

SCHWINDELÜBUNGEN & SCHWINDELTAGEBUCH



**Lebensfreude
ohne Schwindel**

Vertigoheel®

- bei Schwindel aller Art
- wirksam und sicher
- gut verträglich
- natürlicher Wirkmechanismus



-Heel
Healthcare designed by nature

Liebe Leserinnen und Leser!

Der unspezifische Schwindel nimmt oftmals einen chronischen Verlauf. Daher ist es wichtig, Vertigoheel® regelmäßig und über einen längeren Zeitraum einzunehmen. Damit Sie und Ihre Ärzt:in besser nachvollziehen können, wann, wie oft und wie viel Sie von Vertigoheel® eingenommen haben und wann **Ihre Schwindelanfälle** auftreten, hilft es, sich alles möglichst genau zu notieren. Sie sollten zur besseren Übersicht in Ihr Schwindeltagebuch folgende Informationen eintragen:

- Wie lange dauern die Schwindelattacken?
- Wie hat sich der Schwindel angefühlt?
- Welche Beschwerden sind dabei aufgetreten?
- Bei welchen Aktivitäten treten die Anfälle auf?
- Dauern sie wenige Sekunden oder mehrere Minuten?
- Kommen Beschwerden wie Übelkeit, Ohrgeräusche oder Sehstörungen hinzu?

Im Schwindeltagebuch sind dann die wichtigsten Informationen übersichtlich aufgelistet, es lässt sich gut nachverfolgen, welche Erfolge die Therapie bei Ihnen hat. Am besten, Sie bringen das Schwindeltagebuch bei Ihrem nächsten Arztbesuch wieder mit.

Begegnen Sie dem Schwindel aktiv mit unserem Schwindeltagebuch!

Was können Sie gegen Schwindelsymptome tun?

- Bewegung an der frischen Luft
- Gesunde Ernährung
- Gezielte Balanceübungen

Mit ein paar einfachen Übungen können Sie die medikamentöse Behandlung gezielt unterstützen. Die Anleitungen dazu finden Sie auf den nächsten Seiten. Bitte beachten Sie dabei: Möglicherweise wird Ihnen anfangs schwindelig werden, bis ein Lerneffekt einsetzt. Beginnen Sie daher zunächst mit einfacheren Übungen, gegebenenfalls zur Sicherheit mit Unterstützung einer weiteren Person.

Lebensfreude ohne Schwindel

Alles Gute wünscht Ihnen Vertigoheel®

Vertigoheel® hilft bei Schwindel aller Art

Wenn sich alles dreht

Die meisten Menschen sind zumindest einmal im Leben von Schwindel betroffen.

42% der über 60-Jährigen leiden unter Schwindel¹

**Schwindel ist ein Symptom,
das im Alter signifikant ansteigt**

So gut wie immer ist Schwindel mit Gleichgewichtsstörungen, Benommenheit sowie Unsicherheit beim Stehen und Gehen verbunden. Verständlich, dass solche Symptome Betroffenen den Alltag erheblich erschweren und die Lebensfreude stark beeinträchtigt wird.

Vertigoheel®-Tabletten und -Tropfen

Vertigoheel® ist ein Kombinationsarzneimittel. Es enthält einen 4-fach-Wirkkomplex, der eine ganzheitliche Behandlung des komplexen Geschehens bei Schwindel ermöglicht.

Die Vorteile von Vertigoheel® auf einen Blick:

- bei Schwindel aller Art
- wirksam und sicher
- gut verträglich
- natürlicher Wirkmechanismus
- zur Langzeitanwendung bestimmt
- keine bekannten Nebenwirkungen
- problemlos mit anderen Arzneimitteln kombinierbar



¹TNS Omnibus, Mai 2014

Dosierungsempfehlung

	Tropfen 30 ml & 100 ml	Tabletten 100 Stk. & 250 Stk.
Kinder 1 Jahr	Keine Einnahme empfohlen	Keine Einnahme empfohlen
Kinder 2-5 Jahre	3 x tägl. 5 Tropfen 8 x tägl. 5 Tropfen	1-2 x tägl. 1 Tablette 6 x tägl. 1 Tablette
Kinder 6-11 Jahre	3 x tägl. 7 Tropfen 8 x tägl. 7 Tropfen	2 x tägl. 1 Tablette 8 x tägl. 1 Tablette
Jugendliche ab 12 Jahre	3 x tägl. 15-20 Tropfen 8 x tägl. 10 Tropfen	3 x tägl. 1 Tablette 8 x tägl. 1 Tablette
Erwachsene ab 18 Jahre	3 x tägl. 15-20 Tropfen 8 x tägl. 10 Tropfen	3 x tägl. 3 Tablette 8 x tägl. 1 Tablette

■ Standard ■ Akut

Für weitere Informationen lesen Sie die Packungsbeilage

Vertigoheel®-Tabletten und -Tropfen
Lebensfreude ohne Schwindel

Erhältlich in Ihrer Apotheke!



Schwindelübungen

Übungen im Liegen

© copyright by Biologische Heilmittel Heel GmbH



1. Halten Sie den Kopf still und fixieren Sie zunächst mit den Augen einen Punkt. Bewegen Sie nur die Augen: erst aufwärts und abwärts, dann von links nach rechts (anfangs langsam, später schneller).

© copyright by Biologische Heilmittel Heel GmbH



2. Richten Sie Ihre Augen auf einen Punkt. Drehen Sie den Kopf nach links und nach rechts und wieder zurück (anfangs langsam, später schneller).

Schwindelübungen

Übungen im Liegen

© copyright by Biologische Heilmittel Heel GmbH



3. Fixieren Sie einen Punkt an der Decke und halten Sie den Blickkontakt, während Sie den Kopf von links nach rechts und wieder zurück drehen.

© copyright by Biologische Heilmittel Heel GmbH



4. Strecken Sie Ihren Arm aus und fixieren Sie mit den Augen Ihren Zeigefinger. Führen Sie den Finger zur Nase und zurück, ohne ihn dabei aus den Augen zu verlieren.

Schwindelübungen

Übungen im Sitzen und Stehen

© copyright by Biologische Heilmittel Heel GmbH



5. Fixieren Sie einen Punkt und halten Sie den Blickkontakt. Neigen Sie den Kopf vor und zurück, dann nach rechts und links und wieder zurück (anfangs langsam, später schneller).

© copyright by Biologische Heilmittel Heel GmbH



6. Legen Sie einen Gegenstand vor sich auf den Boden. Beugen Sie sich aus aufrechter Sitzposition zum Gegenstand und heben Sie ihn auf (jeweils mit geschlossenen und offenen Augen).

Schwindelübungen

Übungen im Sitzen und Stehen

© copyright by Biologische Heilmittel Heel GmbH



7. Strecken Sie Ihren Arm aus und fixieren Sie mit den Augen Ihren Zeigefinger. Führen Sie den Finger zur Nase und zurück, ohne ihn dabei aus den Augen zu verlieren.

© copyright by Biologische Heilmittel Heel GmbH



8. Setzen Sie sich auf eine Bett- oder Sofakante, fixieren Sie einen Punkt und halten Sie den Blickkontakt. Neigen Sie den Oberkörper sanft erst nach links und dann nach rechts (nicht schneller werden!).

Schwindelübungen

Übungen im Sitzen und Stehen

© copyright by Biologische Heilmittel Heel GmbH



9. Drehen Sie Ihren Oberkörper (Kopf, Schulter und Rumpf) nach links und rechts (jeweils mit geschlossenen und offenen Augen). Stellen Sie sich bei geschlossenen Augen ein Blickziel vor und verfolgen Sie es vor Ihrem geistigen Auge.

© copyright by Biologische Heilmittel Heel GmbH



10. Werfen Sie einen Ball auf Augenhöhe von einer Hand in die andere (Augen bleiben dabei offen). Je enger die Füße stehen, desto schwieriger ist die Übung. Beginnen Sie im hüftbreiten Stand! Diese Übung sollte anfangs aus Gründen der Sicherheit nur im Beisein einer weiteren Person durchgeführt werden.

Schwindeltagebuch

Monat / Jahr _____ / _____

[illegible]

[illegible]

Schwindeltagebuch

Monat / Jahr _____ / _____

[illegible]

[illegible]

Schwindeltagebuch

Monat / Jahr _____ / _____

[illegible]

[illegible]

SIE HABEN FRAGEN ZU VERTIGOHEEL®?

Rufen Sie uns an unter +43 1 616 26 44-61
oder mailen Sie uns: info@schwabe.at

Tropfen und Tabletten zum Einnehmen. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Vertrieb in Österreich:

Schwabe Austria GmbH
Richard-Strauss-Straße 13
1230 Wien, Österreich
Tel.: +43 1 616 26 44-0
Fax: +43 1 616 26 44-18
E-Mail: info@schwabe.at

www.vertigoheel.at