

# Der Kopf spielt Karussell

**Hypotonie** ist keine eigenständige Krankheit, galt bislang sogar als „lebensverlängernd“. Ist die Lebensqualität Betroffener aufgrund der Beschwerden stark beeinträchtigt, besteht Therapiebedarf.



© sodapix sodapix / Flonline / Thinkstock

**K**reislaufregulationsstörungen sind ein häufiges Beratungsthema im Apothekenalltag. Kunden berichten in diesem Zusammenhang über Kopfschmerzen und Schwindelattacken, vielen Menschen wird schwarz vor Augen und sie haben das Gefühl, gleich umzukippen. Typisch sind auch Konzentrationsprobleme, Gangschwierigkeiten, Müdigkeit, blasse Haut und

kalte Gliedmaßen – die vielfältigen Symptome beruhen auf einem niedrigen Blutdruck (geringere Werte als 105/60 mm Hg). Gefährdet sind vor allem Jugendliche in der Pubertät, Patienten mit Essstörungen, dünne Senioren sowie junge, schlanke Frauen. Die Kreislaufbeschwerden sind individuell unterschiedlich stark ausgeprägt und können durch Stress oder psychische Belastung erhöht werden. Häufig machen

sie sich an schwül-warmen bis heißen Tagen, nach den Mahlzeiten oder am Vormittag bemerkbar.

**Verschiedene Varianten** Bei der primären Hypotonie geht man davon aus, dass der Sollwert in den Kreislaufregulationszentren verstellt ist. Verursachen Erkrankungen (wie Hypothyreose, Herzinsuffizienz, Parkinson, diabetische Nephropathie), die Einnahme von Medikamenten oder Kochsalz- und Flüssigkeitsmangel den niedrigen Blutdruck, spricht man von einer sekundären Hypotonie. Die orthostatische Hypotonie hingegen ist eine mangelnde Anpassung des kardiovaskulären Systems an sich verändernde Körperhaltungen. Sie tritt vor allem beim Wechsel zwischen Liegen und Stehen auf und geht mit Symptomen wie Schwindel, Sehstörungen oder einer kurzen Ohnmacht einher.

**Tipps bei Hypotonie** Klagen Kunden über Kreislaufstörungen, ist es ratsam, dass PTA und Apotheker zunächst einmal den Blutdruck bestimmen. Zuvor sollten sie erfragen, ob der Patient Arzneimittel mit

blutdrucksenkender (Neben-)wirkung einnimmt. Die Messung findet in sitzender Haltung am Oberarm in Herzhöhe statt. Betroffene, die sich in der Apotheke ein Blutdruckmessgerät für zuhause anschaffen, sind für eine Einweisung in die korrekte Handhabung dankbar. Für Menschen mit niedrigem Blutdruck ist eine ausreichende Salz- und Flüssigkeitszufuhr von Bedeutung, geeignete Getränke sind Säfte, Schorlen, natriumreiches Mineralwasser sowie Kräuter- und Früchtetees. Vorsicht ist am Morgen beim Aufstehen geboten, denn ruckartige Bewegungen können zu Schwindelanfällen führen. Zur Verbesserung der lästigen Symptomatik tragen körperliche Aktivität oder hydrotherapeutische Maßnahmen wie Wechselduschen oder Wassertraten bei. Hilfreich sind auch Wadenmuskelgymnastik, kreislaufwirksame Übungen oder das Hochlagern der Beine.

**Medikamentöse Unterstützung** Ein Klassiker zur Behandlung von Hypotonie ist das Sympathomimetikum Etilerfrin. Der Wirkstoff führt zu einer Engstellung der Gefäße und zu einer Verbesserung der Herzleistung. Eine pflanzliche Alternative bei Kreislaufbeschwerden sind Präparate mit Weißdorn und Campher. Letzterer stabilisiert den Blutdruck und aktiviert das Gehirn, während Weißdorn die Leistungsfähigkeit des Herzens optimiert. Bei der sekundären Hypotonie bestehen die Therapieziele darin, die zugrunde liegenden Erkrankungen mit einer entsprechenden Medikation zu lindern. ■

*Martina Görz,  
PTA und Fachjournalistin*