

## EINE HYPERKALIÄMIE ERKENNEN UND BEHANDELN

Eine Hyperkaliämie äußert sich häufig unspezifisch. So kann es vor allem im Mundbereich zu einem „komischen Kribbeln“ etwa auf der Zunge kommen. Auch Muskelzuckungen und Lähmungen sowie im schlimmsten Fall Herzrhythmusstörungen können Hinweise sein.

Der sicherste Weg ist aber eine regelmäßige Untersuchung bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Auf jeden Fall sollten Sie ab dem 35. Lebensjahr alle drei Jahre die Gesundheitsuntersuchung wahrnehmen. Ein hoher Kaliumwert kann auf eine Nierenerkrankung hinweisen. Aber: Die Messverfahren und erhobenen Werte der Partnerlabore unterscheiden sich häufig. Auch durch längeres Liegen der Blutprobe in der Praxis oder starkes Anziehen der Spritze bei der Blutabnahme kann der Kaliumwert erhöht sein. Sollten Ihre Ergebnisse auffällig sein, suchen Sie in jedem Fall zunächst das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Oft müssen die Zusammenhänge zwischen den Werten tiefergehend und über einen längeren Zeitraum beleuchtet werden, um zu einer stimmigen Aussage zu gelangen. Sicherlich wird Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt im Zweifelsfall eine Nierenspezialistin oder einen Nierenspezialisten (Nephrologin/Nephrologe) hinzuziehen.

Durch spezielle Medikamente sowie gezieltere Steuerung vorhandener Medikamente kann der Kaliumhaushalt wieder ausgeglichen werden.

## WAS KÖNNEN SIE UNTERNEHMEN?

- Gehen Sie regelmäßig alle 3 Jahre zur Gesundheitsuntersuchung. Fragen Sie ganz gezielt nach dem Kaliumspiegel sowie den beiden für eine CKD-Früherkennung relevanten Werte eGfR und UACR.
- Sollten Sie Medikamente gegen Blutdruck und Krebs oder zur Verhütung nehmen, so fragen Sie Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt nach dem Kaliumspiegel.
- Achten Sie auf die Warnhinweise und gehen Sie lieber einmal mehr zur Ärztin bzw. zum Arzt.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Kirschen, Erdbeeren, Bananen und Schokolade zusammen auf Ihrem Speiseplan stehen. Alle enthalten viel Kalium.
- Auch Nüsse enthalten viel Kalium – achten Sie auch hier darauf, nicht zu viele zu verzehren.

## SPENDENKONTO

**Deutsche Nierenstiftung**  
Volksbank Darmstadt Mainz eG  
IBAN: DE83 5519 0000 0052 0070 10  
BIC: MVBMD55

## KONTAKT

Deutsche Nierenstiftung  
Geschäftsstelle  
Hilpertstraße 27  
64295 Darmstadt  
Fon 06151-78074-0  
info@nierenstiftung.de



[www.nierenstiftung.de](http://www.nierenstiftung.de)  
[www.facebook.com/deutsche.nierenstiftung](https://www.facebook.com/deutsche.nierenstiftung)

Die Herstellung dieser Informationsbroschüre wurde mit finanziellen Mitteln der Firma Vifor Pharma Deutschland GmbH unterstützt. Die Inhalte dieser Veröffentlichung wurden unabhängig und nach bestem Wissen sowie frei von inhaltlicher Einflussnahme erstellt.

# HOHES KALIUM IM BLUT – HYPERKALIÄMIE

# HYPERKALIÄMIE

## Kalium und die Nieren

Das Elektrolyt Kalium ist mitverantwortlich für den Informationsfluss im Körper. Es sorgt dafür, dass die Informationen transportiert werden, wann welcher Muskel angespannt oder entspannt sein soll – das schließt auch den Herzmuskel ein. Ein funktionierendes Gleichgewicht ist entscheidend, sonst können gefährliche Herzrhythmusstörungen auftreten.

Elektrische Ladung, Informationsleitung, Muskulatur – was hat das alles mit der Nierenfunktion zu tun? Die Niere regelt unter anderem den Elektrolythaushalt, also die Konzentration von Kalium, Natrium, Phosphaten und vielen anderen Stoffen in unserem Körper. Im Falle des Kaliums wirkt sich ein Zuviel oder Zuwenig direkt auf die Fähigkeit der Zellen zur Informationsweiterleitung aus (Natrium-Kalium-Pumpe).

Eine lebenswichtige Grundfunktion ist ein gleichmäßiger Herzschlag, denn der Herzmuskel versorgt, wie eine Pumpe, alle Organe und das Gehirn mit Blut, Nährstoffen und Sauerstoff. Dies brauchen sie, um ihre jeweiligen Aufgaben im Körper zu erfüllen. Bei zu viel Kalium (Hyperkaliämie) oder zu wenig Kalium (Hypokaliämie) kann die elektrische Information im Körper gestört werden. Das stetige, rhythmische An- und Entspannen des Herzmuskels verliert dann seine Gleichmäßigkeit und es kann zu einer Störung der Blutversorgung der Organe kommen.

### DIE NATRIUM-KALIUM-PUMPE

Kalium ist ein wesentlicher Bestandteil der Natrium-Kalium-Pumpe. Diese Arbeitseinheit sitzt in der Zellwand (Transmembranprotein) und sorgt dafür, dass die Zelle über eine elektrische Grundladung verfügt. Das ist die Voraussetzung dafür, dass eine Nervenzelle – und damit das ganze Nervensystem – erforderliche Impulse und Informationen in Form elektrischer Energie überhaupt weitergeben kann. Ein zu viel oder ein zu wenig an Kalium kann die Ladungszustände im Körper beeinflussen. Die Niere hat die Aufgabe, das erforderliche Gleichgewicht zu erhalten.



### DIE URSACHEN UND FOLGEN EINER HYPERKALIÄMIE

Zu einem erhöhten Kaliumspiegel und damit zu einer Hyperkaliämie kommt es, wenn die Nieren nicht mehr genügend Kalium filtern können. Das ist der Fall


- bei einer akuten Nierenfunktionseinschränkung
- bei einer Chronischen Nierenkrankheit (CKD)

Aber auch verschiedene Medikamente lassen den Kaliumspiegel steigen. Dazu gehören etwa Blutdrucksenker, Krebs- oder auch Verhütungsmedikamente.


Über die Ernährung werden laut DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.) in der Regel nicht mehr als 5g bis 6g Kalium pro Tag zugeführt. Bei intakter Nierenfunktion ist das unbedenklich.

Die Folgen einer Kaliumübersorgung können Darmverschluss, Muskelschwäche und -lähmung, Lungenversagen und Herzrhythmusstörungen sein.


### DIE BEDEUTUNG DER NIEREN IM ÜBERBLICK



90% der Kaliumausscheidung geschieht über die Niere – eine geschädigte oder kranke Niere erfüllt die Aufgabe unzureichend.



Der Kaliumspiegel steigt rasant an und es kommt zum gefährlichen Ungleichgewicht im Körper.



Herzrhythmusstörungen können eine lebensgefährliche Folge sein!

