

# +++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++

## Posturales orthostatisches Tachykardie-Syndrom (POTS)

Beim Krankheitsbild POTS sind viel Salz und Wasser die wichtigste Therapie

20. Juli 2021 - Ein hoher Salzkonsum wird üblicherweise als ungesund erachtet. Allerdings gibt es auch Erkrankungen, bei denen eine hohe Salzaufnahme und ausreichendes Trinken eine wichtige Behandlungsmaßnahme sind. Das belegt eine aktuelle Studie kanadischer Wissenschaftler, die im „Journal of the American College of Cardiology“, der Fachzeitschrift der amerikanischen kardiologischen Fachgesellschaft, veröffentlicht wurde (Garland E et al., JACC 2021; 17: 2174-2184).

Starker Schwindel, Benommenheit und Herzrasen beim Aufstehen - das sind Symptome des sogenannten POTS, also des posturalen orthostatischen Tachykardie-Syndroms. Charakteristisch für die Erkrankung ist ein starker Anstieg der Herzfrequenz beim Aufrichten aus der liegenden oder sitzenden Position zum Stehen. So kann der Puls bei den Betroffenen um 30 Schläge pro Minute und sogar noch weitaus stärker nach oben springen, wenn sie sich aus der horizontalen Lage aufrichten.

Die Folgen sind neben Schwindel und Herzrasen oft ein Leeregefühl im Kopf, Zittern und ein starkes Erschöpfungsgefühl. Der Blutdruck bleibt beim Aufrichten bei POTS allerdings weitgehend stabil - anders als bei der sogenannten orthostatischen Dysregulation, die ähnliche Symptome verursachen kann. Die Beschwerden können so stark sein, dass sie den Betroffenen regelrecht dazu zwingen, sich wieder hinzulegen oder hinzusetzen. Bei sehr schwerer Erkrankung kann das sogar dazu führen, dass die Patienten ihren Alltagsaktivitäten kaum mehr nachkommen können, was den Weg in die Bettlägerigkeit und Invalidität bahnt.

### POTS – vor allem junge Frauen sind betroffen

Wie häufig POTS in der Bevölkerung vorkommt, ist nicht genau bekannt, das Krankheitsbild scheint noch weitgehend unterschätzt zu werden, so dass von einer deutlichen Dunkelziffer auszugehen ist. POTS entwickelt sich dabei oft schon im Jugendalter, betroffen sind weitaus mehr Frauen als Männer. Viele Betroffene haben zudem auch andere Erkrankungen wie etwa ein Reizdarmsyndrom, Migräne sowie Depressionen und Angststörungen.

Die konkreten Krankheitsursachen sind bislang noch unklar und auch hinsichtlich der Behandlung gibt es noch viele offene Fragen. So wurden zwar verschiedenste Arzneimittel erprobt, doch bislang wurde kein einziges Medikament zur Behandlung von POTS zugelassen.

Den Betroffenen werden hingegen allgemeine Maßnahmen empfohlen: Sie sollen regelmäßig körperlich aktiv sein und sich keinesfalls schonen, um die weitere Erkrankung nicht noch durch einen Muskelabbau zu fördern. Auch eine Atemtherapie kann offenbar hilfreich sein.

### Geringerer Pulsanstieg bei hohem Salzkonsum

Aktuellen Daten zufolge ist zudem eine hohe Salzzufuhr und ausreichende Flüssigkeitsaufnahme wichtig: Den Betroffenen wird geraten, rund 10 bis 12 g Salz pro Tag aufzunehmen und 2 bis 3 Liter Wasser täglich zu trinken. Das kann helfen, den Kreislauf zu stabilisieren, war bislang als Therapiemaßnahme aber nicht durch eine klinische Studie wissenschaftlich belegt.

Das hat sich nunmehr durch eine Untersuchung kanadischer Wissenschaftler um Emily Garland geändert. Die Forscher haben 14 Patienten mit POTS und 13 gesunde Kontrollpersonen zufällig auf zwei Studiengruppen verteilt (randomisiert). Die Studienteilnehmer, es handelte sich ausschließlich um Frauen, wurden gebeten, einen strikten Diätplan zu befolgen. Sie mussten sechs Tage lang entweder sehr viel Salz (300 mmol Natrium, das entspricht zirka 17,5 g Salz/Tag) oder sehr wenig Salz (10 mmol Natrium, das entspricht zirka 0,5 g Salz/Tag) zu sich nehmen. In dieser Zeit wurden regelmäßig der Blutdruck, die Herzfrequenz sowie verschiedene Blutwerte im Liegen und im Stehen kontrolliert. Nach sechs Tagen wurden die Gruppen getauscht. Frauen, die zuvor viel Salz verzehrt hatten, erhielten eine streng salzarme Kost und umgekehrt. Mithilfe von Urinproben wurde zudem geprüft, ob sich die Studienteilnehmerinnen an die Diätregeln gehalten hatten.

Das Ergebnis war statistisch eindeutig: So fiel bei hohem Salzverzehr der Pulsanstieg während des Aufstehens deutlich geringer aus als in der Studienphase der salzarmen Ernährung. Im Durchschnitt lag

der Frequenzanstieg in der Phase salzreicher Kost bei 43 Schlägen/Minute gegenüber 60 Schlägen/Minute in der salzarmen Phase. Zwar war der Pulsanstieg damit immer noch höher als bei gesunden Personen, allerdings durch den hohen Salzkonsum offensichtlich wesentlich abgemildert.

„Eine Behandlung mittels einer hohen Salzzufuhr kann somit die POTS-Symptomatik bessern, reicht aber offensichtlich nicht aus, um das Syndrom vollständig zu normalisieren“, so das Fazit der Forscher. Die Studienergebnisse bekräftigen nach ihrer Ansicht allerdings die Empfehlung, Patienten mit POTS zu einer verstärkten Salzzufuhr mit der Ernährung zu raten.

**Literatur:**

Garland E et al. Effect of High Dietary Sodium Intake in Patients With Postural Tachycardia Syndrome; J Am Coll Cardiol. 2021,77 (17):2174-84

**Quelle:**

Verband der Kali- und Salzindustrie e. V., Berlin, 19. Juli 2021

**+++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++**