

## Klinik für Kinder- und Jugendmedizin „Dr. Siegfried Wolff“

---

### **Merkblatt zu orthostatischen Kreislaufbeschwerden**

#### **Bist Du ein Patient mit orthostatischer Kreislaufregulation?**

Bei der orthostatischen (aus dem Griechischen: ortho: gerade, aufrecht und statisch: stehend) Kreislaufregulation kommt es zum Versacken des Blutes in die untere Körperhälfte. Diese Beschwerden sind in Deinem Alter nicht selten.

Gleich am Anfang möchten wir Dir sagen, dass Du nicht krank bist, auch wenn Du Dich manchmal krank fühlst!

Die Ursache Deiner Beschwerden ist eine Störung der Anpassung Deines Kreislaufs an bestimmte Belastungen. Dies hängt damit zusammen, dass sich das komplizierte Zusammenspiel der Organe Deines Körpers mit Deinem Wachstum entwickeln muss und diese Entwicklung nicht immer geradlinig verläuft. Der Volksmund sagt, dass manchmal das Wachstum der inneren Organe hinter dem des Körpers zurückbleibt. Erst wenn sich die inneren Organe der Größe und den Anforderungen des Körpers angepasst haben, werden Deine Beschwerden nachlassen und verschwinden.

#### **Auf diesen Moment brauchst Du aber nicht untätig zu warten!**

Jedes Organ wird in seiner Funktion gestärkt, wenn es gebraucht bzw. trainiert wird. So ist es auch mit den Organen des Kreislaufes, dem Herzen und den Blutgefäßen. Alle Ausdauersportarten trainieren neben den Muskeln auch Herz und Kreislauf. Deshalb empfehlen wir Dir zum Abklingen Deiner Beschwerden in erster Linie die Intensivierung oder Aufnahme eines ausdauerbetonten Freizeitsports, z.B. Laufen, Wandern, Radfahren, Schwimmen, Ballspiele, Skilaufen, auch Gymnastik und Tanzen von ausreichender, d.h. anstrengender Dauer. Du musst also selbst etwas für Deine Behandlung tun, und das regelmäßig und über eine längere Zeit. Dazu solltest Du Dir eine Sportart aussuchen, die Dir Spaß macht.

Zusätzlich kann die Wirkung durch Anwendung von Physiotherapie verstärkt werden, z.B. durch Trockenbürstungen und warm-kalte-Wechselduschen. Kneipp-Kuren und Saunabesuche stellen weitere Möglichkeiten dar.

Neigst Du zu Schwindel oder zum „Umfallen“ bei langem Stehen (z.B. bei Chorauftritten), spanne und entspanne in kurzem Wechsel Deine Bauchmuskeln oder wippe auf Deinen Zehenspitzen. Musst Du bei anderen Gelegenheiten stehen, z.B. in den Verkehrsmitteln, bewege Dich dabei etwas. Wird Dir morgens schlecht, nimm Dir beim Aufstehen Zeit. Vermeide überhaupt jeden plötzlichen Wechsel Deiner Körperlage.

Du kannst auch versuchen, Deinen Kreislauf durch trinken von schwarzem Tee oder von Bohnenkaffee zu stabilisieren. Auf jeden Fall solltest Du immer ausreichend trinken, vor allem morgens und bei körperlichen Belastungen, z.B. an Wandertagen oder bei Sportfesten.

Informiere Deine Lehrer, gegebenenfalls durch Deine Angehörigen, über Deine Beschwerden. Wird Dir in der Schule schlecht, hilft dort eine kurze Ruhepause im Liegen besser als das Nachhausebringen.

Erst wenn diese Maßnahmen nicht greifen sollte über den zeitweiligen Einsatz von Medikamenten nachgedacht werden. Diese spielen aber in der Behandlung Deiner Beschwerden nicht die entscheidende Rolle.

Überlege zusammen mit Deinen Angehörigen, wie Du diese Empfehlung am besten umsetzen kannst. Wenn Du noch Fragen hast, so wende Dich an Deinen Kinderarzt/Kinderärztin oder befrage eine Physiotherapeutin/Physiotherapeuten.