

Wer die Nieren schützt, schont auch das Herz

Erkrankungen wie Herz- und Nierenschwäche bedingen sich häufig gegenseitig

Beide Organe hängen eng zusammen: Erkrankungen wie Herz- und Nierenschwäche bedingen sich häufig gegenseitig. Was Betroffene wissen sollten, erklären Herz- und Nierenspezialisten in der aktuellen „HERZ heute“ mit Schwerpunkt Herz und Niere

Die Nieren zählen zu den wenig beachteten Organen des Körpers. Zu Unrecht, denn sie filtern nicht nur das Blut, sondern regulieren auch den Flüssigkeitshaushalt und schützen so das Herz vor Überlastung. Umgekehrt führen kranke Nieren schnell zu Herzproblemen: Eine geschwächte Niere lässt die Blutgefäße rasant verkalken und fördert Herzerkrankungen wie Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche und Herzinfarkt. „Etwa jeder zweite chronisch nierenkranke Patient leidet zugleich an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung“, betont Prof. Dr. Nikolaus Marx vom Wissenschaftlichen Beirat der Herzstiftung. „Die meisten Patienten mit chronischer Niereninsuffizienz sterben nicht an der Nierenerkrankung, sondern an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung“, erklärt der Direktor für Kardiologie, Angiologie und internistische Intensivmedizin der Universitätsklinik Aachen unter [herzstiftung.de/herz-niere](https://www.herzstiftung.de/herz-niere). Die gute Nachricht ist: Werden die Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und die Zuckerkrankheit Diabetes mellitus konsequent behandelt, lassen sich die Schäden an Herz und Nieren vermeiden oder zumindest vermindern. Den Zusammenhängen der beiden Organe widmet sich der Schwerpunkt der aktuellen Ausgabe von HERZ heute 3/2022 „Auch eine Herzenssache: die Niere“. Renommee Kardiologen und Nephrologen erklären, welche Erkrankungen der Niere auch dem Herzen schaden und umgekehrt. Wissenschaftler berichten von aktuellen Forschungsergebnissen zu Diagnose und Therapien. Ein Probeexemplar der Ausgabe 3/2022 von HERZ heute kann kostenfrei bei der Herzstiftung angefordert werden unter Tel. 069 955128-400 oder per Mail unter bestellung@herzstiftung.de.

Wie Herz und Niere zusammenhängen

Gesunde Nieren leisten viel: Rund 300-mal am Tag fließt das Blut des Körpers durch die Organe und wird dabei von Abfallprodukten des Stoffwechsels gereinigt. Ist das Herz allerdings geschwächt, pumpt es das Blut nur noch mit verminderter Kraft durch den Kreislauf. Die Nieren erhalten nicht mehr genügend Sauerstoff und Nährstoffe. Als Folge arbeiten sie nicht mehr wie gewohnt, halten Salz und Wasser im Körper zurück, der Blutdruck steigt. Der erhöhte Druck wiederum schadet sowohl den Nieren selbst als auch dem Herzen. Aus der ursprünglichen Herzschwäche hat sich zusätzlich eine Nierenschwäche (Niereninsuffizienz) entwickelt. Diese hat wiederum zur Folge, dass die Arterienverkalkung stark fortschreitet und das Herz weiter an Kraft verliert. „Das Zusammenspiel von Herz und Nieren ist komplex und lässt sich nicht getrennt voneinander betrachten“, sagt Prof. Dr. Christoph Wanner, Leiter der Nephrologie am Universitätsklinikum Würzburg. Nierenerkrankungen müssten als unabhängiger Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen stärker in den Fokus rücken. „Sind bereits Herz und Nieren erkrankt, ist nicht mehr entscheidend, welches Organ zuerst geschädigt war“, erläutert sein Kollege Prof. Dr. Kai Lopau. Vielmehr gelte es, das vorherrschende Krankheitsbild zu therapieren und die Behandlungspläne für beide Erkrankungen zu kombinieren.

Nierenerkrankungen frühzeitig erkennen

Die Herausforderung besteht allerdings darin, eine Nierenerkrankung überhaupt frühzeitig zu erkennen, denn: Kranke Nieren verursachen nahezu nie Schmerzen. Vielmehr nimmt die Filterfunktion allmählich ab, sodass sich schleichend chronische Schäden entwickeln. Eine Schädigung der Nieren frühzeitig zu erkennen ist aber außerordentlich wichtig – sowohl für das Herz als auch für die Nieren selbst. Einen Hinweis auf eine beginnende Nierenschädigung gibt beispielsweise die Konzentration von Albumin im Urin. Sie lässt sich grob durch einen Schnelltest mittels Urinstreifen bestimmen. Genauere Werte liefert ein Labortest, bei dem das Verhältnis von Albumin und Kreatinin im Urin bestimmt wird (UACR-Labortest).

Um bereits bei gesunden Menschen das Risiko für eine Nieren- aber auch für eine Herzerkrankung abschätzen zu können, empfehlen Nephrologen, das sogenannte ABCDE-Profil bestimmen zu lassen. Die Buchstaben stehen für folgende Tests:

A – Albumin im Urin

B – Blutdruckmessungen

C – Cholesterinwerte im Blut

D – Diabetes

E – Geschätzte glomeruläre Filtrationsrate (eGFR)

Zeigt sich anhand des ABCDE-Profiles ein erhöhtes Risiko für eine Herz- oder Nierenerkrankung, können Ärzte frühzeitig Maßnahmen ergreifen, um Folgeschäden zu minimieren. Denn sowohl für die Herz- als auch für die Nierenschwäche gilt: Je früher die Erkrankung erkannt wird, desto besser lässt sie sich behandeln und Folgen für das Herz-Kreislauf-System vermeiden.