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, über einen längeren Zeitraum, einzunehmen. Damit Sie und Ihr Arzt 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!

Das Gleichgewichtssystem und das Gehirn benötigen Sauerstoff und Nährstoffe, um richtig funktionieren zu können. Bewegung an der frischen Luft zählt daher zu den wichtigsten Selbsthilfemaßnahmen, genauso wie eine gesunde Ernährung. Gezielte Balanceübungen können Körper und Gleichgewichtssinn trainieren, das Gehirn lernt so, den Schwindel besser zu bewältigen.

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®

Persönliche Daten

_____

Name/Vorname

◯ männlich ◯ weiblich Alter _____

Vertigoheel®-Tabletten und -Tropfen

Wenn sich alles dreht

Die meisten Menschen sind zumindest einmal im Leben von Schwindel betroffen. Schwindel ist ein Symptom, das im Alter signifikant ansteigt. In der Altersgruppe der über 60-jährigen leiden 42% an Schwindel.[1] So gut wie immer ist er 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

[1]TNS Omnibus, Mai 2014

Dosierungsempfehlung

inkl. Akuttherapie

		EMPFOHLENE DOSIERUNG	DOSIERUNG IM AKUTZUSTAND
Tabletten	Erwachsene ab 18 Jahren	3-mal täglich 3 Tabletten	Alle 1-2 Stunden, max. 8-mal täglich, 1 Tablette
	Jugendliche ab 12 Jahren	3-mal täglich 1 Tablette	Alle 1-2 Stunden, max. 8-mal täglich, 1 Tablette
	Kinder von 6-12 Jahren	2-mal täglich 1 Tablette	Alle 1-2 Stunden, max. 8-mal täglich, 1 Tablette
	Kinder von 2-6 Jahren	1-2-mal täglich 1 Tablette	Alle 1-2 Stunden, max. 6-mal täglich, 1 Tablette
Tropfen	Erwachsene ab 18 Jahren	3-mal täglich 15-20 Tropfen	Alle 15 Minuten, max. 8-mal täglich, 10 Tropfen
	Jugendliche ab 12 Jahren	3-mal täglich 15-20 Tropfen	Alle 15 Minuten, max. 8-mal täglich, 10 Tropfen
	Kinder von 6-12 Jahren	3-mal täglich 7 Tropfen	Alle 15 Minuten, max. 8-mal täglich, 7 Tropfen
	Kinder von 2-6 Jahren	3-mal täglich 5 Tropfen	Alle 15 Minuten, max. 8-mal täglich, 5 Tropfen

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 _____ / _____

Datum	Wie viel Vertigoheel® haben Sie heute eingenommen? Bitte Dosierung anführen	Haben Sie weitere Medikamente eingenommen?	Hatten Sie heute einen Schwindel-anfall?		Uhrzeit/Dauer der Schwindelattacke?	
			Ja	Nein	Uhrzeit	Dauer (in Min.)
31.10.	3 x 1 Tab.	keine	X		11:00	2 Min.

Bitte bringen Sie dieses Tagebuch beim nächsten Arztbesuch mit!

Wie schwer war der Schwindelanfall?			Wie hat sich der Schwindel geäußert? z.B. Benommenheit, Gangunsicherheit, Wackeligkeit, Dreh- oder Schwankschwindel	Bei welcher Aktivität ist der Schwindel aufgetreten?	Welche sonstigen Beschwerden hatten Sie?
leicht	mittel	stark			
x			Wackeligkeitsgefühl	Treppensteigen	keine

Schwindeltagebuch

Monat / Jahr _____ / _____

Datum	Wie viel Vertigoheel® haben Sie heute eingenommen? Bitte Dosierung anführen	Haben Sie weitere Medikamente eingenommen?	Hatten Sie heute einen Schwindel-anfall?		Uhrzeit/Dauer der Schwindelattacke?	
			Ja	Nein	Uhrzeit	Dauer (in Min.)

Bitte bringen Sie dieses Tagebuch beim nächsten Arztbesuch mit!

Wie schwer war der Schwindelanfall?			Wie hat sich der Schwindel geäußert? z.B. Benommenheit, Gangunsicherheit, Wackeligkeit, Dreh- oder Schwankschwindel	Bei welcher Aktivität ist der Schwindel aufgetreten?	Welche sonstigen Beschwerden hatten Sie?
leicht	mittel	stark			

Schwindeltagebuch

Monat / Jahr _____ / _____

Datum	Wie viel Vertigoheel® haben Sie heute eingenommen? Bitte Dosierung anführen	Haben Sie weitere Medikamente eingenommen?	Hatten Sie heute einen Schwindel-anfall?		Uhrzeit/Dauer der Schwindelattacke?	
			Ja	Nein	Uhrzeit	Dauer (in Min.)

Bitte bringen Sie dieses Tagebuch beim nächsten Arztbesuch mit!

Wie schwer war der Schwindelanfall?			Wie hat sich der Schwindel geäußert? z.B. Benommenheit, Gangunsicherheit, Wackeligkeit, Dreh- oder Schwankschwindel	Bei welcher Aktivität ist der Schwindel aufgetreten?	Welche sonstigen Beschwerden hatten Sie?
leicht	mittel	stark			

VER_Brosch_2309_621451011_L

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