

Was ist POTS?

POTS steht für Posturales Tachykardiesyndrom. Postural bedeutet die Körperhaltung betreffend, Tachykardie heißt schneller Herzschlag.

Was passiert bei POTS?

Wenn wir vom Sitzen oder Liegen aufstehen, muss der Körper sofort reagieren, damit nicht alles Blut mit der Schwerkraft nach unten sinkt:

- Die Blutgefäße vor allem im Bereich der Beine ziehen sich zusammen
- Das Herz pumpt etwas stärker
- So bleibt genug Blut im oberen Körperbereich und im Kopf – wir bleiben stabil und klar

Bei POTS funktioniert diese Regulation nicht richtig.

Wenn Betroffene aufstehen, ziehen sich die Blutgefäße nicht schnell oder stark genug zusammen, der Blutfluss zum Gehirn nimmt ab und das Herz beginnt sehr schnell zu schlagen.

Typische Symptome

- schneller Herzschlag beim Aufstehen
- Schwindel, Benommenheit
- Schwächegefühl, Zittrigkeit
- Müdigkeit, Konzentrationsstörungen („brain fog“)
- manchmal Übelkeit, Kopfschmerzen oder Brustdruck

Wie entsteht POTS?

POTS ist eine **Funktionsstörung des autonomen Nervensystems (Dysautonomie)**.

Das ist der Teil des Nervensystems, der alle unbewussten Vorgänge im Körper steuert. Ist es gestört, reagiert es überempfindlich auf Lagewechsel und kann Blutdruck und Herzfrequenz nicht mehr zuverlässig regulieren. POTS kann als eigentständige Krankheit auftreten, wird häufig aber durch eine Grunderkrankung ausgelöst. Besonders häufig tritt es postinfektiös auf, insbesondere im Rahmen einer Post-Covid Erkrankung und ME/CFS oder auch zusammen mit einem MCAS (Mastzellaktivierungssyndrom)

Bei einem Teil der Erkrankten mit POTS kann eine Small Fiber Neuropathie festgestellt werden. Das ist eine Störung der kleinsten Nervenfasern, die u.a. für die Regulation der Durchblutung und der Herzfrequenz wichtig sind. Deshalb ist es immer sinnvoll, bei POTS nach einer Small Fiber Neuropathie zu suchen. Falls du ein POTS hast, spreche deine Ärztin / deinen Arzt darauf an.

Verhaltensmassnahmen bei POTS

- Ausreichende Trinkmenge (2-3l) und Salzzufuhr, insbesondere vor dem ersten Aufstehen
- Langsames Aufstehen
- Isometrische Kontraktion untere Gliedmassen für 2 Minuten vor dem Aufstehen
- Kompressionsstrümpfe Klasse 2
- Regelmässige kleine Mahlzeiten
- Kalte Fussbäder bei Hitze

Merke

Erfahrungsgemäss bessert sich das POTS, wenn sich dein Gesamtzustand bessert. Zudem können mentale und körperbasierte Techniken, welche das vegetative Nervensystem regulieren und trainieren, sehr hilfreich sein. Hierzu findest du in Kürze über meine Website das **Online Programm Mind Body Recover**, in dem du unter anderem solche Techniken erlernen kannst.