

**Dr. med. Dierk Heimann**

ist Facharzt für Allgemeinmedizin.  
Er hat sich unter anderem auf Herz-  
Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-,  
Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert.  
[www.ihr-hausarzt-in-mainz.de](http://www.ihr-hausarzt-in-mainz.de)



# „Warum muss ich nachts auf die Toilette, Herr Doktor?“

**M**ein 82-jähriger Patient wirkt müde. „Herr Doktor, ich finde nachts kaum Ruhe.“ Das höre ich oft. „Schlafen Sie schlecht ein oder wachen Sie immer auf?“, versuche ich das Problem einzugrenzen. Es gibt viele Gründe für Schlafstörungen. Eine überaktive Schilddrüse zum Beispiel. Chronische Erkrankungen. Sport vor dem Zubettgehen oder eine intensive Handy-Nutzung. Das blaue Licht des Displays kann uns wachhalten. „Ich muss nachts raus. Danach schlafe ich nicht mehr ein“, sagt er. Ein leider typisches Problem. Auch dafür gibt es zahlreiche Ursachen. „Kommt viel Urin?“ Der pensionierte Beamte sieht mich entgeistert an. Meine Frage ist ihm unangenehm – leider ist sie entscheidend. Kommen größere Mengen, kann es an zu viel Flüssigkeit, der Blutzuckerkrankheit Diabetes oder am Herzen liegen, dass nachts vermehrt Flüssigkeit über die Nieren ausgeschieden wird. Ist es wenig, kann bei Männern die Prostata vergrößert sein oder eine Blasenentzündung bestehen. Oder die Blase ist überempfindlich geworden.

**Verräterisches Indiz**

„Es kommt eher viel, Herr Doktor.“ Das ist ein wichtiges Indiz. Als ich ihn frage, ob er abends mehr trinke als sonst, winkt er ab. „Dann würde ich gerne schauen, ob Sie an der Blutzuckerkrankheit Diabetes leiden“, sage ich. „Oft entsteht über längere Zeit ein vermehrtes Durstgefühl. Viele merken das nicht. Und nachts muss die Flüssigkeit dann raus.“ Doch weder sein Nüchternblutzuckerwert noch das Langzeit-zuckergedächtnis deuten in diese Richtung. Das

erkläre ich ihm am nächsten Tag in der Videosprechstunde. „Nun würde ich gerne Ihr Herz näher untersuchen. Spüren Sie tagsüber manchmal, dass die Luft knapp wird oder Sie nicht mehr so viele Treppenstufen schaffen wie früher?“ Sein Gesicht zeigt Erstaunen. „Wenn Sie so fragen ... Ich schaffe nur noch zwei Stockwerke, dann muss ich erst mal durchatmen.“ Ein Hinweis, dass sein Herz zu schwach pumpt. Leider ist es auch hier in Mainz eine Herausforderung, einen Termin beim Kardiologen zu bekommen, wenn keinen Notfall vorliegt. Ich muss also pragmatisch handeln. „Dann kommen Sie doch morgen in der Praxis vorbei. Wir bestimmen im Blut einen Herzwert. Das NT-ProBNP. Ist er erhöht, haben wir einen konkreten Hinweis, warum Sie nachts häufig auf die Toilette müssen.“

**Ist es das Herz?**

Das NT-ProBNP ist ein Hormon, das im Herzen immer dann vermehrt gebildet wird, wenn die Pumpleistung nachlässt. Der Wert ist tatsächlich auffällig. Damit muss ich von einer Herzschwäche ausgehen. Da ich jedoch noch nicht weiß, wie stark sein Herz beeinträchtigt ist, entscheide ich mich im ersten Schritt dazu, ihm entwässernde Medikamente zu geben. Das soll die Flüssigkeit aus dem Körper schwemmen und die Beschwerden lindern. Es klappt. „Danke, Herr Doktor! Heute Nacht habe ich zum ersten Mal wieder durchgeschlafen“, sagt er zwei Tage später. „Jetzt müssen wir Ihr Herz genauer in Augenschein nehmen, um die richtigen Medikamente zu finden.“ Er lächelt. Ich bin froh, dass ich seinen nächtlichen Harndrang als Herzwarzeichen ernstgenommen habe.

**DIERK HEIMANN'S  
VIDEO-KOLUMNE  
AUF YOUTUBE**

## WAS EIN HAUSARZT SEINER FAMILIE RATEN WÜRD

**Wenn auch Sie eine Frage haben:**

Hinterlassen Sie uns gern Ihr Anliegen. Bitte beachten Sie jedoch: Dr. Heimann kann leider nur allgemeine Fragen beantworten. Reichen Sie daher bitte keine Befunde oder persönlichen Unterlagen ein.

**Dr. med. Dierk Heimann****Postfach 23 00 63****55051 Mainz****Telefon:****0800 9863373****E-Mail-Adresse:****frage@hausarzt-kolumne.video****So gelangen Sie zu den Videos:****[www.hausarzt-kolumne.video](http://www.hausarzt-kolumne.video)**

Oder aktivieren Sie die Fotokamera Ihres Handys und nehmen Sie diesen QR-Code ins Visier.

