

# Checkliste plötzliche Ohnmacht (Synkope)

## Wichtige Fragen zur Abklärung



### Richtig handeln bei Ohnmacht und Bewusstlosigkeit – 5 Tipps

- 1. Sturz vermeiden:** Nehmen Sie bei einem sich anbahnenden Ohnmachtsgefühl sofort eine sichere Sitz- oder Liegeposition ein oder unterstützen Sie eine Person dabei, wenn diese droht ohnmächtig zu werden.
- 2. Passend lagern:** Wenn Sie eine sichere Liegeposition eingenommen haben, sollten Sie die Beine hochlagern, bzw. helfen Sie ansprechbaren Personen mit einer Ohnmachtsattacke dabei. Bei Personen, die ohnmächtig werden und das Bewusstsein nicht schnell und spontan wiedererlangen, sind die Punkte 3. bis 5. wichtig.
- 3. Atmung kontrollieren:** Ohr an den Mund halten, Brustkorb- bewegung checken. Bei vorhandener Atmung Person in Seitenlage bringen.
- 4. Notarzt rufen:** Rettungsdienst unter **112** verständigen.
- 5. Herzdruckmassage:** Atmung permanent weiter prüfen. Atmet eine ohnmächtige Person nicht (mehr), in Rückenlage bringen und sofort mit Herzdruckmassage starten.

**112**  
anrufen!

Ein Ohnmachtsanfall ist ein plötzlicher Bewusstseinsverlust von nur kurzer Dauer, von dem sich Betroffene schnell, spontan und vollständig erholen – abgesehen von eventuellen Verletzungen durch einen Sturz. Mögliche Ursachen reichen von Auslösern wie Angst/Schmerz über Atmungsstörungen, Flüssigkeitsmangel und Medikamentennebenwirkungen bis hin zu verschiedenen Herzerkrankungen.

Ohnmachtsanfälle durch eine Fehlfunktion des Herzens, durch Lagewechsel oder eine Überreaktion des Nervensystems, die zu einem Blutdruckabfall und einer kurzzeitigen Minderdurchblutung des Gehirns

führen, werden auch als Synkopen (je nach Ursache: kardiale Synkope/orthostatische Synkope/Reflex- bzw. vasovagale Synkope) bezeichnet.

Wenn Sie eine Ohnmachtsattacke hatten, sollten Sie zur Vorbereitung eines Arztbesuches den folgenden Fragebogen ausfüllen und mitnehmen. Hilfreich sind zudem Informationen von anwesenden Personen, die eventuell sogar Film- oder Fotoaufnahmen haben.

**Diese Checkliste kann vor allem Hinweise geben, ob eine Herz-Kreislauf-Erkrankung vorliegt, die möglicherweise Ursache für eine kardiale Synkope ist.**

Bitte beantworten Sie die Fragen, soweit Sie es können, ansonsten überspringen Sie sie.

## Persönliche Angaben

Name: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_

Geschlecht: \_\_\_\_\_ Beruf: \_\_\_\_\_

Aktuelle Medikamente:

Implantate (Schrittmacher, Defi o.ä.):

Datum/Ort/Dauer der aktuellen Ohnmachtsattacke:

Anzahl/Datum/Ort früherer Ohnmachtsattacken:

### A) Wichtige Angaben zur Vorgeschichte

♥ Es wurde kürzlich ein neues Medikament verordnet oder eine kurzfristige Medikamentenänderung vorgenommen. **Ja**  **Nein**

♥ Es gibt einen plötzlichen Herztod bei einem Familienmitglied vor dem 40. Lebensjahr. **Ja**  **Nein**

♥ Ich habe folgende Diagnosen:

Bluthochdruck **Ja**  **Nein**

Diabetes mellitus **Ja**  **Nein**

Parkinsonerkrankung **Ja**  **Nein**

orthostatische Intoleranz **Ja**  **Nein**

Impotenz bzw. Miktionsschwierigkeiten seit mehreren Jahren **Ja**  **Nein**

weitere (Herzerkrankungen, Krebs o.ä.)

### B) Wichtige Angaben zur Ohnmacht – Körperhaltung, Bewegung und Situation

♥ Die Ohnmacht trat auf:

liegend (in Ruhe, Rückenlage) **Ja**  **Nein**

sitzend (in Ruhe) **Ja**  **Nein**

während des Schlafes **Ja**  **Nein**

während körperlicher Belastung **Ja**  **Nein**

unmittelbar nach körperlicher Belastung **Ja**  **Nein**

beim Stehen für einige Zeit **Ja**  **Nein**

beim Aufrichten aus der Hocke (auch aus dem Bett) **Ja**  **Nein**

auf der Toilette während des Urinlassens (Miktion) oder Stuhlgangs (Defäkation) **Ja**  **Nein**

während bzw. direkt nach dem Essen **Ja**  **Nein**

bei Vorliegen von Fieber **Ja**  **Nein**

nach Schlafmangel **Ja**  **Nein**

bei hohen Temperaturen (z.B. Hitze, warmer Raum)  
**Ja**  **Nein**

♥ **Der Ohnmacht voraus ging:**

stärkeres Husten/Niesen **Ja**  **Nein**

Schlucken (z.B. eines kohlenstoffhaltigen Getränks, eines trockenen Brotstücks) **Ja**  **Nein**

Lachen **Ja**  **Nein**

eine Armbewegung **Ja**  **Nein**

ein Gefühl von Benommenheit/Schwindel  
**Ja**  **Nein**

ein Gefühl von Angst, Schmerz **Ja**  **Nein**

eine heftige Emotion (z.B. durch unerfreulichen Anblick, Geruch) **Ja**  **Nein**

ein Erschrecken (z.B. durch einen plötzlichen Alarmton) **Ja**  **Nein**

ein deutliches Wahrnehmen der Herzschläge evtl. mit Herzstolpern, Herzrasen (Palpitationen)  
**Ja**  **Nein**

Übelkeit (begleitet von Schwitzen und Blässe)  
**Ja**  **Nein**

Atemnot, Brustschmerz **Ja**  **Nein**

eine Kopfbewegung (v.a. plötzliche Drehbewegung), Druck am Hals (z.B. enger Kragen, beim Rasieren) **Ja**  **Nein**

weitere Auffälligkeiten

---

**C) Ergänzende Fragen**

♥ Wenn die Ohnmacht von anderen Personen beobachtet wurde: Haben diese etwas Besonderes beobachtet evtl. abweichend von Ihren eigenen Erinnerungen? **Ja**  **Nein**

♥ Wenn ja, was?

---

♥ Gibt es Film- oder Fotomaterial von der Ohnmacht, das Sie zeigen mögen? **Ja**  **Nein**

**Warnsignale für Herzinfarkt**

Eine Synkope kann auch Vorbote eines Herzinfarkts sein. Typisch sind dabei diese Symptome:

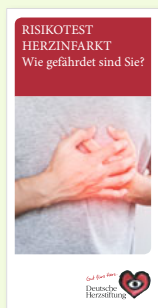
- ♥ starke, einige Minuten anhaltende Schmerzen hinter dem Brustbein – vor allem in Ruhe –, die in Rücken und Arme ausstrahlen können
- ♥ Brennen im Brustkorbbereich
- ♥ massives Engegefühl in der Brust und Luftnot
- ♥ Angstschweiß auf Stirn und Oberlippe mit kalter, fahler Haut
- ♥ Kombination von Kurzatmigkeit, Übelkeit, Oberbauchschmerz, Brechreiz
- ♥ anhaltendes Schwächegefühl und Schwindel





In diesem Sonderdruck haben wir wertvolle Informationen für Sie zusammengestellt!

Bestellen Sie einfach per **Bestellnummer** unter Tel: **069 955128-400**, per Mail: [bestellung@herzstiftung.de](mailto:bestellung@herzstiftung.de) oder auf unserer Website [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)



Risikotest Herzinfarkt  
**Bestellnr.: FB01\***

*Sinnvoll und immer dabei:*



Alarmzeichen: Herzinfarkt  
**Bestellnr.: AW04\***



Kurzzzeitige Ohnmacht (Synkope)  
**Bestellnr.: SD09\***

\*Für Mitglieder ist die Zusendung kostenfrei. Andernfalls bitten wir um eine Spende für die Produktions- und Versandkosten: [www.herzstiftung.de/spenden](http://www.herzstiftung.de/spenden)

#### IMPRESSUM

Checkliste plötzliche Ohnmacht (Synkope)  
Stand: Mai 2023

#### HERAUSGEBER

**Deutsche Herzstiftung e. V.**  
Bockenheimer Landstraße 94–96  
60323 Frankfurt am Main  
Telefon 069 955128-0  
Fax 069 955128-313  
[info@herzstiftung.de](mailto:info@herzstiftung.de)  
[www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)

#### WISSENSCHAFTLICHE BERATUNG

Prof. Dr. med. Andreas Schuchert, Chefarzt  
Medizinische Klinik, FEK - Friedrich-Ebert-  
Krankenhaus Neumünster GmbH

#### REDAKTION

Prof. Dr. med. Thomas Meinertz, Chefredakteur  
(V.i.S.d.P.), Ruth Ney, Medizinredakteurin  
Deutsche Herzstiftung Frankfurt a.M.

#### BILDNACHWEIS

Katarzyna Bialasiewicz – 123rf;  
© Adobe Stock: benjamin- nolte; Ralf Geithe

