

# Plötzlich dreht sich alles . . .

*Kreislaufprobleme im Sommer haben in vielen Fällen leicht behebbare Ursachen. Dafür muss man ihnen aber auf den Grund gehen.*

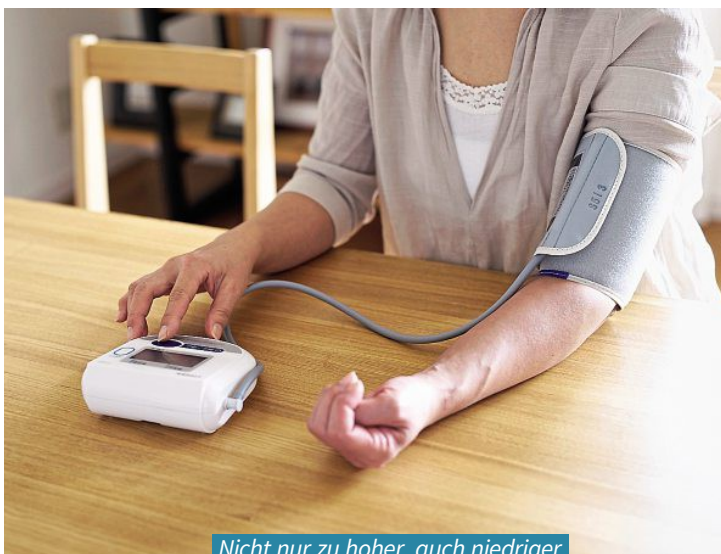
Von Karin Podolak

**Z**u schnell aufgestanden? Schon wieder nicht ausreichend getrunken? Schlechte Luft im Büro?

Was auch immer zugrunde liegt, wenn sich alles um einen herum dreht, man sich fühlt, als würde der Boden schwanken, sich ein Schleier über die Augen legt oder man gar fürchtet, in Ohnmacht zu fallen, ist das ex-

trem unangenehm. Passiert das öfter, kann schon die Angst davor zu Schwindelgefühlen führen. Im Sommer verursacht vor allem Hitze Kreislaufstörungen. Eines der häufigsten Symptome ist Kreislaufschwäche. Darunter leiden vor allem Menschen mit niedrigem Blutdruck. Sie haben typischerweise diese Beschwerden:





Nicht nur zu hoher, auch niedriger  
Blutdruck macht Beschwerden.  
Regelmäßig messen!

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

Als Risikofaktoren für eine Kreislaufschwäche nennt

der Österreichische Herzverband ([www.herzverband.at](http://www.herzverband.at)) langes Stehen, Sauerstoffmangel, Flüssigkeitsmangel, Stress, Hitze, aber auch Schmerzzustände (körperlicher Stress durch Schmerzen). Dabei setzt das vegetative Nervensystem im Zusammenspiel mit anderen Faktoren Mechanismen in Gang, welche die Gefäße weit stellen und den Herzschlag reduzieren. So sinkt innerhalb von wenigen Minuten der Blutdruck stark ab, das Gehirn wird zu wenig mit Blut und Sauerstoff versorgt.

### Nicht zu schwer essen

Liegen keine Erkrankungen als Ursachen der Kreislaufprobleme vor (beschriebene Symptome sollten immer vom Arzt abgeklärt werden, überhaupt, wenn sie öfter oder gar regelmäßig auftreten), gibt es eine Reihe von Maßnahmen, die den Kreislauf stärken und einer Ohnmacht vorbeugen können. Der Österreichische Herzverband hat die wichtigsten zusammengefasst.

- Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, am besten einmal täglich 15 bis 30 Minuten
- Sauna und Wechselduschen
- Mindestens zwei Liter Flüssigkeit am Tag trinken, vor allem Wasser, Kräutertee und gespritzte Säfte
- Koffein kann kurzfristig den Kreislauf anregen, weil es die Blutgefäße verengt, das wirkt allerdings nur vorübergehend
- Leichte, fettarme Kost. Salz ist ausdrücklich erlaubt (außer eine Krankheit spricht dagegen), 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.

➤ **Kompressionsstrümpfe bei langem Stehen**

Doch auch – oder gerade – bei hohem Blutdruck, dessen Gefährlichkeit oft unterschätzt wird, macht es Sinn, mit einem Heimmessgerät mehrere Werte zu unterschiedlichen Tageszeiten zu erheben und diese beim nächsten Arztgespräch vorzulegen. Verwenden Sie vorzugsweise ein geprüftes Gerät mit Oberarmmanschette. Setzen Sie sich entspannt hin und stellen Sie die Füße auf den Boden. Die Manschette muss sich auf Herzhöhe befinden, der unbedeckte Arm wird auf einer Unterlage abgestützt. Der untere Rand der Manschette sollte ein bis zwei Zentimeter über der Ellenbeuge liegen, die Manschette darf nicht zu groß sein und sitzt idealerweise wie ein elastischer Strumpf.

## Muskeln entspannen, nicht sprechen

Den Arm locker ablegen, die Muskeln entspannen. Aufgrund der bei jedem Menschen auftretenden Blutdruckschwankungen empfiehlt die Österreichische Gesellschaft für Hypertensiologie, Messungen unter standardisierten Bedingungen vorzunehmen: Setzen Sie sich zum Messen entspannt in ein gemütliches Zimmer, lehnen Sie sich mit dem Rücken an der Sessellehne an. Warten Sie mit der Messung etwa fünf Minuten (lesen Sie z.B. eine Seite einer Zeitung). Sprechen Sie nicht. Stützen Sie den Arm, an dem die Manschette angelegt ist, auf (z.B. auf einem Tisch). Bewegen Sie den Messarm während der Messung nicht. Zweimal mit kurzem Abstand hintereinander wiederholen und den Durchschnittswert aufschreiben.\*

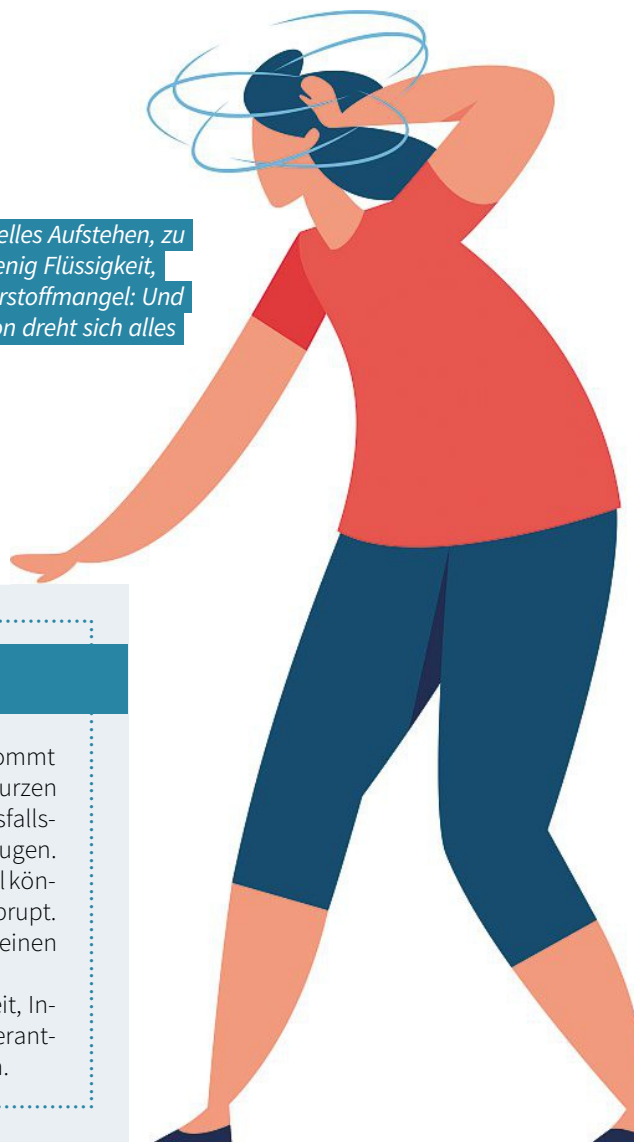
## Ringelspiel oder Migräne?

Doch zurück zum Schwindel. Es gibt eigentlich niemanden, dem noch nie schwindlig geworden ist, zumal wir den Zustand unter Umständen sogar absichtlich herbei-

führen. Etwa, indem wir uns schnell im Kreis drehen (ein beliebtes Kinderspiel), uns der Fliehkraft auf einer Prater- oder Kirtagsattraktion aussetzen oder von einem Aussichtsturm nach unten schauen. Kein Spaß ist das hingegen, wenn der Schwindel im Zuge einer Reisekrankheit – das Gleichgewichtsorgan im Innenohr gerät aus der Balance –, eines Migräneanfalls, einer Infektion (Fieber!) oder gar eines Herzleidens auftritt. Auch Verspannungen im Nacken und neurologische Erkrankungen können dafür verantwortlich zeichnen (siehe Kasten unten). Nicht immer lassen sich eindeutige Auslöser finden. Hier ist ein guter Tipp, einmal beim HNO-Arzt vorbeischaun und das Innenohr kontrollieren lassen. Denn beim sog. gutartigen Lagerungsschwindel (tritt im Liegen, beim Umdrehen, Bücken oder Kopfdrehen auf) finden sich lose Ablagerungen in den Bogengängen des Innenohrs. Meist verschwindet das von allein wieder, es gibt aber auch bestimmte Bewegungen, um die Steinchen festzusetzen („Lagerungsmanöver“).

\* Detaillierte Anleitung unter: [www.hochdruckliga.at](http://www.hochdruckliga.at) ■

Schnelles Aufstehen, zu wenig Flüssigkeit, Sauerstoffmangel: Und schon dreht sich alles



## Woher kommt der Schwindel?

Häufig ist zu niedriger Blutdruck (arterielle Hypotonie) der Auslöser. Kommt es zu einem plötzlichen Blutdruckabfall, ist das Gehirn für einen kurzen Moment nicht mehr ausreichend durchblutet und es entstehen Ausfallerscheinungen mit Schwindelgefühl und Schwarzwerden vor den Augen. Bei rasch steigenden Temperaturen, Anstrengung, Flüssigkeitsmangel können sich die Gefäße erweitern und der Blutdruck sinken, auch ganz abrupt. Auch Übermüdung, Stress und psychische Belastung können so einen Effekt haben.

Störungen im Innenohr, neurologische Erkrankungen, Reisekrankheit, Infektionen und Herzerkrankungen zeichnen ebenso für Schwindel verantwortlich. Sind Sie häufig davon betroffen, vom Arzt abklären lassen.



## So halten Sie den Kreislauf fit

- + Austrocknung verhindern: Wer zu wenig trinkt, beeinträchtigt den Elektrolythaushalt. Das kann besonders für Babys, Kinder und ältere Menschen gefährlich sein. Nehmen Sie ausreichend nicht-alkoholische Flüssigkeit und Kohlenhydrate öfter in kleineren Mengen, auch wenn Sie kein Durst- oder Hungergefühl verspüren, zu sich. Achtung: Auch durch die Einnahme von Medikamenten kann es bei hohen Außentemperaturen Probleme bereiten: Psychopharmaka etwa können das Durstempfinden herabsetzen, die Wärmeregulation stören und die Schweißproduktion hemmen. Auch wassertreibende Mittel verstärken eine Austrocknung.
- + Halten Sie sich über die Mittagszeit bevorzugt in kühlen Räumen auf.
- + Passen Sie Ihre Aktivitäten im Freien den Außentemperaturen an. Auch beim Wandern kann es zu Hitzeerschöpfung kommen. Legen Sie bei Ermüdung oder Schwindel sofort eine Pause im Schatten ein. Im Zweifelsfall umkehren.
- + Lassen Sie sich Zeit, wenn Sie beim Schwimmen tieferes Wasser verlassen, damit sich der Kreislauf den veränderten Druckverhältnissen anpassen kann.
- + Wenn Sie an Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden und eine größere Reise planen, sollten Sie bereits einige Zeit vor der Abreise wichtige Fragen mit Ihrem Arzt besprechen! Achtung vor Überbelastung durch extreme Temperaturschwankungen und Höhenmeter.
- + Alkohol und Rauchen vermeiden.

Quelle: [Klinikum Wels-Grieskirchen](http://www.klinikum-wegr.at) – [www.klinikum-wegr.at](http://www.klinikum-wegr.at)