

Nephrologen fordern Umdenken: Nieren in Zeiten extremer Hitze bewusst schützen

3. bundesweiter Hitzeaktionstag am 4. Juni 2025

Dehydrierung kann bleibende Nierenschäden verursachen

Berlin - Ein Flüssigkeitsverlust durch starkes Schwitzen kann auch bei ansonsten gesunden Personen zu bleibenden Nierenschäden führen. Besonders gefährdet, zu wenig Flüssigkeit aufzunehmen, sind Kinder, Kranke, Menschen mit geistigen Beeinträchtigungen wie Demenz, Hochbetagte sowie alle, die im Freien arbeiten oder viel Sport treiben. Das gilt ebenso für Menschen, die bewusst wenig trinken, um nachts nicht mehrfach auf die Toilette gehen zu müssen, beispielsweise bei Blasenschwäche oder vergrößerter Prostata. Auch Patientinnen und Patienten, die Diuretika und Blutdrucksenker einnehmen, sollten ihre Arzneimitteldosierung im Sommer überprüfen und gegebenenfalls ihre Trinkmenge anpassen. Angesichts der fortschreitenden Erderwärmung fordert die Deutsche Gesellschaft für Nephrologie e. V. (DGfN) ein Umdenken: „Wir müssen lernen, unsere Nierengesundheit in Zeiten extremer Hitze bewusst zu schützen.“ Denn Nierenschäden können die Lebensqualität einschränken und die Lebenserwartung erheblich verkürzen. Die Fachgesellschaft unterstützt die Forderungen des 3. bundesweiten Hitzeaktionstags am 4. Juni 2025 (www.hitzeaktionstag.de).

Hoher Wasserverlust - unterschätzte Gefahr für die Nieren

Ein Erwachsener kann pro Stunde bis zu 1 Liter Schweiß verlieren - bei starker Belastung sogar deutlich mehr. Stundenlanges Schwitzen an heißen Tagen bedeutet deshalb einen erheblichen Flüssigkeitsverlust. „Wird dieser nicht rechtzeitig ausgeglichen, drohen ernsthafte gesundheitliche Folgen bis hin zum Hitzschlag“, sagt Professorin Dr. med. Julia Weinmann-Menke, Direktorin der I. Medizinischen Klinik (Nephrologie, Rheumatologie und Nierentransplantation) am Universitätsklinikum Mainz. Auch dauerhafte Nierenschäden sind möglich.

Wie Hitze die Nieren schädigt

Ein Flüssigkeitsmangel verringert die Durchblutung der Nieren und reduziert die glomeruläre Filtrationsrate (GFR). Sie dient als Maß für die Reinigungsleistung der Niere. In der Folge sinkt die Urinproduktion, während die Konzentration von Harnsäure, Entzündungsfaktoren und oxidativem Stress im Körper ansteigt. „In schweren Fällen produziert die Niere kaum oder keinen Urin mehr. Das ist dann ein akuter Notfall“, warnt Weinmann-Menke, Pressesprecherin der DGfN.

Manche Medikamente verstärken die Dehydratation und müssen deshalb angepasst werden

Studien des Robert Koch-Instituts zeigen: Die meisten hitzebedingten Todesfälle treten bei Menschen über 75 Jahren auf, die oft auch an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Lungenerkrankungen oder Demenz leiden. Auch Menschen mit eingeschränkter Nierenfunktion, etwa bei Diabetes, oder unter Dauermedikation mit Diuretika, ACE-Hemmern, AT1-Blockern oder NSAR-Schmerzmitteln wie Ibuprofen sind besonders gefährdet. „Diese Medikamente können die Selbstregulation der Nierendurchblutung stören und sollten in Hitzeperioden mit ärztlicher Rücksprache eventuell reduziert oder pausiert werden“, so die Nephrologin.

Trinken - aber richtig

Die Flüssigkeitsaufnahme über den Dünndarm erfolgt in der Regel schnell: Innerhalb von ein bis zwei Stunden ist der Großteil der aufgenommenen Flüssigkeit im Körper verteilt. Doch bei großem Flüssigkeitsverlust genügt Wasser allein nicht. „Mit dem Schweiß verliert der Körper nicht nur Flüssigkeit, sondern auch Elektrolyte, vor allem Natrium und Chlorid“, erklärt Weinmann-Menke. Die Folgen reichen von Muskelschwäche bis zu Krampfanfällen. Besser sind deshalb mineralstoffreiche Getränke oder mit einer Prise Salz angereichertes Wasser. In Apotheken erhältliche WHO-Trinklösungen können ebenfalls sinnvoll sein.

Selbstbeobachtung: Frühwarnzeichen erkennen, regelmäßige Gewichtskontrolle und Hautfaltentest

Warnzeichen für eine drohende Dehydrierung sind Schwäche, Kopfschmerzen, Benommenheit, Muskelkrämpfe und dunkel gefärbter hochkonzentrierter Urin. Auch regelmäßige Gewichtskontrollen können helfen: „Ein plötzlicher Gewichtsverlust von mehr als 2 bis 3 Kilogramm innerhalb eines kurzen Zeitraums, etwa eines Tages, deutet auf einen erheblichen Flüssigkeitsverlust hin und ist ein einfaches Frühwarnzeichen.“ Ebenso kann der Hautfalten-Test einen Hinweis liefern. Er ist schnell und überall durchführbar: Bleibt eine am Handrücken gezogene Hautfalte stehen, ist dies ein Zeichen für Flüssigkeitsmangel. Ebenso kann ein Anstieg des Kreatinins, gemessen im Blut, nach Hitzetagen auf eine akute Verschlechterung der Nierenfunktion hinweisen.

Nierenschäden bleiben oft unbemerkt

„Schon ein Flüssigkeitsdefizit von 2 % des Körpergewichts kann die Leistungsfähigkeit und die Organfunktion beeinträchtigen“, erläutert Weinmann-Menke. „Deshalb ist Prävention der beste Schutz. Das Tückische an Nierenschäden ist, dass sie schleichend entstehen und lange unentdeckt bleiben“, so die Expertin. „Sind sie einmal fortgeschritten, sind sie oft nicht mehr rückgängig zu machen.“ Umso wichtiger sei es, Hitzeschutz weiter zu denken und Schutzmaßnahmen zu ergreifen. Denn dieser betrifft nicht nur den Gesundheits- und Pflegesektor, sondern viele Bereiche des täglichen Lebens - von der Kita über die Schule und den Arbeitsplatz bis hin zum Sportverein.

Deutsches Zentrum für Nierengesundheit (DZNG): Forschung rund um Hitze und Nieren vorantreiben

Um weitere Erkenntnisse über die Mechanismen, Präventionsansätze und Therapieoptionen zu erlangen, sollte ein Deutsches Zentrum für Nierengesundheit (DZNG) etabliert werden: „Die chronische Nierenkrankheit (CKD) ist eine Volkskrankheit. Wir müssen dafür sorgen, dass möglichst wenige Menschen ihre Nierenfunktion verlieren“, betont DGfN-Generalsekretärin Dr. med. Nicole Helmbold. Hierzu gehöre auch die Förderung weiterer Forschung, insbesondere der translationalen Forschung. „Dies wäre die originäre Aufgabe eines Deutschen Zentrums für Nierengesundheit, für dessen Gründung wir uns einsetzen. Über politische Unterstützung bei dieser wichtigen Aufgabe würden wir uns freuen.“

Empfehlungen der DGfN für Hitzetage

- Ausreichend und in kleinen Portionen trinken - mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag, bei Hitze deutlich mehr.
- Mineralstoffreiche und isotonische Getränke bevorzugen, keine alkoholischen oder zuckerhaltigen Getränke.
- Körperliche Anstrengung in die kühlen Morgen- oder Abendstunden verlegen.
- Auf Warnzeichen wie dunklen Urin, Schwindel oder Schwäche achten.
- Körpergewicht kontrollieren: Eine kurzfristige Gewichtsabnahme deutet auf Dehydratation hin.
- Medikamente regelmäßig überprüfen lassen - bei Hitze kann eine Dosisanpassung nötig sein.

Literatur:

Hitzebedingte Mortalität in Deutschland 2023 und 2024, epidemiologisches Bulletin des RKI, 7. Mai 2025: https://www.rki.de/DE/Aktuelles/Publikationen/Epidemiologisches-Bulletin/2025/19_25.pdf?__blob=publicationFile&v=3

Nützliche Links:

- Nierenratgeber für Patientinnen und Patienten: <https://www.kidneyeducation.com/German/home>
- <https://www.umweltbundesamt.de/en/publikationen/hitzeknigge> (kostenloser Download)