



Foto: AdobeStock\_505653199

## Kreislaufprobleme: Was hilft gegen Symptome und Ursachen?

Stand: 14.03.2025 08:27 Uhr | von **Ursula Stamm**

Kreislaufprobleme führen zu Symptomen wie Schwindel, Benommenheit, Herzrasen und Lichtblitzen vor den Augen. Ursachen sind Störungen der Blutzirkulation im Körper und oft zu niedriger Blutdruck. Was hilft?

Probleme mit dem Kreislauf fühlen sich bedrohlich an - gerade Symptome wie Schwindel, Herzrasen oder Lichtblitze vor den Augen. In manchen Fällen kommt es auch zu einer kurzfristigen Ohnmacht (Synkope). Die Ursache einer solchen Ohnmacht sollte immer medizinisch abgeklärt werden, weil es neben harmlosen, auch ernste Ursachen dafür gibt. Ursache für die typischen Symptome der Kreislaufprobleme sind in der Regel Störungen der Blutzirkulation im Körper, die lebenswichtige Organe mit Sauerstoff versorgt. Dahinter können auch Erkrankungen stecken.

### Typische Symptome für Kreislaufprobleme

Eines der häufigsten Symptome von Kreislaufproblemen ist Kreislaufschwäche. Darunter leiden vor allem Menschen mit niedrigem Blutdruck. Sie haben typischerweise diese Kreislaufbeschwerden:

- Müdigkeit und Schwäche
- Antriebslosigkeit
- Kopfschmerzen
- Herzrasen
- kalte Hände und Füße

Kommen zu solchen Symptomen andere belastende Faktoren hinzu, kann das eine Kreislaufschwäche auslösen. Typische **Risikofaktoren** für eine Kreislaufschwäche sind zum Beispiel:

- langes Stehen
- Sauerstoffmangel
- Flüssigkeitsmangel
- Stress
- Hitze
- Schmerzzustände (körperlicher Stress durch Schmerzen)

In solchen Fällen sorgt das vegetative Nervensystem im Zusammenspiel mit anderen Faktoren dafür, dass die Gefäße weit gestellt werden und der Herzschlag reduziert wird. So sinkt innerhalb von wenigen Minuten der Blutdruck stark ab, das Gehirn wird zu wenig mit Blut und Sauerstoff versorgt, was wiederum zu diesen Kreislaufbeschwerden führen kann:

- Schwindel
- Sehstörungen (Lichtblitze vor den Augen oder Betroffenen wird "schwarz vor Augen")
- kurze Ohnmacht (vasovagale Synkope)

## Ursachen: Was löst Kreislaufprobleme aus?

Bestehen Kreislaufprobleme aufgrund eines niedrigen Blutdrucks, fließt nicht genügend Blut in alle Teile des Körpers. Das führt zu typischen Symptomen wie Schwindel, Kopfschmerzen oder kalten Händen und Füßen. In den allermeisten Fällen ist das nicht gefährlich, sondern nur unangenehm.

Es gibt auch eine ganze Reihe von **Medikamenten**, die den Kreislauf beeinflussen und zu plötzlichen Blutdruckabfällen führen können. Dazu gehören:

- entwässernde Medikamente (Diuretika), weil sie das Volumen von Flüssigkeit im Körper verringern.

- Blutdrucksenker
- Medikamente gegen Parkinson
- Psychopharmaka
- Sildenafil (Viagra)
- Neuroleptika

## Schnelle Positionswechsel als Ursache für Kreislaufprobleme und Kreislaufschwäche

Menschen mit niedrigem Blutdruck leiden auch häufiger unter einer sogenannten orthostatischen Hypotonie. Auslöser sind plötzliche Positionswechsel, etwa vom Liegen zum Stehen oder vom Hocken in den Stand. Dabei "versackt" das Blut im unteren Teil des Körpers und das Gehirn wird nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Auch dieses Phänomen führt bei den Betroffenen zu Schwindel, Lichtblitzen vor den Augen oder sogar zu einer kurzen Ohnmacht (Synkope).

## Orthostatische Hypotonie trifft nicht nur Menschen mit niedrigem Blutdruck

Entgegen der allgemeinen Annahme, nur oder vor allem Menschen mit niedrigem Blutdruck würden eine orthostatische Hypotonie (OH) entwickeln, haben US-amerikanische Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler in einer Studie festgestellt, dass bei bis zu 60 Prozent der älteren Menschen in Pflegeheimen, die unter OH leiden, sogar ein Bluthochdruck vorliegt. Als eine Ursache für die OH bei älteren Menschen werden blutdrucksenkende Medikamente genannt. Einfach deren Dosis zu reduzieren, wird nicht empfohlen - allerdings sollte die Auswahl der Wirkstoffe von Ärztinnen und Ärzten bei solchen Patienten überprüft werden. Die Therapie der orthostatischen Hypotonie ist wichtig, um mögliche Stürze und Verletzungen durch Ohnmacht zu verhindern.

## POTS: Kreislaufprobleme im Sitzen und Stehen

Bei dem sogenannten posturalen Tachykardiesyndrom (POTS) leiden Betroffene ebenfalls unter Kreislaufproblemen, vor allem im Sitzen und Stehen. Allerdings sinkt bei ihnen der Blutdruck kaum ab, dafür steigt die Herzfrequenz stark an - um mehr als 30 Schläge pro Minute. Zudem können Betroffene unter vielen weiteren Beschwerden leiden: Dazu gehören Herzrasen, Benommenheitsgefühle, Kopfschmerzen und Schwindel bis zum gelegentlichen Bewusstseinsverlust.

**Kreislaufprobleme: Was steckt dahinter? Was hilft?**

Bei welchen Symptomen sollten Betroffene zum Arzt gehen? Welche Ursachen für Kreislaufprobleme gibt es? Dr. Julia Forstenpointner informiert.

## Kreislaufprobleme in der Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft ist mit großen Hormonumstellungen verbunden. Diese sorgen dafür, dass sich die Blutgefäße erweitern und das Blutvolumen sowie die Herzfrequenz zunehmen. Das kann vor allem in den ersten sechs Monaten der Schwangerschaft zu plötzlichen Blutdruckschwankungen führen. Sinkt der Blutdruck zu schnell ab, drohen Schwindel und eventuell sogar eine Ohnmacht (Synkope). Sobald Schwangere solche Kreislaufprobleme bemerken, sollten sie sich sofort setzen oder hinlegen und die Beine hochlagern - auch um Stürze zu vermeiden.

## Diagnose: Untersuchungen bei Kreislaufproblemen

Kreislaufprobleme werden in der Regel dann untersucht, wenn es zu einer Synkope gekommen ist. Vermuten Ärzte neurologische Erkrankungen als Ursache, wird zum Beispiel die Halsschlagader (Carotis) untersucht oder auf Erkrankungen wie Epilepsie oder Schlaganfall getestet. Beim Verdacht auf eine Erkrankung des Herzens (kardiale Ursache) werden Untersuchungen wie ein EKG ("Ereignisrekorder" bei Unauffälligkeit), ein Echokardiogramm oder ein Belastungs-EKG durchgeführt.

## Schellong-Test oder Kipptisch-Untersuchung zur Diagnose bei Kreislaufproblemen

Um festzustellen, ob eine orthostatische Hypotonie vorliegt, wird der sogenannte **Schellong-Test** (ein Stehtest) durchgeführt. Dazu liegt der Patient für zehn Minuten ruhig auf einer Liege. Gegen Ende dieser Phase werden Blutdruck und Herzfrequenz gemessen. Dann muss der Patient schnell aufstehen und Blutdruck und Puls werden direkt nach dem Aufstehen gemessen. Der Patient muss nun zehn Minuten stehen bleiben, währenddessen werden immer wieder Blutdruck und Herzfrequenz kontrolliert sowie Kreislaufbeschwerden wie Schwindel, Zittern, Sehstörungen und Schweißausbrüche abgefragt. Liegt eine orthostatische Hypotonie vor, sinkt der Blutdruck innerhalb von drei Minuten nach dem Aufstehen überdurchschnittlich stark ab - und zwar um mindestens 20 mmHg systolisch und um mindestens 10 mmHg diastolisch.

Ist der Schellong-Test nicht eindeutig, kann die Ärztin oder der Arzt eine **Kipptisch-Untersuchung** durchführen. Dabei wird der Patient auf einem von einem Motor bewegten Tisch angeschnallt und bleibt 15 Minuten

lang flach liegen. Danach wird er 45 Minuten lang in einem 60 bis 80 Grad Winkel aufgerichtet, um zu sehen, ob er ohnmächtig wird oder sein Blutdruck und die Herzfrequenz abnehmen.

## Akuthilfe: Was hilft schnell bei starken Kreislaufproblemen?

Bei Menschen, die durch Kreislaufprobleme "Sternchen sehen" oder bei Hitze, Stress oder Mangel an Flüssigkeit drohen in Ohnmacht zu fallen, kündigt sich das oft durch Beschwerden wie Schweißausbrüche, Zittern oder Übelkeit an. Dann hilft: schnell setzen oder hinlegen und die Beine hochlagern, damit wieder Blut von den unteren Extremitäten zum Kopf und so zum Gehirn fließt. Trinken hilft, das Flüssigkeitsvolumen im Körper zu vergrößern und den Blutdruck steigen zu lassen.

Auch bestimmte medizinische Manöver können helfen, eine drohende Ohnmacht abzuwenden: zum Beispiel das Überkreuzen und Aneinanderpressen der Beine im Stehen oder auch mit ineinander verschränkten Händen die Arme kräftig auseinanderziehen (Jendrassik-Handgriff).

Ist jemand in Ohnmacht gefallen, ist das ein Notfall und es sollte sofort der Notarzt (112) gerufen werden. Bei Atemstillstand muss sofort mit der Herzdruckmassage begonnen werden - es kann sich um einen lebensbedrohlichen Herz-Kreislauf-Stillstand handeln.

## Behandlung: Was tun gegen Kreislaufprobleme?

Die Behandlung der Kreislaufprobleme ist abhängig von deren Ursache. Sind zum Beispiel Erkrankungen wie Herzrhythmusstörungen die Ursache, werden Medikamente gegeben oder eine sogenannte Kardioversion durchgeführt - der normale Rhythmus des Herzens wird wiederhergestellt.

Bei häufigen Kreislaufproblemen können spezielle Medikamente eingesetzt werden - zum Beispiel der Wirkstoff Midodrin oder andere Wirkstoffe aus der Gruppe der sogenannten Sympathomimetika.

## Kreislaufprobleme vermeiden: Hausmittel und Training der Gefäße

Liegen keine Erkrankungen als Ursache der Kreislaufprobleme vor, gibt es eine Reihe von Maßnahmen, die den Kreislauf stärken und einer Ohnmacht vorbeugen können:

- regelmäßige Bewegung an frischer Luft, am besten einmal täglich 15 bis 30 Minuten
- Sauna und Wechselduschen
- ausreichendes Trinken, mindestens zwei Liter Flüssigkeit am Tag, vor allem Wasser, Kräutertee und Saftschorlen
- Koffein kann kurzfristig den Kreislauf anregen, weil es die Blutgefäße verengt, das wirkt allerdings nur vorübergehend.
- Kompressionsstrümpfe (vor allem bei langem Stehen)
- leichte, fettarme Kost
- ausreichend Salz, aber nicht mehr als sechs Gramm pro Tag
- Stehtraining: Dabei steht man täglich mindestens 30 Minuten angelehnt an einer Wand. Die Füße stehen dabei mindestens 20 Zentimeter von der Wand entfernt.

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Kreislaufprobleme-Was-hilft-gegen-Symptome-und-Ursachen,kreislaufschwaeche100.html>