Was ist, wenn die Beschwerden dennoch anhalten?

Die Beschwerden werden durch eine Anpassung des Lebensstils meist **innerhalb von ein bis drei Jahren** gelindert. Falls keine Linderung eintritt, bestehen (je nach Fall) folgende Möglichkeiten:

- Körperliches Trainingsprogramm, das an die individuelle Belastbarkeit angepasst werden muss. Betroffene mit Fatigue-Syndrom (ME/CFS) dürfen sich dabei nicht überlasten.
- Anpassen von Kompressionsstrümpfen, um einen Stau des Blutes im venösen System zu mindern.
- In speziellen Fällen kann ein Behandlungsversuch mit Arzneimitteln erfolgen, die für diese Indikation (noch) nicht zugelassen sind (sogenannter individueller Heilversuch). Darüber kann Ihre Ärztin/Ihr Arzt nach Rücksprache mit Ihnen entscheiden.

Wo kann man mehr erfahren?

Weitere Informationen über POTS bekommen Sie über folgende Links:

- Long COVID-Plattform: https://www.long-covid-plattform.de/pots
- Selbsthilfegruppe: PoTS und andere Dysautonomien e.V.: https://www.pots-dysautonomia.net/

Sie haben Fragen? Kontaktieren Sie uns!

Comprehensive Long COVID Center

Physikalische und Rehabilitative Medizin
Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Rehabilitative Medizin

Universitätsmedizin Greifswald
Ferdinand-Sauerbruch-Straße
17475 Greifswald

Tel.: 03834 86-6695
Fax: 03834 86-7088

E-Mail: clocc@med.uni-greifswald.de
Web: www.clocc.de

Abbildung erstellt mit BioRender (*Created in BioRender. Lehnert, K. (2026) https://BioRender.com/y81zag9, CC-BY 4.0)*

CLOCC
Comprehensive Long COVID Center

Gefördert durch:
Bundesministerium für Gesundheit
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Version 09.11.2026

CLOCC
Comprehensive Long COVID Center

POTS

Posturales Tachykardiesyndrom



UNIVERSITÄT GREIFSWALD
Wissen lockt. Seit 1456

Universitätsmedizin GREIFSWALD

Was ist das Posturale Tachykardiesyndrom (POTS)?

Das posturale Tachykardiesyndrom (POTS) ist gekennzeichnet durch einen beschleunigten Herzschlag nach dem Aufstehen bei kaum verändertem Blutdruck.

Das Syndrom wird bei ca. 30% der schweren Long COVID-Fälle und bei anderen Postakuten Infektionssyndromen (PAIS) sowie bei weiteren Erkrankungen beobachtet, die mit einer Dysautonomie (einer Störung des autonomen Nervensystems) einhergehen.

Welche Symptome können beim POTS auftreten?

In unterschiedlicher Ausprägung leiden Betroffene unter folgenden Beschwerden:

- Schwindel
- Schwächegefühl
- Kurzatmigkeit
- Brustschmerzen
- Angstempfinden
- Benommenheit
- Zucken oder Zittern
- Schwitzen
- Kopfschmerzen
- Übelkeit
- Lichtempfindlichkeit
- Sehstörungen

Wie wird das POTS diagnostiziert?

Die Diagnose POTS kann gestellt werden, wenn sich nach dem Aufstehen aus dem Liegen innerhalb von maximal 10 Minuten die Herzfrequenz um 30 Schläge/min erhöht oder auf über 120 Schläge/min ansteigt. Der Blutdruck bleibt dabei auf stabilem Niveau. Dies ist wichtig in Abgrenzung zum Orthostase-Syndrom, bei dem es zu einem Blutdruckabfall kommt.

Zum Ausschluss anderer Ursachen wird meist eine ergänzende Diagnostik durchgeführt. Diese kann die folgenden Untersuchungen umfassen:

- **EKG**
- **Langzeit-EKG**
- **Ultraschall des Herzens**
- **Blutuntersuchungen, z. B. Blutbild und Schilddrüsenwerte**

In besonderen Fällen empfiehlt sich auch eine spezielle **Kipptisch-Untersuchung**.

Wie kann man das POTS behandeln?

Zur Behandlung des POTS gibt es kein speziell zugelassenes Arzneimittel.

Es kann jedoch Kompressionstherapie verordnet werden.

Was kann man sonst tun?

Die Stabilität des Blutkreislaufs und damit auch die Symptome lassen sich oft mit **Änderungen des Lebensstils** positiv beeinflussen:

- Langsames Aufstehen
- Viel trinken (2-3 Liter, wenn keine Herz- oder Nierenerkrankung dagegen spricht)
- Mehrere kleine Mahlzeiten statt wenige große
- Raffinierte Kohlenhydrate (z.B. Weißbrot) vermeiden
- Ca. 10 g Salz mit den Mahlzeiten aufnehmen
- Übermäßige Bettruhe und Liegephasen vermeiden
- Langes Stehen und Überhitzung vermeiden
- Vollständiger Alkohol- und Nikotinverzicht
- Für einige Betroffene gibt es weitere Auslöser, die zu vermeiden hilfreich sein kann: starke Sinnesreize, Schlafmangel
- Entspannungsübungen
- Mit erhöhtem Kopfende des Bettes schlafen