# Wassertabletten (Diuretika) - Wann ? Welche? Warum?

Wassertabletten, auch bekannt als Diuretika (den Urin befördernd), waren die ersten Medikamente zur Behandlung des Bluthochdrucks. Bis in die heutige Zeit sind entwässernde Mittel nicht aus der Therapie wegzudenken, da sie, mit Sinn und Verstand eingesetzt, eine sehr gute Wirkung zeigen und die mit Abstand preisgünstigste Therapie darstellen.

**Wer sollte Wassertabletten bekommen?**

Am häufigsten werden Diuretika dauerhaft zur Behandlung von Bluthochdruck und von Herzschwäche eingesetzt. Eine sehr gute Wirkung entfalten sie bei Menschen mit Wasseransammlung in der Lunge oder in den Beinen, aber auch bei Auftreten von Wasser im Bauchbereich, z.B. bei Leberzirrhose (Verhärtung der Leber). Im Falle einer hochgradigen Nierenschwäche kann die Wasseraustreibung über lange Zeit durch die Gabe von Wassertabletten aufrechterhalten werden.

Von der Einnahme dieser Tabletten zur schnelleren Gewichtsreduktion kann nur abgeraten werden - immer wieder wird von solchen Fällen berichtet, die unter Umständen tödlich enden können, wenn die Diuretika nicht kontrolliert unter ärztlicher Aufsicht eingenommen werden (s. Abschnitt Nebenwirkungen).

**Wie wirken Wassertabletten?**

Sie sorgen dafür, dass die Nieren verstärkt Salz und Wasser aus dem Körper ausschleusen. Dadurch wird die Flüssigkeitsmenge im Körper geringer und der Blutdruck sinkt. Der Angriffspunkt der Diuretika in der Niere sind die Nephrone (= Nierenkörperchen), von denen eine Niere etwa eine Millionen besitzt. Bei den Nephronen handelt es sich um ein komplexes System aus winzigen Kanälchen, die den Wasser- und Mineralstoffhaushalt im Körper regulieren. Ein Nephron, welches als Filtrationseinheit angesehen werden kann (Mini-Kläranlage), besteht aus Glomerulus, Bowman-Kapsel und Harnkanälchen (Tubulus renalis). Letztere werden in verschiedene Abschnitte eingeteilt (proximaler Tubulus, Henle`sche Schleife, distaler Tubulus). Die Konstanthaltung des Wasser-Elektrolyt-Gleichgewichts geschieht durch Rückresorption bzw. Sekretion in den Tubulus (Sammelrohr zur Rückgewinnung eines Teils der gefilterten Nierenflüssigkeit).

**Wassertabletten - 4 Wirkstoffgruppen**

Die entwässernden Tabletten lassen sich in vier unterschiedliche Gruppen einteilen:

* [Schleifendiuretika](http://de.wikipedia.org/wiki/Schleifendiuretikum) sind sehr schnell und extrem intensiv wirksame Entwässerungsmittel, die den Salzrücktransport zu Beginn des Sammelrohres hemmen. Substanzbeispiele: [Furosemid](http://de.wikipedia.org/wiki/Furosemid), [Torasemid](http://de.wikipedia.org/wiki/Torasemid), [Bumetanid](http://de.wikipedia.org/wiki/Bumetanid), [Etacrynsäure](http://de.wikipedia.org/wiki/Etacryns%C3%A4ure), [Piretanid](http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Piretanid&action=edit&redlink=1).
* [Thiaziddiuretika](http://de.wikipedia.org/wiki/Thiaziddiuretika) (leider gibt es dafür keinen deutschen Begriff) wirken über zwei Hauptmechanismen: Reversible Hemmung des Salzrücktransportes (aber weiter weg vom Ursprungsort der Urinentstehung als die Schleifendiuretika) und Verminderung der Filtration des Primärurins. Ihre Wirkung ist trotz der zwei Angriffspunkte schwächer als die der Schleifendiuretika. Substanzbeispiele: [Hydrochlorothiazid](http://de.wikipedia.org/wiki/Hydrochlorothiazid) (*HCT*), [Chlorthalidon](http://de.wikipedia.org/wiki/Chlorthalidon), [Xipamid](http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Xipamid&action=edit&redlink=1), [Indapamid](http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Indapamid&action=edit&redlink=1). Hydrochlorothiazid wird oft in Kombination mit blutdrucksenkenden Medikamenten in einer Tablette eingesetzt. Chlortalidon wird bald in Deutschland mehr an Bedeutung gewinnen. Es ist die Wassertablette mit der längsten Halbwertszeit, d.h. der längsten Wirkung. Mit anderen Worten: diese Tablette wirkt länger als ein Tag. Sollte die Tabletteneinnahme einmalig vergessen werden so ist immer noch die Restwirkung der zuletzt eingenommenen Tablette vorhanden, während beispielsweise die Wirkung einer Tablette Lasix nach 4 Stunden deutlich nachlässt.
* [Kaliumsparende Diuretika](http://de.wikipedia.org/wiki/Kaliumsparendes_Diuretikum) wirken ebenfalls über eine Hemmung des Salzrücktransportes, aber am äußersten Ende des sogenannten Sammelrohres in dem auch die Schleifen- und die Thiaziddiuretika wirken. Kein Wunder, dass es sich hier um die am schwächsten wirksamen Diuretika handelt. Sie werden eingesetzt, wenn es um eine möglichst milde Therapie geht und wenn unter anderen entwässernden Medikamenten zu viel Kalium verloren geht. Substanzbeispiele: [Amilorid](http://de.wikipedia.org/wiki/Amilorid), [Triamteren](http://de.wikipedia.org/wiki/Triamteren).
* Die letzte Gruppe sind die [Aldosteron-Antagonisten](http://de.wikipedia.org/wiki/Aldosteronantagonist). Diese Medikamente binden am gleichnamigen Rezeptor und hemmen dadurch die Salz-Rückgewinnung und die Kaliumausscheidung. Sie werden vor allem eingesetzt bei Wasseransammlungen im Bauchraum ([Aszites](http://de.wikipedia.org/wiki/Aszites)), z. B. bei Leberzirrhose, sowie als zusätzliches Medikament bei chronischer [Herzschwäche](http://de.wikipedia.org/wiki/Herzinsuffizienz) oder schwerem Kaliumverlust bedingt durch andere entwässernde Medikamente. Substanzbeispiele: [Spironolacton](http://de.wikipedia.org/wiki/Spironolacton), [Eplerenon](http://de.wikipedia.org/wiki/Eplerenon).

**Nebenwirkungen**

Entwässernde Medikamente sind im Allgemeinen gut verträglich und waren deshalb lange Zeit das Medikament der ersten Wahl bei Bluthochdruck. Aus mehreren neueren Studien zur Therapietreue weiß man, dass wegen des mehr oder weniger ausgeprägten Harndrangs kein Mensch gerne und vor allem nicht über längere Zeit diese Medikamente nimmt. Diuretika werden deshalb z.B. in der Therapie des Bluthochdrucks meist in Kombination mit besser verträglicheren Substanzen eingesetzt.

Die Symptome der nun folgenden Liste können sowohl individuell als auch die Wirkstoffe betreffend sehr unterschiedlich ausgeprägt sein. Auch erhebt diese Liste keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die Nebenwirkungen Ihrer Wassertablette entnehmen Sie bitte dem „Waschzettel“ (Packungsbeilage des Diuretikums).

Häufige unerwünschte Wirkungen sind:

* Kaliummangel mit der Folge von Herzrhythmusstörungen
* Salzmangel, der zu Verwirrtheitszuständen führen kann
* Schwächegefühl und Müdigkeit
* Schwindelgefühl beim Stehen (vor allem bei älteren Menschen)
* Muskelkrämpfe (besonders in den Waden)
* Mundtrockenheit
* Hautrötungen und - reizungen, am häufigsten Bauch und Unterarme betreffend
* eingeschränktes Sehvermögen
* geringfügiger Anstieg der Blutzucker- und Blutfettwerte
* Flüssigkeitsverlust (Dehydrierung) mit Thromboseneigung wegen der Eindickung des Blutes

**Zusammenfassung:**

* Eine Therapie mit Wassertabletten soll nur dann erfolgen, wenn die Gabe von Diuretika sinnvoll ist. Nicht umsonst stehen Diuretika auf der Doping-Liste.
* Wegen dieser Vielzahl von Nebenwirkungen ist jeder Arzt angehalten, die Verordnung von Wassertabletten auf das Nötigste zu beschränken.
* Die Einnahme eines Diuretikums zur Senkung von hohem Blutdruck ersetzt nicht Rauchverzicht, Bewegung von mindestens 4 Stunden pro Woche, Gewichtsnormalisierung bei Übergewicht und eine herzgesunde Kost.