Parkinson Stiftung

Informationen für Betroffene und Angehörige

Schwindelig fast jeden Tag

Kreislaufprobleme bei Parkinson



Inhalt

4 Ein Beispiel aus der Praxis

6 Woran liegt das? Kann das jedem passieren?

8 Wie stellt man die Diagnose?

10 Fragebogen

11 Was können Ärzt:innen tun?

13 Was können Sie als Betroffene selbst tun?

15 Ergebnisse einer wissenschaftlichen Studie

18 Impressum

Ein Beispiel aus der Praxis

Wer an Parkinson leidet, teilt oft sehr ähnliche Erfahrungen im Alltag, die sich in Gesprächen mit den jeweiligen Ärzt:innen widerspiegeln. Hier ein exemplarischer Auszug, der Ihnen, liebe Leser:innen, vielleicht bekannt vorkommt.

Michaela Wagner: Wenn ich morgens meine Parkinson-Medikamente eingenommen habe, spüre ich sehr schnell eine Verbesserung der Beweglichkeit. Aber gleichzeitig geht es mir gar nicht gut.

Dr. Frank Kellermann: Können Sie das genauer beschreiben?

Michaela Wagner: Wenn ich aus dem Sitzen oder Liegen aufstehe, spüre ich einen Druck im Kopf, manchmal habe ich auch Schmerzen in den Nackenmuskeln – wie bei einem Muskelkater. Oft wird mir dann direkt nach dem Aufstehen schwindlig, manchmal auch Schwarz vor Augen… Nach ein oder zwei Stunden geht es meist wieder besser.

Dr. Frank Kellermann: Haben Sie in diesen Situationen zufällig schon einmal ihren Blutdruck gemessen?

Michaela Wagner: Ja, der war dann meist niedrig, im schlimmsten Fall 90/60.

Dr. Frank Kellermann: Nehmen Sie am Morgen außer den Parkinson-Tabletten auch noch andere Medikamente?

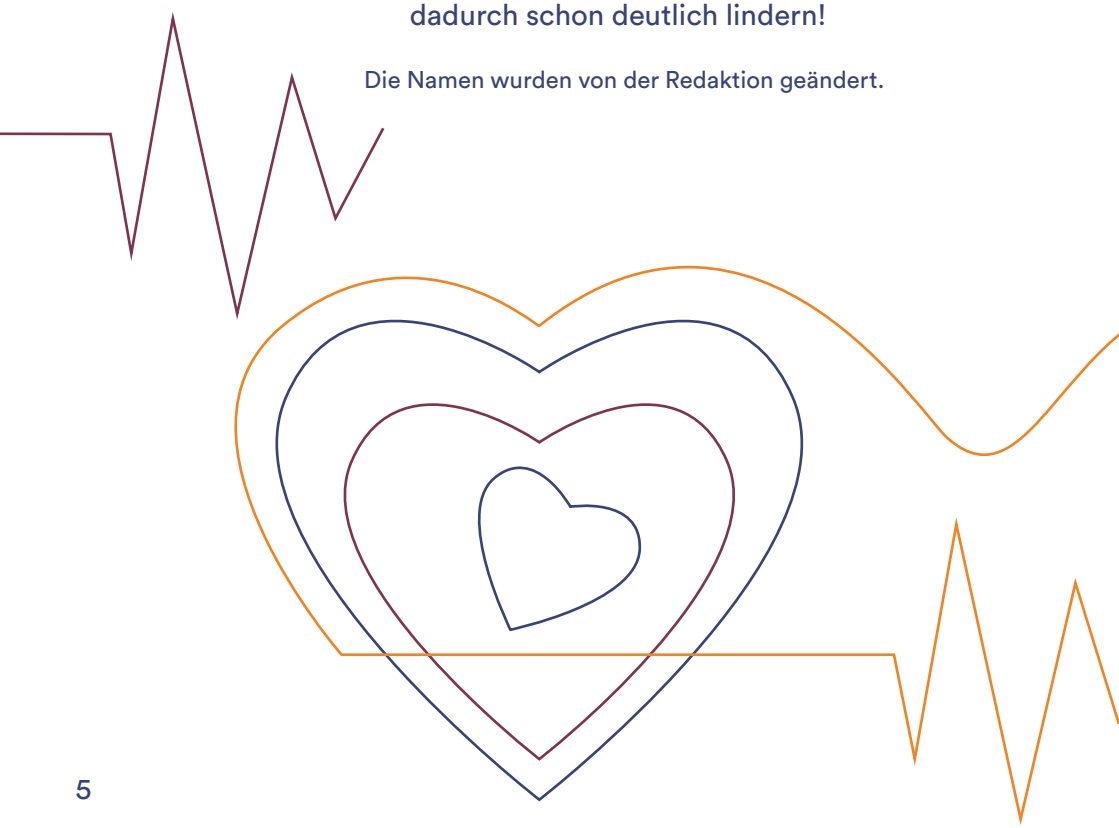
Michaela Wagner: Ja, meine Blutdruckmedikamente. Die habe ich schon verschrieben bekommen, lange bevor mein Parkinson diagnostiziert wurde …

Dr. Frank Kellermann: Dann scheint der Kreislauf das Problem zu sein! Nehmen Sie über den Tag ausreichend Flüssigkeit zu sich? Gerade bei Kreislaufproblemen spielt das eine wichtig Rolle …

Michaela Wagner: Wenn Sie so fragen: wahrscheinlich nicht … Ich habe einfach nicht soviel Durst. Also insgesamt schaffe ich wahrscheinlich maximal einen Liter pro Tag.

Dr. Frank Kellermann: Ihr Ziel sollte eine Trinkmenge von 1,5 bis 2 Liter pro Tag sein! Oft kann man die von Ihnen beschriebenen Beschwerden dadurch schon deutlich lindern!

Die Namen wurden von der Redaktion geändert.



Woran liegt das? Kann das jedem passieren?

Jeder Mensch – mit oder ohne Parkinson – kennt diese Situation oder hat Vergleichbares erlebt: Ein Gegenstand ist auf den Boden gefallen und man möchte ihn schnell wieder aufheben. Man bückt sich oder geht in die Hocke, hebt den Gegenstand auf, kommt schwungvoll wieder hoch und man sieht „schwarz“ oder „verschwommen“.

Hintergrund ist ein Abfall des Blutdrucks beim Hochkommen aus dem Sitzen, dem Liegen, gebückter Haltung oder der Hocke. Man nennt dieses Problem auch „orthostatische Hypotonie“.

Im Liegen muss der Organismus relativ wenig Druck aufwenden, um das Blut gleichmäßig im Körper zu verteilen. Wenn sich die Position dann aber schnell ändert, wie zum Beispiel beim Aufstehen, herrschen auf einmal ganz andere Druckverhältnisse und das Blut folgt der Schwerkraft: Es versackt in den Beinen. Kopf und Gehirn bleiben „leer“.



Foto: iStock.com/AND-ONE

Normalerweise verhindert ein sehr effektiver Mechanismus, dass man diese veränderten Druckverhältnisse spürt: Die Blutgefäße ziehen sich automatisch zusammen. Ein Versacken des Blutes wird so verhindert und man kann meistens ohne Begleitsymptome aus dem Bett oder dem Stuhl aufstehen.

Kreislauf und Parkinson?
Wie hängt das zusammen?

Leider ist diese automatische Gegenregulation des Kreislaufsystems bei der Parkinson-Krankheit oft gestört. Außerdem können Medikamente, die zur Behandlung von Parkinson (und anderen Krankheiten) eingesetzt werden, die Probleme verstärken.

Welche Symptome können auftreten?

Mögliche Symptome bei Störungen der Kreislaufregulation sind zum Beispiel „Schwindel“, „Schummerigkeit“, „Abgeschlagenheit“ oder „Drieseligkeit“. Andere Zeichen können verschwommenes Sehen, Kopfdruck, Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereiche oder Luftnot sein.

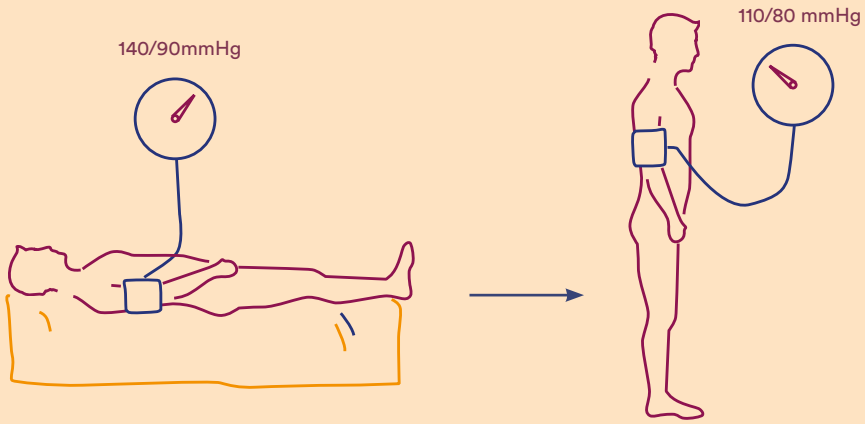
Im schlimmsten Fall kann es zu einer Synkope kommen, also einer kurzen Bewusstlosigkeit, oft eingeleitet von Schwindel und „Schwarzwerden vor den Augen“. Nicht selten führt dies dann zu einem Sturz.

Häufig fällt es den Betroffenen auch schwer, ein konkretes Symptom zu benennen oder sie berichten über ein allgemeines Unwohlsein.

Neben der Parkinson-Krankheit können sich auch viele andere Aspekte negativ auf den Kreislauf auswirken. So beispielsweise: Flüssigkeitsmangel, Hitze, Infekte, Medikamente, Anämie (Blutarmut).

Wie stellt man die Diagnose?

Die Diagnose einer orthostatischen Hypotonie kann man sehr einfach stellen: mit regelmäßigen Blutdruckmessungen. Insbesondere wenn eines der oben genannten Symptome auftritt oder man sich auch scheinbar grundlos „nicht wohl fühlt“, macht eine Messung von Blutdruck und Puls Sinn. Die Werte sollten gut dokumentiert werden und mit den behandelnden Ärzt:innen besprochen werden.



Falls erforderlich, kann zur weiteren Sicherung der Diagnose ein „Schellong-Test“ durchgeführt werden.

- Hierbei werden Blutdruck und Puls nach zehnminütiger Ruhephase zunächst im Liegen gemessen.
- Anschließend werden die Messungen nach Wechsel in die stehende Position minütlich für mindestens drei Minuten wiederholt.



Foto: iStock.com/bluecinema

- Wenn es hierbei zu einem Absinken des 1. Wertes um mindestens 20 Punkte oder des 2. Wertes um mindestens 10 Punkte kommt, spricht man von einer orthostatischen Hypotonie. Ein Beispiel für eine orthostatische Hypotonie im Schellong-Test: 140/90 mmHg im Liegen, 110/80 mmHg nach zwei Minuten Stehen.

Manchmal sind weitere Untersuchungen erforderlich (etwa Blutuntersuchungen), um andere Ursachen für eine orthostatische Hypotonie herauszufinden.

Bei Auftreten neuer oder unbekannter Symptome beziehungsweise einem schwer zu beschreibenden „Unwohlsein“ immer an eine Messung von Blutdruck und Puls denken. Als „normal“ werden Blutdruckwerte zwischen 100/60 mmHg und 140/90 mmHg eingeschätzt.

Diese Angaben sind aber natürlich relativ: Nach einer größeren Anstrengung darf der Blutdruck auch vorübergehend über 140/90 mmHg liegen und auch ein Wert unter 100/60 mmHg kann unproblematisch sein! Schwindel tritt besonders häufig dann auf, wenn der Mittelwert beider Blutdruckwerte kleiner als 75 ist.

Fragebogen

Wenn Sie auf eine oder mehrere der folgenden Fragen mit „Ja“ antworten, könnte es sein, dass bei Ihnen eine Störung der Kreislaufregulation vorliegt. Besprechen Sie dies daher mit Ihren Ärzt:innen.

- ○ Sind Sie in letzter Zeit ohnmächtig geworden?
- ○ Fühlen Sie sich **im Stehen** oft schwindelig oder „drieselig“?
- ○ Haben Sie **im Stehen** häufiger Luftnot?
- ○ Haben Sie **im Stehen** häufiger „weiche Knie“?
- ○ Verspüren Sie **im Stehen** häufiger Schmerzen im Schulter-/Nackenbereich?
- ○ Verbessern sich oder verschwinden die o. g. Symptome im Sitzen oder Liegen?
- ○ Sind die o. g. Symptome in den Morgenstunden oder nach einer Mahlzeit stärker ausgeprägt?
- ○ Sind Sie in letzter Zeit gestürzt?
- ○ Gibt es andere Beschwerden, die bei Ihnen innerhalb von drei bis fünf Minuten nach dem Aufstehen aus dem Sitzen oder Liegen auftreten und sich bessern, wenn Sie sich setzen oder hinlegen?

Nach: Gibbons et al. J Neurol. 2017

Was können Ärzt:innen tun?

Zunächst sollten Faktoren behandelt werden, die Kreislaufprobleme verstärken können. Falls ein Infekt vorliegt (zum Beispiel grippaler Infekt, Harnwegsinfekt, Lungenentzündung), sollte dieser wenn möglich behandelt werden.

Auch die medikamentöse Behandlung sollte überprüft werden. Dabei sollten sowohl die Parkinson-Medikamente als auch sämtliche anderen Medikamente berücksichtigt werden.

Blutdruck und Medikamente

Alle Medikamente, die zur Behandlung der Parkinson-Krankheit eingesetzt werden, können theoretisch zu Kreislaufproblemen führen. Tendenziell treten Kreislaufprobleme bei Präparaten aus der Gruppe der Dopaminagonisten (dazu zählen die Wirkstoffe Pramipexol, Ropinirol, Piribedil, Rotigotin und Apomorphin) häufiger auf als bei Medikamenten mit dem Wirkstoff L-Dopa (auch Levodopa).



Foto: iStock.com/PhanuwatNandee

Natürlich können die Parkinson-Medikamente beim Auftreten von Kreislaufproblemen nicht einfach abgesetzt werden. Aber meist kann durch eine Veränderung von Dosis oder Einnahmezeitpunkt schon eine Verbesserung erreicht werden. Solche Veränderungen sollten unbedingt vor der Umsetzung mit den behandelnden Ärzt:innen besprochen werden.

Auch urologische Medikamente, die beispielsweise bei Prostatabeschwerden oder Harndrang verschrieben werden, können den Kreislauf belasten.

Viele Menschen nehmen blutdrucksenkende Medikamente ein. Häufig wird die Dosierung dieser Tabletten nicht reduziert, wenn nach der Diagnose einer Parkinson-Krankheit auch Medikamente zur Parkinson-Behandlung begonnen werden. Beim Auftreten von Kreislaufproblemen sollten daher unbedingt auch die Hausärzt:innen einbezogen werden, um eventuell zu hoch dosierte, blutdrucksenkende Medikamente anzupassen.



Foto: iStock.com/izusek

Was können Sie als Betroffene selbst tun?

Oft lassen sich Kreislaufprobleme schon durch kleine Veränderungen im Alltag bessern!

Die folgenden Vorschläge können gleichzeitig und auch vorbeugend eingesetzt werden!

Trinken, Trinken, Trinken



Ausreichend viel zu trinken ist die Basis eines gut funktionierenden Kreislaufsystems. Übrigens auch bei Menschen ohne Parkinson! Sofern keine anderen Erkrankungen vorliegen, die dagegensprechen (etwa eine ausgeprägte Herzschwäche oder schwerwiegende Störungen der Nierenfunktion) sollte die tägliche Flüssigkeitszufuhr mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag betragen; im Sommer und bei großer Hitze natürlich mehr, da durch das vermehrte Schwitzen zusätzlich Flüssigkeit verloren geht.

Und: Es muss nicht immer Wasser sein! Alle Flüssigkeiten (außer Alkohol!) sind erlaubt: Tee, Säfte, Kaffee oder eben Mineralwasser. Wegen des geringeren Salzgehaltes sollte die zugeführte Flüssigkeit nicht ausschließlich aus Leitungswasser bestehen.

Salz 

Achten Sie auf eine ausreichende Salzzufuhr!

Mahlzeiten



Vermeiden Sie große fett- und kohlenhydratreiche Mahlzeiten. Alternativ können mehrere kleinere und leichtere Mahlzeiten über den Tag verteilt sinnvoll sein.

Bauchbinde



Eine elastische Bauchbinde hilft, das „Versacken“ des Bluts in der unteren Körperhälfte nach dem Aufstehen zu reduzieren. Durch einen Klettverschluss lässt sich diese Binde leicht und flexibel einsetzen. Das Tragen kann auf die Tageszeiten beschränkt bleiben, wenn die Kreislaufprobleme besonders stark sind. Im Sitzen oder Liegen muss die Binde nicht getragen werden.
Stützstrümpfe wirken theoretisch mit einem ähnlichen Mechanismus, sind aber umständlicher anzulegen und weniger effektiv als eine Bauchbinde!

Hitze



Halten Sie sich bei großer Hitze vorzugsweise in kühlen Innenräumen auf. Vermeiden Sie heiße Vollbäder oder Saunagänge.

Nachtschlaf



Schlafen Sie mit leicht erhöhtem Oberkörper (ca. 10–20 Grad). So wird die Urinausscheidung in der Nacht reduziert. Der Körper verliert auf diese Weise über die Nacht nicht zu viel Flüssigkeit.

Langsam aufstehen



Stehen Sie langsam aus dem Liegen oder Sitzen auf. Versuchen Sie außerdem, vorher die „Muskelpumpe“ der Beine zu aktivieren. Übungen hierfür finden Sie auf Seite 16.

Sport



Treiben Sie regelmäßig Sport, vor allem Ausdauersportarten können den Kreislauf langfristig unterstützen.

Ergebnisse einer wissenschaftlichen Studie

Frage
Führt das rasche Trinken von rund 500 ml normal temperiertem Wasser zu einem Anstieg der Blutdruckwerte bei Menschen mit gestörter Kreislaufregulation?

Ergebnis
Innerhalb von 30 Minuten nach dem Trinken des Wassers kam es zu einem Anstieg des Blutdrucks um bis zu 30 Punkte. Der Blutdruckabfall nach dem Essen einer schweren Mahlzeit war mit gleichzeitigem Trinken deutlich geringer ausgeprägt.

Schlussfolgerung
Wasser zu trinken löst bei Betroffenen mit Störungen der Kreislaufregulation eine schnelle und positive Blutdruckreaktion aus. Trinken ist damit eine einfache und effektive Zusatzbehandlung bei gestörter Kreislaufregulation.

Unser Tipp: Vor allem bei morgendlichen Kreislaufproblemen sollten Sie noch vor dem ersten Aufstehen zwei große Gläser Wasser trinken!

Was kann man tun, wenn es beim Aufstehen zu Schwindel durch Blutdruckabfall kommt?

→ Setzen Sie sich. Wenn das nicht reicht: Hinlegen!

→ Trinken Sie wenn möglich direkt 200 bis 300 ml Wasser.

→ Ballen Sie für 10–15 Sekunden beide Hände zur Faust. Wiederholen Sie dies nach jeweils 5 Sekunden Pause bis zu 5 Mal.

→ Spannen Sie für 10–15 Sekunden die Gesäßmuskulatur im Sitzen an. Wiederholen Sie dies nach jeweils 5 Sekunden Pause bis zu 5 Mal.

→ Spannen Sie für 10–15 Sekunden die Wadenmuskulatur im Sitzen an. Wiederholen Sie dies nach jeweils 5 Sekunden Pause bis zu 5 Mal.

→ Schlagen Sie im Wechsel die Beine übereinander: jeweils 5 Mal auf jeder Seite.

→ Falls sich die Symptome nicht bessern: Legen Sie sich hin, lagern Sie die Beine hoch. Wiederholen Sie die oben beschriebenen Übungen (Anspannen von Hand-, Gesäß- und Wadenmuskulatur) im Liegen.

→ Bleiben Sie maximal fünf Minuten liegen und setzen sich dann vorsichtig und langsam wieder auf. Trinken Sie wenn möglich erneut 200–300 ml Wasser.

Falls die beschriebenen Optionen nicht zu einer ausreichenden Besserung der Probleme führen, gibt es auch Medikamente, die bei Kreislaufproblemen im Rahmen der Parkinson-Krankheit eingesetzt werden können. Besprechen Sie dies in jedem Fall mit Ihren Ärzt:innen.



Foto: iStock.com/Naked King

Impressum

Herausgeber
Parkinson Stiftung
Albrechtstraße 11
10117 Berlin
Telefon 0151 10190114
info@parkinsonstiftung.de
www.parkinsonstiftung.de

Die Parkinson Stiftung und das Redaktionsboard „Informationsmaterialien für Betroffene und Angehörige“ haben diese Broschüre in fachlicher Zusammenarbeit erstellt.

Mitglieder des Redaktionsboards
Dr. med. Thorsten Süß, Beelitz-Heilstätten (Redaktionsleitung)
Kirsten Vesper (Betroffenenvertreterin)
Prof. Dr. med. Georg Ebersbach, Beelitz-Heilstätten
Prof. Dr. med. Carsten Eggers, Bottrop
Prof. Dr. med. Björn Falkenburger, Dresden
Prof. Dr. rer. nat. Elke Kalbe, Köln
Dr. med. Martina Müngersdorf, Berlin
Prof. Dr. med. Tobias Warnecke, Osnabrück

Medizinische und fachliche Beratung
Parkinson Stiftung
Deutsche Gesellschaft für Parkinson und Bewegungsstörungen e. V.
Parkinson Netzwerke Deutschland e. V.

Redaktion
Parkinson Stiftung

Grafik und Layout
www.kaiserwetter.de

Haben Sie Interesse an weiteren Publikationen oder Fachinformationen rund um das Thema Parkinson? Dann wenden Sie sich gerne an:
www.parkinsonstiftung.de

ISBN: 978-3-911581-04-2

Stand 04/2026

Forschen. Informieren. Betroffenen helfen.

Unter diesem Motto setzen wir uns von der Parkinson Stiftung für Menschen mit Parkinson ein. Wir glauben an eine Vision: Eine Welt ohne Parkinson. Wir sind überzeugt, dass durch intensive Forschung eine Heilung der Parkinson-Krankheit möglich ist.

Unser Ziel ist, die Behandlung von Parkinson grundlegend zu verbessern. Betroffenen, Ärzt:innen, Therapeut:innen und ehrenamtlich Engagierten bieten wir ein Dach für ihre wertvolle Arbeit. Wir ermöglichen Wissenstransfer und den Austausch mit Akteur:innen aus Forschung, Ehrenamt, Politik und Gesellschaft. Mit unseren Informationsangeboten, Projekten und Initiativen wollen wir Patient:innen und ihre Angehörigen in ihrem Selbstbewusstsein stärken und zu mehr Lebensqualität beitragen.

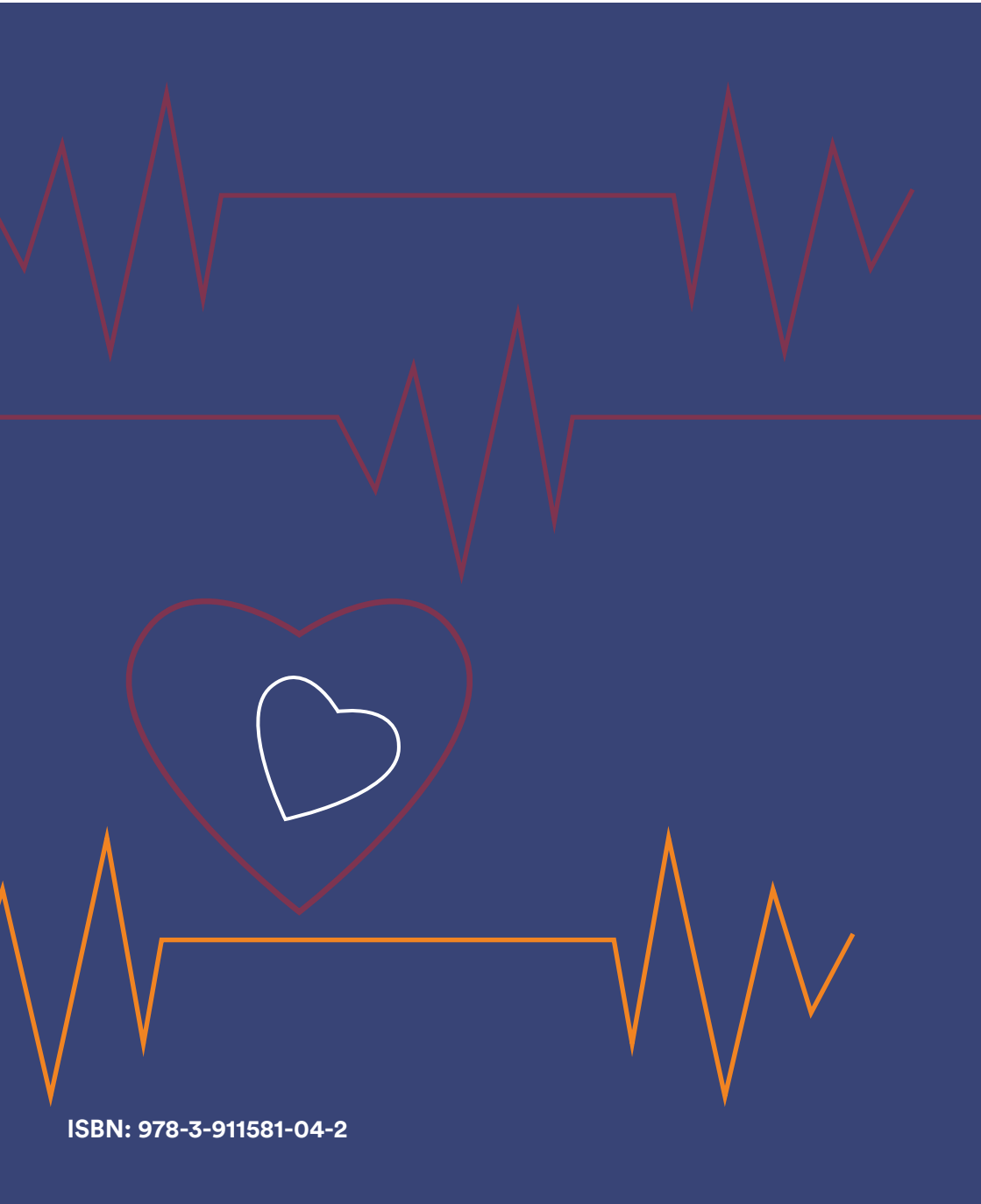
Wir schaffen Bewusstsein, fördern Akzeptanz und arbeiten jeden Tag daran, Parkinson in die Gesellschaft zu bringen.

Die Parkinson Stiftung wurde 2019 von der Deutschen Gesellschaft für Parkinson und Bewegungsstörungen e.V. errichtet; Sitz ist Berlin. Die Stiftung finanziert ihre Arbeit überwiegend aus Spenden und Zuwendungen.

Bitte unterstützen Sie uns. Gemeinsam schaffen wir es, Parkinson erfolgreich zu begegnen.

Spendenkonto
MERKUR Privatbank
IBAN DE16 7013 0800 0101 7175 70
BIC GENODEF1M06

www.parkinsonstiftung.de



ISBN: 978-3-911581-04-2