



Bild: AdobeStock 326538

## Natriummangel kann Ursache für Schwindel und Stürze sein

Stand: 09.05.2022

Schwindel, Gangunsicherheit, Stürze - dahinter können viele Ursachen stecken. Aber die Rolle der Blutsalze - besonders die des Natriums - wird oft unterschätzt. Welche Symptome auf einen Natriummangel deuten.

Ein zu niedriger Natriumspiegel im Blut ist die häufigste Elektrolytstörung in der Notaufnahme überhaupt. Sie betrifft bis zu 30 Prozent aller Patientinnen und Patienten in der Klinik und etwa jeden 20. älteren Menschen in der Hausarztpraxis. Und doch wird die sogenannte Hyponatriämie häufig nicht erkannt.

Was sind die Symptome für Natriummangel?

Liegt ein Natriummangel vor, droht ein schwerwiegender Verlauf oder sogar die Fehldiagnose Demenz. Denn gar nicht so selten werden Symptome wie Schwindel, Übelkeit und Erbrechen, später gepaart mit unsicherem, taumeligem Gang, Gedächtnisstörungen und Verwirrtheit, als Zeichen einer beginnenden Alzheimer-Demenz gedeutet. Da die Beschwerden so unspezifisch sind, werden sie oft aufs Alter geschoben, häufig nicht richtig erkannt und damit auch zu spät behandelt. In der Folge kann es zu Stürzen und Brüchen kommen - die eigentlich vermeidbar gewesen wären. Wie kommt es zu einem Natriummangel?

Was versteht man unter einem Natriummangel?

Natrium gehört zu den Blutsalzen und ist verantwortlich für den Elektrolythaushalt. Es ist maßgeblich am Aufbau der elektrischen Spannung der Zellen beteiligt und für die Weiterleitung von Nervenimpulsen, Herzrhythmus und Muskelfunktion unverzichtbar. Bei einem zu niedrigen Natriumwert sind all diese lebenswichtigen Funktionen gestört.

Die Bezeichnung Natrium- oder Salz-mangel für einen niedrigen Natriumwert im Blut ist übrigens irreführend, denn einen Natriummangel gibt es in Deutschland nur sehr selten - und daher helfen auch weder salzreiche Ernährung noch Salzttabletten. Tatsächlich sind bei einer Hyponatriämie nicht zu wenig Salz oder Natrium das Problem, sondern zu viel Wasser. Dieser gefährliche Wasserüberschuss wird mitunter auch als Wasservergiftung bezeichnet.

Wasserhaushalt wird hormonell geregelt

Den Wasseranteil im Blut regelt das sogenannte antidiuretische Hormon (ADH). Es kann sogar extreme Schwankungen im Wasserhaushalt ausgleichen und die Salzkonzentration im Blut durch Steuerung der Wasserausscheidung über die Nieren möglichst konstant halten. Ist die ADH-Ausschüttung gestört, wird meist zu viel von dem Hormon ausgeschüttet. Die Folge ist zu wenig Natrium im Blut - und zu viel Wasser im Körper. Diese

Erkrankung nennt man SIADH - Syndrom der inadäquaten ADH-Sekretion.

Es gibt aber auch noch andere mögliche Ursachen: Vor allem bestimmte Medikamente spielen eine Rolle, aber auch Herz- und Nierenschwäche, Leberzirrhose und verschiedene Tumore haben einen Einfluss auf den Natriumspiegel. Mitunter versteckt sich hinter einem niedrigen Natriumspiegel auch ein Tumor in den Bronchien, der die ADH-Regulation stört. Deshalb sollte ein niedriger Natriumwert immer abgeklärt werden.

Natriummangel wird durch Blutuntersuchung festgestellt

Eine Blutuntersuchung kann Aufschluss darüber geben, ob ein Natriummangel vorliegt. Befindet sich nämlich zu wenig Natrium im Blut, versucht das Gehirn diesen Mangel auszugleichen. Die Gehirnzellen beginnen Wasser aus dem Blut zu saugen, um den Natriumgehalt anzuheben. Die Gehirnzellen schwellen an und der Hirndruck steigt. Die Folgen können ein rapider Verlust der geistigen Fähigkeiten, Schwindel und Unsicherheiten beim Gehen sein.

Besonders gefährdet sind ältere Menschen - vor allem ältere dünne Frauen. Menschen über 70 reagieren empfindlicher auf Schwankungen im Natriumspiegel als jüngere. Schon ein leichter Natriummangel wirkt bei ihnen wie zu viel Alkohol - so, als wären die Patienten beschwipst. Das steigert die Gefahr von Stürzen.

Medikamente häufig die Ursache

Natrium kann durch Infekte verloren gehen: Bei Fieber, Erbrechen und Durchfall verliert der Körper Wasser und Salze. Die häufigsten Ursachen für Natriummangel sind aber Medikamente wie entwässernde Tabletten, Blutdrucksenker, Antidepressiva, Antiepileptika sowie manche Schmerz- und Rheumamittel (NSAR). Oft tritt Besserung ein, wenn die Dosis verringert oder ein anderes Präparat gegeben wird. Ist der Natriummangel behoben, geht es den Patienten häufig rasch

besser - die geistigen Aussetzer, Konzentrationsmangel und andere Symptome bilden sich zurück. Außerdem lässt sich per Infusion mit Flüssigkeit und Salzen oder Harnstoffpulver die Ausscheidung von natriumfreiem Wasser erhöhen.

## Natriummangel im Alter: Ab 70 kontrollieren lassen

Kochsalztabletten helfen nicht gegen Natriummangel, denn sie beheben den relativen Natriumgehalt nicht. Um einem Natriummangel vorzubeugen, sollten Ältere die Trinkmenge mit dem Hausarzt besprechen, damit das Natrium im Blut nicht zu stark verdünnt wird. Regelmäßige Kontrollen sind ab 70 Jahren ratsam: Expertinnen und Experten empfehlen, den Natriumspiegel einmal im Quartal mithilfe einer Blutuntersuchung bestimmen zu lassen.

Expertinnen und Experten zum Thema:

[Priv.-Doz. Dr. Sara Sheikhzadeh, Asklepios Klinikum Harburg](#)

[www.asklepios.com/hamburg](http://www.asklepios.com/hamburg)

[Dr. Matthias Janneck, Albertinen-Krankenhaus Hamburg](#)

[www.albertinen-herzzentrum.de](http://www.albertinen-herzzentrum.de)

[Dr. Gabriele Groth, Asklepios Klinik Altona](#)

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Natriummangel-kann-Ursache-fuer-Schwindel-und-Stuerze-sein,natriummangel100.html>