



Akutmaßnahmen bei drohender Synkope („Retten“)

- Positionsänderung in Sitzen oder ggf. Liegen
- Bein-Muskelpumpe aktivieren
- Sympathikus-Aktivierung durch isometrischen Hände-Zug.
- Vorbeuge- und Trainingsmaßnahmen:
- Volumenstatus verbessern: bewusst viel trinken
- Maßnahmen zur Steigerung der körperlichen Fitness und vaskulären Konditionierung wie Ausdauersport, Schwimmen
- Ausreichender Schlaf, Frühstück!
- Verzicht auf große kalorienreiche Mahlzeiten
- Schlafen mit erhöhtem Bett-Kopfteil

Führen eines Synkopen-Tagebuches im Hinblick auf Triggersituationen und Rettungsmanöver mit Analyse durch den behandelnden Arzt, und Festlegung des weiteren Vorgehens