

10-Minuten-Stehetest

Mit diesem Test messen Sie zu Hause, wie Ihr Kreislauf auf zehn Minuten ruhiges Stehen reagiert. Schreiben Sie die Werte auf Seite 2 mit und bringen Sie das Blatt zum Termin mit – oder tragen Sie sie online ein: www.sgk.swiss/me-cfs-stehetest

Zu Ihrer Sicherheit. Führen Sie den Test nicht allein durch; eine zweite Person misst und hält Sie notfalls. Wenn Sie merken, dass Sie ohnmächtig werden könnten, oder wenn starke Beschwerden oder Schmerzen in der Brust auftreten: **sofort hinsetzen oder hinlegen** und die Minute notieren. Ein Abbruch ist kein Fehlschlag, sondern ein wichtiges Ergebnis.

Machen Sie den Test nicht, wenn Sie nicht ohne Hilfe stehen können oder in letzter Zeit beim Stehen ohnmächtig geworden sind. Besprechen Sie das mit uns.

Was Sie brauchen

- ein automatisches Blutdruckmessgerät für den Oberarm (Handgelenkgeräte messen im Stehen ungenau)
- eine Uhr oder einen Timer
- eine zweite Person, die misst und die Werte notiert
- ein Stück freie Wand und eine Liege, ein Sofa oder ein Bett daneben

Vorbereitung

- Am besten am Vormittag, an einem für Sie gewöhnlichen Tag.
- Zwei Stunden vorher keine grosse Mahlzeit, kein Kaffee, keine Zigarette und keine körperliche Anstrengung. Trinken Sie wie gewohnt.
- Nehmen Sie Ihre Medikamente wie gewohnt ein und notieren Sie sie. Lassen Sie nichts ohne ärztliche Rücksprache weg.
- Der Test kann Beschwerden für einige Zeit verstärken. Planen Sie danach Ruhe ein.

Ablauf

1. **Liegen, 10 Minuten.** Legen Sie die Manschette am Oberarm an und liegen Sie zehn Minuten ruhig auf dem Rücken.
2. **Zwei Messungen im Liegen,** in Minute 9 und in Minute 10: oberer und unterer Blutdruckwert und Puls.
3. **Aufstehen.** Stehen Sie zügig auf und lehnen Sie sich mit den Schultern an die Wand. Die Fersen stehen etwa 15 cm von der Wand entfernt, die Arme hängen locker. Die Uhr beginnt jetzt bei null.
4. **Zehn Minuten stehen, jede Minute messen.** Bewegen Sie die Beine nicht und sprechen Sie möglichst wenig. Die zweite Person stützt den Arm mit der Manschette auf Herzhöhe und misst zu Minute 1, 2, 3 ... bis 10.
5. **Beschwerden notieren,** die im Stehen auftreten, und ob sich die Füsse oder Beine blau-rot verfärben.
6. **Danach hinlegen** und sich erholen.

Keine Diagnose. Der Stehtest zeigt, wie Kreislauf und Herzfrequenz auf das Stehen reagieren. Auffällige Werte können viele Ursachen haben, darunter Flüssigkeitsmangel, Medikamente, Blutarmut oder eine Herzerkrankung. Die Beurteilung gehört in die Sprechstunde. Als auffällig gelten in der Regel ein Anstieg des Pulses um 30 Schläge pro Minute oder mehr gegenüber dem Liegen (Jugendliche: 40) und ein Abfall des oberen Blutdruckwerts um 20 mmHg oder des unteren um 10 mmHg.

Protokoll

Name, Vorname _____ Geburtsdatum _____ Testdatum, Uhrzeit _____ Alter _____

Minute	Oberer Wert mmHg	Unterer Wert mmHg	Puls pro Minute	Beschwerden in dieser Minute
--------	---------------------	----------------------	--------------------	------------------------------

Im Liegen

Minute 9				
Minute 10				

Im Stehen

Minute 1				
Minute 2				
Minute 3				
Minute 4				
Minute 5				
Minute 6				
Minute 7				
Minute 8				
Minute 9				
Minute 10				

☐ 10 Minuten gestanden ☐ abgebrochen nach Minute _____

Beschwerden im Stehen

- | | |
|---|---|
| ☐ Schwindel oder Benommenheit | ☐ Herzklopfen oder Herzrasen |
| ☐ Sehstörungen (verschwommen, Schwarzwerden) | ☐ Übelkeit |
| ☐ Schwitzen | ☐ Atemnot |
| ☐ Kopfschmerzen oder Druck im Kopf | ☐ Zittern oder innere Unruhe |
| ☐ Starke Erschöpfung oder Schwäche | ☐ Blau-rote Verfärbung der Füße oder Beine |
| ☐ Konzentrationsstörungen, „Nebel im Kopf“ | |

Medikamente am Testtag

Die Werte können Sie auch online eintragen und sofort auswerten lassen: www.sgk.swiss/me-cfs-stehtest