

Schwindel und Ohnmachten

Schwindel, Flimmern vor den Augen oder ein kurzes „Schwarzwerden“ kommen bei Kindern und Jugendlichen relativ oft vor. Manchmal treten zusätzliche Beschwerden wie Übelkeit, Blässe, Schwitzen oder Herzklopfen auf. In einigen Fällen kommt es zu in der Folge zu einer kurzen Ohnmacht, einer sogenannten Synkope.

Meist steckt eine harmlose Kreislaufreaktion dahinter. Selten können jedoch auch ernsthafte Probleme wie Herzrhythmusstörungen oder andere Herzerkrankungen die Ursache sein. Deshalb ist es wichtig, den Ablauf und mögliche Warnzeichen genau zu betrachten.

Wann spricht man von einer Synkope?

Eine Synkope (Ohnmacht) ist eine kurze Bewusstlosigkeit durch eine vorübergehend verminderte Durchblutung des Gehirns. Die Betroffenen sacken schlaf in sich zusammen und kommen im Liegen innerhalb kurzer Zeit wieder zu sich.

Kreislaufbedingte Ohnmachten sind besonders bei Jugendlichen ein relativ häufiges Geschehen. Typische Auslöser sind langes Stehen, schnelles Aufstehen (nach längerem Sitzen oder Liegen), Hitze oder Flüssigkeitsmangel. Auch Schmerzen, Angst oder eine Blutabnahme können eine Ohnmacht auslösen.

Welche Beschwerden sind typisch?

Vor einer Ohnmacht treten häufig typische Warnzeichen auf:

- Schwindel oder Schwarzwerden vor den Augen
- Übelkeit oder Hitzegefühl
- Blässe und Schwitzen
- Herzklopfen
- Unsicherheit beim Stehen oder Gehen

Wer solche Vorzeichen rechtzeitig erkennt, sollte sich hinsetzen oder hinlegen. Dadurch lässt sich eine Ohnmacht häufig verhindern.

Wann ist eine Abklärung besonders wichtig?

Bestimmte Situationen sprechen gegen eine einfache Kreislaufreaktion und sollten genauer untersucht werden. Dazu gehören insbesondere:

- Ohnmacht während körperlicher Belastung
- Ohnmacht ohne erkennbare Vorzeichen
- Ohnmacht zusammen mit ausgeprägtem Herzrasen oder Brustschmerzen
- wiederholte oder zunehmend häufige Ereignisse
- bekannte Herzerkrankungen oder Herzrhythmusstörungen
- ungeklärte plötzliche Todesfälle in der Familie, insbesondere in jungem Alter

Auch wenn keine Ohnmacht aufgetreten ist, kann bei häufigem oder ausgeprägtem Schwindel eine ärztliche Abklärung sinnvoll sein.

Wie klären wir die Beschwerden ab?

Besonders wichtig ist eine genaue Beschreibung des Ereignisses: Was ist unmittelbar vorher passiert? Stand das Kind längere Zeit, war es körperlich aktiv oder aufgeregt? Gab es Schwindel, Übelkeit, Herzrasen oder andere Beschwerden? Wie lange dauerte die Bewusstlosigkeit und wie schnell war das Kind anschließend wieder fit?

Je nach Situation führen wir unter anderem folgende Untersuchungen durch:

- **Ruhe-EKG**
- **Blutdruckmessung** , gegebenenfalls auch im Liegen und Stehen
- **Herzultraschall**
- bei Bedarf **Langzeit-EKG** , **Langzeit-Blutdruckmessung** oder **Belastungs-EKG**

Wenn sich Hinweise auf eine andere Ursache ergeben, kann eine weitere Abklärung beispielsweise in der Kinderneurologie sinnvoll sein.

Was hilft bei Kreislaufproblemen?

Wenn keine Herzerkrankung oder Herzrhythmusstörung vorliegt, ist meist keine medikamentöse Behandlung notwendig. Häufig helfen bereits ausreichend Trinken im Tagesverlauf, regelmäßige Mahlzeiten, Bewegung und vor allem das richtige Verhalten bei ersten Warnzeichen vor.

Wichtig: Viele kreislaufbedingte Beschwerden werden mit zunehmendem Alter deutlich besser.

[Verhaltensregeln bei Schwindel und Synkope – Merkblatt \(PDF\)](#)

Termin vereinbaren

Bei wiederholtem Schwindel oder einer Ohnmacht können Sie einen Termin zur kinderkardiologischen Abklärung vereinbaren. Klären Sie aber bitte vorher die Beschwerden mit Ihrer Kinderarztpraxis ab. Diese kann dann eine Überweisung ausstellen. Als Termin buchen sie über [Doctolib](#) :

- **Terminart:** Kinderkardiologie Neuvorstellung – bei erstmaliger Abklärung
- **Terminart:** Kinderkardiologie Verlaufskontrolle – bei bereits bekannter Problematik

Weitere Informationen zu unseren Untersuchungen finden Sie unter [Untersuchungsmethoden Kardiologie](#) .

Weiterführende Informationen

- [DGPK: Synkope im Kindes- und Jugendalter](#) – Leitlinienfassung von 2020, derzeit in Überarbeitung
- [Kindlicher Schwindel – Klinik und Verlauf](#)

Nützliche Links



Verhaltensregeln bei Schwindel und Synkope – Merkblatt (PDF)

https://www.kindundherz.de/files/pdf/Formulare_&Downloads/Synkopen_und_Schwindel_PKUH_2026.pdf



Doctolib

<https://www.doctolib.de/gemeinschaftspraxis/berlin/praxis-kind-und-herz-drs-med-koch-kaestner-peters-deres-huyer>



Untersuchungsmethoden Kardiologie

<https://www.kindundherz.de/leistungen#Kardiologie>



DGPk: Synkope im Kindes- und Jugendalter

https://www.dgpk.org/wp-content/uploads/LL_Synkope_final.pdf



Kindlicher Schwindel – Klinik und Verlauf

<https://link.springer.com/article/10.1007/s00112-023-01716-8>

Letzte redaktionelle Prüfung am: 10.09.2026.