

# Ohnmacht kündigt sich bei Jugendlichen meist an

*Bericht: Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. (BVKJ)*

**Einer „einfachen Ohnmacht“ gehen oft bestimmte Anzeichen voraus, wie Schwarzwerden oder Flimmern vor den Augen, Schweißausbrüche, ein Kältegefühl. Bestimmte Auslöser können bei Heranwachsenden u.a. zu einem raschen Blutdruckabfall führen und die Ohnmacht auslösen, z.B. nach längerem Stehen, bei raschem Aufstehen oder durch emotionale Auslöser, wie z.B. Angst vor der Blutentnahme.**

**S**acken Kinder oder Jugendliche plötzlich zusammen und sind kurz bewusstlos und dann aber wieder rasch „normal“, handelt es sich in der Regel um eine harmlose Ohnmacht. „Da in seltenen Fällen ein Herzfehler oder eine Herzrhythmusstörung bzw. eine zerebrale Erkrankung die Ursache sein könnte, sollte eine Ohnmacht immer abgeklärt werden“, rät Dr. Herman Josef Kahl, Kinder- und Jugendarzt sowie Mitglied des Expertengremiums vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ). Vor dem 10. Lebensjahr ist eine Ohnmacht selten. Ausnahme sind z.B. Affektkrämpfe bei etwa 2 bis 5% der Kinder. Kleinkinder schreien vor Wut, Frustration oder Angst, hören einen Moment mit dem Atmen auf und verlieren kurz das Bewusstsein. Mit etwa 15 Jahren sind erste Ohnmachtserfahrungen keine Seltenheit mehr. Mehr als jeder dritte Heranwachsende (39%) ist bis zu einem Alter von 21 Jahren bereits – meist sogar mehrmals – ohnmächtig geworden. Insbesondere bei weiblichen Teenagern kann es zu einem Anstieg von Ohnmachtsanfällen bis zu diesem Alter kommen.

„Betroffene Teenager sollten – wenn möglich - bekannte auslösende Situationen vermeiden. Bemerkten Teenager Vorboten einer Ohnmacht, sollten sie sich Hinsetzen oder Hinlegen. Vorbeugend kann es helfen, Ausdauersport zu treiben, Wechselduschen anzuwenden, gut zu frühstücken und vor allem morgens ausreichend zu trinken. Auch genügend Schlaf wirkt sich positiv aus“, so Dr. Kahl, der auch Kinderkardiologe ist.

Quellen:

MMW Fortschr. Med., [Deutsche Gesellschaft für Pädiatrische Kardiologie und Angeborene Herzfehler](#), [Pediatrics](#)

---

22.7.2020

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. (BVKJ)

[www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)