



Verhaltensregeln und Maßnahmen bei Kreislauf-Anpassungsstörung

Schwindel-Episoden mit plötzlichem Schwarz-vor-Augen-Werden (bis hin zum Bewusstseins-Verlust), die auf einer Störung der Kreislauf-Anpassung beruhen, werden in der Medizin auch als orthostatische Dysregulation bezeichnet.

Um diese Diagnose zu stellen sollte zunächst immer eine umfangreiche kardiologische Untersuchung inkl. Echokardiographie und Ruhe-EKG erfolgen, um eine schwerwiegende Ursache wie z. B. Rhythmusstörungen oder Herzmuskelerkrankungen auszuschließen. Kreislaufregulationsstörungen sind medizinisch gesehen harmlos und müssen, auch wenn Sie manchmal für die Betroffenen und die Eltern bedrohlich wirken, fast nie medikamentös behandelt werden. Oft hilft es, die Vorzeichen richtig zu deuten und rechtzeitig Gegenmaßnahmen zu ergreifen. Auch vorbeugenden Maßnahmen können helfen, die Beschwerden abzumildern.

Verhaltensregeln

- regelmäßig vor dem Aufstehen (noch im Bett): isometrische Anspannungsübungen (Beinmuskulatur passiv anspannen und entspannen), Radfahren im Liegen
- regelmäßig nach dem Aufstehen: Morgengymnastik (z.B. Kniebeugen, Armkreisen etc. um den Kreislauf ‚in Schwung‘ zu bringen
- morgens und abends Bürstenmassagen, anschließend kaltes Duschen oder Abwaschen der Extremitäten (siehe auch Kneipp'sche Behandlung)
- Ernährung: in Ruhe frühstücken, häufige kleine Mahlzeiten, reichlich Flüssigkeit, Kochsalzzufuhr nicht beschränken
- Bewegung in der Schule und zwischendurch, Pausenbrot
- geregelter Tagesablauf, ausreichender Schlaf
- Sport, evtl. Saunabesuche, Vermeiden von Passivität (Treppensteigen statt Aufzug, Fahrrad oder Roller statt Auto)
- Vermeidung von langem Stehen, von längerer Hitzebelastung

Im Notfall (Schwindel, Schwarzwerden vor Augen):

Sofort hinsetzen oder besser hinlegen, ggf. Beine hoch!!!

Bei leichten Formen: Beine kreuzen, Oberschenkel und Gesäßmuskeln 10–30 Sekunden fest anspannen, dann lösen und wiederholen, alternativ: Waden wiederholt anspannen und lockern.

Kneipp'sche Behandlung

Wasseranwendungen zum Kreislauftraining - besonders bei Neigung zu kalten Füßen

- **Kneipp'sche Wechselunterschenkelbäder:**
10 min bei 39–41°C, danach 10 Sek. so kalt wie möglich, zweimal wiederholen
- **Kneipp'sche Güsse:**
Mit kaltem Wasser und Schlauch etwa 1 Min. lang durchführen, Abstand des Schlauches von der Haut etwa 10 cm, Mündung des Schlauches nach unten halten, anschließend den begossenen Bereich mit den Händen abstreifen, nur die Füße und Hände abtrocknen; bei Neigung zu kalten Füßen diese erst durch ein Fußbad (Kneipp'sche Wechselunterschenkelbäder, s.o.) oder durch Bewegung erwärmen

Knieguss

am Außenrand des Fußes beginnen, über die Unterschenkel bis zum Knie

Schenkelguss

siehe Knieguss, jedoch bis zur Hüfte

Armguss

von den Händen ausgehend über die Arme bis zu den Schultern