen – wie Kreislaufprobleme, Herzrasen und auch akute Nierenversagen“, erklärt Professor Dr. Jan C. Galle, Pressesprecher der DGfN. „Gerade ältere Menschen sollten ausreichend trinken. 1,5-2 Liter am Tag sind normal, bei starkem Schwitzen kann es auch gut ein halber Liter mehr sein.“ Eine weit darüberhinausgehende Flüssigkeitszufuhr bringt jedoch nichts. Die Getränke sollten außerdem genügend Mineralstoffe enthalten. Statt Leitungswasser also lieber mal eine Apfelschorle oder ein alkoholfreies Bier trinken.

Bei diesen Temperaturen kommen wir sogar ins Schwitzen, ohne dass wir uns groß körperlich betätigen, und verlieren Flüssigkeit. Wenn wir nicht ausreichend trinken, kann das zum Problem werden. 1,5-2 Liter am Tag benötigt der menschliche Körper normalerweise, viele Menschen, gerade auch ältere, liegen aber deutlich darunter. Spätestens bei einer Hitzewelle, wie wir sie derzeit erleben, kann das dann zu gesundheitlichen Komplikationen führen. Der Körper verliert durchs Schwitzen Flüssigkeit und Mineralstoffe. Eine Zeitlang können die Nieren das zwar „abfangen“ – sie regulieren die Flüssigkeits- und Elektrolytpegel des Körpers –, früher oder später stellen sich aber Komplikationen ein.

Häufige Folgen einer Dehydrierung sind Kreislaufschwäche bis hin zu Herzrasen und Ohnmacht. Auch Bewusstseinsstörungen treten öfter auf, auch Phasen der Verwirrtheit, einige Menschen fallen sogar ins Koma. Eine weitere Komplikation ist das Auftreten des akuten Nierenversagens: Die Nieren verweigern von heute auf morgen ihren Dienst, es wird kaum noch Urin ausgeschieden und es kommt zu schweren Vergiftungserscheinungen mit Übelkeit, Erbrechen und Wassereinlagerungen im Körper. Lagert sich Wasser in der Lunge ein, kann das die Atmung erschweren und lebensgefährlich werden. „In den letzten Tagen haben wir in den Kliniken viele dehydrierungsbedingte Notfälle gesehen – wie Kreislaufprobleme, Herzrasen und auch akute Nierenversagen“, erklärt Professor Dr. Jan C. Galle, Pressesprecher der Deutschen Gesellschaft für Nephrologie (DGfN). „Wir möchten daher eindringlich die Empfehlung an die Öffentlichkeit bringen, genügend zu trinken“.

Denn um den genannten Komplikationen vorzubeugen, ist eine ausreichende Flüssigkeits- und Mineralstoffzufuhr wichtig. „Gerade ältere Menschen sollten ausreichend trinken. 1,5-2 Liter am Tag sind normal, bei starkem Schwitzen kann es auch ein halber Liter mehr sein“, so Prof. Galle.

Warnzeichen, dass zu wenig getrunken wurde, sind:

- wenn man deutlich seltener und weniger Wasserlassen muss als sonst,
- wenn der Urin sehr dunkel ist,
- wenn die Haut und Schleimhäute trocken sind,
- wenn es zu Schwindel oder Herzrasen kommt,
- wenn es zur raschen, sonst nicht erklärbaren Gewichtsabnahme kommt.

Besonders gefährdet sind Menschen, die z.B. zur Blutdrucksenkung oder zur Behandlung anderer Krankheiten Entwässerungstabletten (Diuretika) einnehmen. Eine weitere Risikogruppe sind ältere

Menschen, „da bei ihnen häufig das Durstempfinden viel schwächer ausgeprägt ist als bei jüngeren“, so der Experte.

Bleibt noch zu klären, was getrunken werden soll. „Neben der ausreichenden Flüssigkeitszufuhr sollte auf eine ausreichende Mineralstoffzufuhr geachtet werden, denn wir schwitzen auch wertvolle Mineralien aus. Leitungswasser, das mit Kohlensäure versetzt wird oder sogenannte Tafelwasser enthalten relativ wenige Mineralstoffe. Besser sind Mineralwasser - und ab und zu eine Apfelsaftschorle oder ein alkoholfreies Bier.“ Von mit Zucker versetzten Limonaden rät Galle grundsätzlich ab, bei Patienten mit vorgeschädigten Nieren außerdem von Cola. „Hier wird neben dem Zucker ein zweites `Gift´ zugeführt. Bei Patienten mit einer chronischen Nierenerkrankung führt Cola zum Anstieg von Phosphat im Blut und das wiederum kann die Nierenerkrankung beschleunigen. Da viele Patienten von ihrer leichtgradigen Nierenkrankheit nichts wissen, riskieren sie, ohne es zu ahnen, ihre Nierengesundheit, wenn sie viel Cola trinken.“

Wer eine Dehydrierung vermeiden möchte und nun denkt, je mehr trinken, desto besser, ist allerdings auf dem Holzweg. Bei Patienten mit Herz- oder Nierenerkrankungen sind Volumenüberladungen in der Regel eher nachteilig. Auch die Meinung, wer besonders viel trinke, spüle die Nieren und schütze sie, ist eine Mär. Eine randomisiert kontrollierte Studie an neun kanadischen Zentren [1] zeigte im letzten Jahr, dass die Trinkmengen-Erhöhung um täglich 1-1,5 Liter über zwölf Monate zu keinen Unterschieden gegenüber der Kontrollgruppe (Beibehaltung der bisherigen Trinkmenge) hinsichtlich Nierenfunktion (sogenannte GFR), Eiweißausscheidung sowie dem Wohlbefinden führte.

Zusammenfassend sollten sich Gesunde bezüglich der Trinkmengen also an die Empfehlung 1,5-2 Liter bei Normaltemperaturen, 2-3 Liter bei Hitze orientieren. Herz- oder Nierenkranke sollten mit ihrem Arzt sprechen, eine allgemeine Empfehlung kann für sie nicht gegeben werden.

[1] Clark W et al. Effect of Drinking More Water on Kidney Function Decline in Adults with CKD: A Randomized Clinical Trial. ASN 2017, FR-PO1068

[180731_PM_Trinken.pdf \(311,3 KiB\)](#)