

Stehetest-Protokoll

Für die Abklärung eines posturalen Tachykardiesyndroms (PoTS) · Prim. Priv.-Doz. Dr. Robert Winker · www.winker.at/pots

So messen Sie

1. Morgens, vor dem Kaffee. Blutdruckgerät (Oberarm) mit Pulsanzeige bereitlegen.
2. 10 Minuten ruhig liegen, dann im Liegen messen.
3. Zügig aufstehen, ruhig stehen bleiben (nicht gehen, Beine nicht anspannen; leicht an die Wand lehnen ist erlaubt).
4. Nach 1, 3, 5 und 10 Minuten im Stehen messen und Beschwerden notieren (0 = keine, 10 = sehr stark).
5. Sofort hinsetzen oder hinlegen, wenn Ihnen schwarz vor Augen wird. Bei Neigung zu Ohnmachten nur mit einer zweiten Person im Raum.

Nicht durchführen bzw. sofort abbrechen und ärztliche Hilfe holen bei Brustschmerz, Ohnmacht, Atemnot oder neuen Lähmungen, Seh- oder Sprachstörungen.

Messung 1 Datum: _____ Uhrzeit: _____

Zeitpunkt	Blutdruck (mmHg)	Puls (/min)	Beschwerden 0–10	Was spüren Sie?
Liegen (nach 10 min)				
Stehen 1 min				
Stehen 3 min				
Stehen 5 min				
Stehen 10 min				

Messung 2 Datum: _____ Uhrzeit: _____

Zeitpunkt	Blutdruck (mmHg)	Puls (/min)	Beschwerden 0–10	Was spüren Sie?
Liegen (nach 10 min)				
Stehen 1 min				
Stehen 3 min				
Stehen 5 min				
Stehen 10 min				

Messung 3 Datum: _____ Uhrzeit: _____

Zeitpunkt	Blutdruck (mmHg)	Puls (/min)	Beschwerden 0–10	Was spüren Sie?
Liegen (nach 10 min)				
Stehen 1 min				
Stehen 3 min				
Stehen 5 min				
Stehen 10 min				

Zur Einordnung: Ein anhaltender Pulsanstieg um 30 Schläge/min oder mehr (12–19 Jahre: 40) gegenüber dem Liegen, ohne Blutdruckabfall, passt zum PoTS-Kriterium – wenn die typischen Beschwerden seit mindestens drei Monaten bestehen. Das Protokoll ersetzt keine ärztliche Diagnose; bitte bringen Sie es zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt mit.

Grundlage: internationale Konsensuskriterien (Heart Rhythm Society 2015; NIH 2021); Winker R et al., Schellong-Test im Vergleich zum Kipptisch, Wien Klin Wochenschr 2005. · Allgemeine Information, keine Behandlung. · © Dr. Robert Winker, Wien