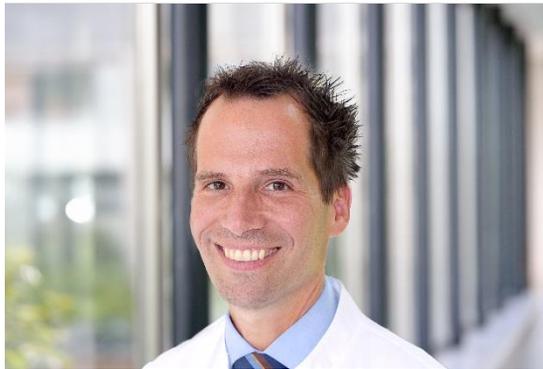


Synkopen: Stürze durch den Verlust des Bewusstseins

Eine Synkope ist ein kurzer Bewusstseinsverlust. Der Grund dafür ist oft harmlos. Da aber als Ursache auch eine ernsthafte Erkrankung in Frage kommen kann, sollten Sie eine Synkope in jedem Fall von einem Arzt abklären lassen.

Unser Experte Prof. Dr. med. Michael Becker, Chefarzt der Kardiologischen Klinik, hilft gern weiter.



Prof. Dr. Michael Becker leitet die Klinik für Kardiologie, Nephrologie und Internistische Intensivmedizin im Rhein-Maas Klinikum.



Die Klinik ist unter **02405 62-3333** zu erreichen.

Wie können Sie einem Betroffenen helfen?

Wer dabei ist, in Ohnmacht zu fallen, kann sich meistens nicht mehr selber helfen. Umso wichtiger ist es, dass Sie richtig reagieren, wenn Sie eine Synkope beobachten:

Legen Sie die ohnmächtige Person auf den Rücken und lagern Sie die Beine hoch. So wird die Blutzufuhr ins Gehirn verbessert und in vielen Fällen kommt die Person dann rasch wieder zu sich.

Kommt der Betroffene nicht gleich wieder zu sich, rufen Sie den Notarzt. Überprüfen Sie, ob die Person noch atmet. Können Sie keine Atmung feststellen, müssen Sie sofort mit der Wiederbelebung beginnen.

Wie können Sie die Ohnmacht vorbeugen?

Sie können selber viel tun, um eine Ohnmacht vorzubeugen. Besonders, wenn Sie häufiger eine Synkope erleiden, können Sie folgende Tipps berücksichtigen:

- Versuchen Sie, auslösende Faktoren wie langes Stehen, längere Aufenthalte in warmen und schlecht belüfteten Räumen oder auch Stress zu vermeiden.
- Eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme und Ausdauersport kann Ihren Kreislauf stabilisieren und ggf. eine Synkope verhindern.
- Unterstützend wirken Wechselbäder oder Kompressionsstrümpfe, die dabei helfen den Rückfluss des Blutes aus den Beinen zum Herzen zu fördern.

Wie erkennen Sie die Ohnmacht?

Wer bereits mehrmals eine Synkope erlebt hat, kennt die Vorzeichen wie plötzliches Schwitzen und Übelkeit, Schwindel und das „Schwarzwerden vor Augen“. Mit ein paar Tricks können Sie die Bewusstlosigkeit dann eventuell noch abwenden:

- Legen Sie sich rasch auf den Rücken und lagern Sie Ihre Beine hoch. Das verhindert oft die Ohnmacht oder zumindest einen Sturz mit Verletzungsfolgen, falls Sie doch ohnmächtig werden.
- Durch Muskelübungen der Beine kann das abgesackte Blut wieder in Richtung Herz gepumpt werden: überkreuzen Sie dafür die Beine und heben Sie die Fußspitzen auf und ab.
- Manchmal hilft auch ein tiefer Atemzug kühler Luft, um den Kreislauf wieder in Schwung bringen.



Weitere Informationen finden Sie unter www.rheinmaasklinikum.de