
Infos rund um POTS

Infos & Tipps von Betroffenen für Betroffene

Viele Betroffene leiden an POTS und anderen Dysautonomien, also Fehlfunktionen des Autonomen Nervensystems. Die Ursachen sind wenig erforscht und werden selten erkannt. Es gibt viele unterschiedliche Ausprägungen, Ursachen und Komorbiditäten.

Diese Auflistung hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit, soll aber als kleine Hilfestellung zum Thema dienen.

Infos zu POTS

POTS steht für posturale Tachykardie-Syndrom. Typische Symptome sind ein deutlich erhöhter Puls, Schwindel, Unwohlsein, evtl. Sehstörungen und eine Vielzahl weiterer Beschwerden. Die Symptome treten innerhalb der ersten Minuten auf, nachdem die Betroffenen aus der Rückenlage aufgestanden sind.

Zur Diagnosestellung wird meist der Schellongtest herangezogen - Puls und Blutdruck werden zunächst im Liegen und dann im Stehen über 10 Minuten gemessen. Steigt die Herzfrequenz nach dem Aufstehen um über 30 Schläge pro Minute an, während der Blutdruck gleichbleibt, spricht das für POTS (klicke [hier](#)). Manchmal wird auch ein sog. Kipptisch-Test verwendet.

Tipps von Betroffenen für Betroffene

- Kompressionsstrümpfe/-strumpfhose
- Kompressionssportbekleidung
- Salziges Essen
- Ausreichend Trinken
- Schlafhygiene (Kopf höher legen)
- Pausen
- Entspannung
- Atemübungen
- Yoga/ ruhiges Stretching im Liegen
- Muskelentspannung
- Hobbies wie Malen, Basteln
- Stehen mit gekreuzten Beinen
- Fäuste ballen

- Füße beim Sitzen höherstellen
- Stressreduktion
- Alkohol vermeiden
- Muskelübungen
- Bewusste Pausen einplanen

Links zum Thema

- POTS und andere Dysautonomien (klicke [hier](#))
- Infomaterial zu POTS (klicke [hier](#))
- Deximed Hausarztwissen online zum Thema POTS (klicke [hier](#))
- LongCovid Kongress Jena 2022 zum Thema POTS (klicke [hier](#))