



Schwindel
?

**Ratgeber Schwindel
und Gleichgewichtsstörungen**
Informationen & Training

Tebonin[®]
intens 120_{mg}

Inhalt

Vorwort	3
Was ist Schwindel?	4
Welche Unterschiede gibt es?	6
Wie entsteht Schwindel?	8
Wie wird Schwindel behandelt?	12
Was können Sie noch tun?	16

Liebe Leserin, lieber Leser,

Schwindel ist häufig belastend. Ebenso wie Schmerz ist er ein Alarmsignal, dessen Ursache vom Arzt abgeklärt werden muss. Ihr Arzt kann in vielen Fällen wirksam therapieren und so Stürzen vorbeugen.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie über Schwindel und Gleichgewichtsregulation informieren. Wenn Sie unter Schwindel leiden, möchten wir Ihnen darüber hinaus den Umgang mit den Beschwerden erleichtern und die ärztliche Behandlung unterstützen, damit Sie Ihr körperliches Gleichgewicht schneller wiedererlangen. Dazu finden Sie in dieser Broschüre in den letzten beiden Kapiteln hilfreiche Tipps und Angebote für ein besonderes Gleichgewichtstraining.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung!

Ihr Tebonin®-Team



Was ist Schwindel?

Einige Patienten haben das Gefühl, die Umgebung drehe sich um sie herum. Andere glauben, schwankenden Boden unter den Füßen zu haben, zur Seite zu fallen oder im Lift zu fahren. Die meisten fühlen sich aber „nur“ irgendwie unsicher und benommen.

So unterschiedlich wie Schwindelgefühle sind – sie bedeuten für die betroffenen Patienten, dass sie sich nicht mehr zurechtfinden. Ihre räumliche Orientierung ist gestört.

Schwindel ist ein Symptom bei unterschiedlichen Krankheiten. Um die Schwindelursache herauszufinden, wird der behandelnde Arzt verschiedene Fragen stellen:

- **Wie macht sich der Schwindel bemerkbar?**
- **Wann treten die Schwindelgefühle auf?**
- **Wodurch wird der Schwindel ausgelöst?**
- **Ist der Schwindel dauernd vorhanden, oder tritt er zeitweise in Attacken auf?**
- **Wie lange dauern solche Attacken?**
- **Welche Symptome treten noch auf?**

Mit diesen Angaben hat der Arzt bereits wichtige Informationen, um aus der Vielzahl von möglichen Erkrankungen die wahrscheinliche Ursache für die Schwindelgefühle zu diagnostizieren.



Welche Unterschiede gibt es?

Schwindelgefühle können eine bestimmte Richtung haben, wie z. B. der erwähnte Drehschwindel oder Schwankschwindel. Der Arzt bezeichnet diese Schwindelformen als „**gerichteten Schwindel**“. Sie beruhen in der Regel auf **Störungen der Gleichgewichtsorgane** im Innenohr. Manchmal liegt die Störung aber auch in bestimmten Gehirnabschnitten.

Der akute Schwindelanfall ist oft von Schweißausbrüchen, Herzklopfen oder Übelkeit bis hin zu Erbrechen begleitet. Wenn man die Augen schließt, bleibt der Schwindel oder er verstärkt sich. Bedrohlich wirkt die zusätzliche Unfähigkeit sich zu bewegen oder sich nur aufrecht zu halten.

Wenn ein Schwindelanfall nachlässt, kann es weiterhin schwierig sein, nach einer Tasse oder anderen Gegenständen zu greifen. Bei schnellen Kopf- oder Körperbewegungen können die Beschwerden wieder verstärkt auftreten, was besonders problematisch beim Autofahren ist. Die meisten Probleme klingen aber innerhalb von einigen Tagen oder Wochen ab.

Richtungslose, verschwommene Schwindelgefühle bezeichnet der Arzt als „**ungerichteten Schwindel**“. Patienten beschreiben das Schwindelgefühl als Benommenheit, Unwohlsein, Leere im Kopf oder Schwarzwerden vor den Augen. Dazu kommen Unsicherheiten beim Stehen oder Gehen.

Schwankschwindel



Drehschwindel



Liftschwindel

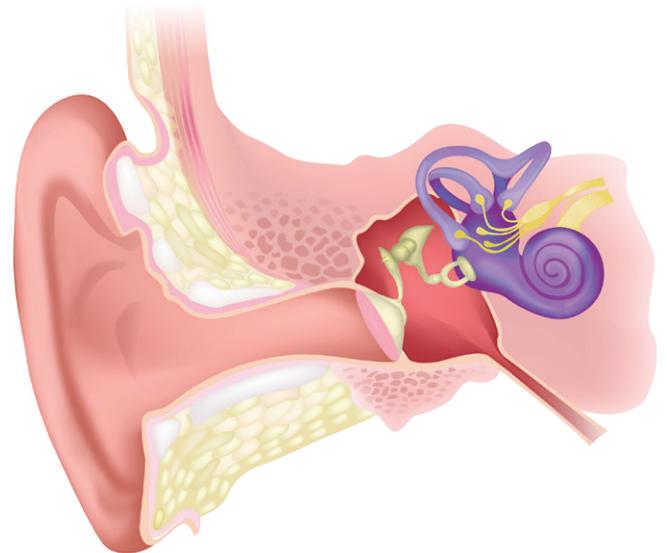


Wie entsteht Schwindel?

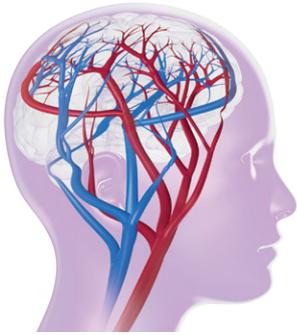
Das Gleichgewichtszentrum im Gehirn erhält in jeder Sekunde vielfältige Informationen darüber, wie sich der Körper und einzelne Körperteile bewegen und wo sie sich befinden. Die wichtigsten **Sinnesorgane**, die uns über Bewegungen des Kopfes oder des Körpers informieren, sind die **Gleichgewichtsorgane** im Innenohr. Sie liefern die Informationen an das Gehirn weiter. Gleichzeitig und ergänzend kommen Meldungen der **Augen** hinzu. Außerdem liefern die **Muskeln** unterstützende Informationen an das **Gehirn** über die Stellung des Körpers. Wir wissen z. B. ohne nachzusehen, ob unsere Beine unter dem Tisch gebeugt oder gestreckt sind. Buchstäblich zentrale Bedeutung für das Gleichgewicht hat die Verarbeitung im Gehirn, das alle Informationen abwägt und abstimmt.

Wenn die Informationszufuhr und der Abgleich stimmen, ist die Erledigung von drei wichtigen Aufgaben gewährleistet. Das Gleichgewichtszentrum informiert uns erstens über die Lage und Bewegungen des Körpers und der Umgebung. Zweitens steuert es darüber hinaus die Muskulatur zur Gleichgewichtsregulation. Drittens steuert das Gleichgewichtszentrum zusätzlich die Augenbewegungen nach oben, zur Seite und falls erforderlich auch kreisförmig. Die gezielten Augenbewegungen sind eine entscheidende Voraussetzung, um z. B. beim Nach-hinten-Schauen die Orientierung nicht zu verlieren.

Zusammengefasst sind die **Aufgaben** des Gleichgewichtszentrums: die **Orientierung** sowie die **Regulation** des **Gleichgewichts** und der **Augenbewegungen**. Störungen in den Gleichgewichtsorganen im Innenohr führen zu **Schwindel** und **Gleichgewichtsstörungen** und zu krankhaften Augenbewegungen, dem Augenzittern.



Wichtige Funktion für die Orientierung:
das Gleichgewichtsorgan im Innenohr.



Mehr als 600 km Blutgefäße versorgen das Gehirn.

Eine Ursache für Schwindel kann eine plötzliche **Durchblutungsstörung** im rechten oder linken Innenohr sein. Auch eine mangelnde Durchblutung des Gehirns oder anderer Organe, die für das Gleichgewicht wichtig sind, kann Schwindelanfälle auslösen.

Das Gehirn wird von mehr als sechshundert Kilometern Blutgefäßen versorgt. Ist die Durchblutung gestört, kann auch die Verarbeitung von Sinnesreizen beeinträchtigt sein, die für das Gleichgewicht notwendig ist. Auch wenn die Blutversorgung eines Ohres plötzlich stark eingeschränkt ist, gerät die Verarbeitung von Sinnesreizen aus der Balance. So entsteht z. B. der Drehschwindel. Die Bedeutsamkeit der effizienten Durchblutung von Gehirn und Innenohr hat auch zur Folge, dass Schwindel unmittelbares Begleitsymptom von Herz-Kreislauf-Störungen sein kann. Begleitsymptome eines Schwindels durch eine Herz-Kreislauf-Störung sind z. B. Atemnot und Herzklopfen. Seelische Verstimmungen, die ebenfalls Schwindelgefühle auslösen können, zeigen sich an Symptomen wie z. B. Erschöpfung, Bedrücktheit, fehlende Lebensfreude oder auch innere Unruhe und gesteigerte Reizbarkeit.

Oft lassen Schwindelbeschwerden innerhalb von wenigen Wochen nach: Das Gleichgewichtszentrum stellt die Balance wieder her. Meistens gelingt die Wiederherstellung vollständig. Dies ist möglich, weil unser Gehirn Funktionsbeeinträchtigungen ausgleichen kann: Neue Nervenzellverbindungen werden gebildet und bestehende Nervenzellverbindungen werden verändert. Diese Fähigkeit des Gehirns, sich neuen Gegebenheiten und Anforderungen anzupassen, nennt man **Neuroplastizität**. Mit den Jahren lässt die Neuroplastizität nach. Es dauert länger und gelingt vor allem ohne unterstützende Maßnahmen weniger vollständig, buchstäblich schwindelerregende Vorgänge auszubalancieren. Schwindel kann daher auch ein Symptom bei **Hirnleistungsstörungen im Alter** sein. Darauf hindeuten können z. B. Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme. Auch werden im Alter Sinneseindrücke nicht mehr ganz so schnell verarbeitet. Es entstehen leichte Verzögerungen an den verschiedenen Nervenschaltstellen, die ein Gefühl der Unsicherheit und des Schwindels hervorrufen können. Die Beschwerden sind weniger dramatisch, halten aber oft lange an. Der Arzt spricht daher auch von Dauerschwindel.

Auch seelische Verstimmungen, Stressüberlastung oder Angstzustände können Schwindelgefühle auslösen. Schwindel mit Schwarzwerden vor den Augen kann bei niedrigem Blutdruck oder einer zu geringen Aufnahme von Flüssigkeit entstehen.

Wie wird Schwindel behandelt?

Wenn die Ursache spezifisch behandelt werden kann, hat dies oft Vorrang gegenüber anderen Maßnahmen. Steht die Schwindelsymptomatik z. B. im Zusammenhang mit **Durchblutungsstörungen** des Gehirns oder **nachlassender Neuroplastizität**, also Hirnleistungsstörungen im Alter, ist **Tebonin® intens 120 mg** mit dem Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761® eine ursächliche Behandlungsmöglichkeit. **Tebonin® intens 120 mg** fördert die Durchblutung und behandelt so einen der wichtigsten Gründe von Schwindel. Durch seine Wirkung auf die Vernetzung von Nervenzellen und die Synapsenbildung macht **Tebonin® intens 120 mg** das Gehirn darüber hinaus anpassungsfähiger. Defizite im Gleichgewichtssystem werden so besser kompensiert und die Wirkung von Gleichgewichtstrainings wird verbessert.



Tebonin® intens erhöht die Neuroplastizität.



Tebonin® intens fördert die Durchblutung in Gehirn und Innenohr.

Tebonin® intens 120 mg mit dem **Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761®** wird nach einem einzigartigen und speziell entwickelten Verfahren hergestellt.

Intensive Qualitätskontrollen der mehr als 20 Verfahrensschritte bei der Herstellung von EGb 761® für **Tebonin® intens 120 mg** sichern die stets gleichbleibende Qualität und Zusammensetzung des Extraktes. Eine wichtige Voraussetzung! Denn Änderungen in einzelnen Verfahrensschritten können bei der Herstellung pflanzlicher Arzneimittel die Zusammensetzung verändern und somit auch Wirksamkeit und Verträglichkeit beeinflussen. Jeder nach einem eigenen Verfahren hergestellte Extrakt kann andere Eigenschaften haben. Bei **Tebonin® intens 120 mg** mit EGb 761® sind Wirksamkeit und gute Verträglichkeit durch viele klinische Studien belegt.

Die Behandlung mit **Tebonin® intens 120 mg** bei **Schwindelgefühlen** kann durch ein gezieltes Gleichgewichtstraining unterstützt werden. Einen Vorschlag finden Sie am Ende der Broschüre. Dabei kommt es entscheidend auf Ihre Mitarbeit an.

Nicht nur beim **akuten Schwindel**, auch bei **anhaltenden Problemen durch leichte Unsicherheitsgefühle** sollten Sie Ihren **Arzt aufsuchen**. Mit steigendem Lebensalter wird dies immer wichtiger. Die Gefahr von Stürzen wird zunehmend größer. Abfangreaktionen setzen oft verspätet ein. Ein Sturz kann dadurch schlechter abgefedert werden. Muskeln, Knochen und Gelenke halten Stürze im Alter auch schlechter aus. Die Folge können Verletzungen bis hin zu komplizierten Knochenbrüchen sein. In vielen Fällen kann Ihr Arzt der Sturzgefahr entgegenwirken und rechtzeitig eine wirksame Therapie des Schwindels einleiten. Sofern der Schwindel als Symptom altersbedingter Beeinträchtigung der Hirnfunktion vermutet wird, kann eine Behandlung mit **Tebonin® intens 120 mg** ebenfalls vielversprechend sein. Aufgrund der guten Verträglichkeit ist **Tebonin® intens 120 mg** auch für eine Dauereinnahme geeignet.



Was können Sie noch tun?

Im Rahmen der ärztlichen Behandlung erhöhen sich durch besondere Übungen die Chancen, dass Sie Ihr körperliches Gleichgewicht schneller wiederfinden. Gerade bei länger anhaltenden Beschwerden helfen diese Übungen, Ihr körperliches Gleichgewicht wieder zu verbessern.

Zehn mal zehn: Gleichgewichtstraining nach Hamann

Bitte führen Sie die Übungen **10 Tage lang** einmal pro Tag durch. Sie benötigen täglich etwa **10 Minuten**. Am einfachsten ist es, die Übung auszuprobieren und anschließend festzulegen, wann und wo Sie das Gleichgewichtstraining machen wollen.

1

Training der Augenbewegungen

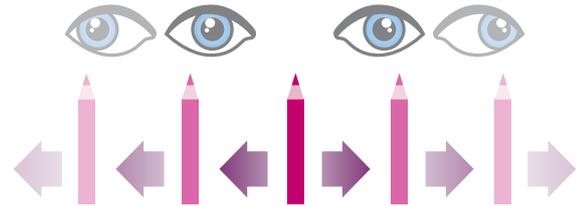
Bei den nachfolgend beschriebenen Übungen können Sie anstatt des Zeigefingers auch einen Stift oder Kugelschreiber benutzen.

1A

Augenbewegungen nach links und rechts

Bitte halten Sie den Zeigefinger an die Nase. Entfernen Sie den Zeigefinger ungefähr 20 cm von der Nase. Ihr Arm bleibt bequem angewinkelt. Bewegen Sie jetzt den Zeigefinger – langsam – ungefähr 20 cm nach links. Dann 20 cm nach rechts. Behalten Sie den Zeigefinger dabei immer im Auge. Wiederholen Sie die langsamen Bewegungen von links nach rechts 10-mal.

Beachten Sie, dass Sie den Kopf nicht bewegen, sondern nur die Augen.



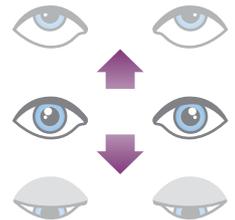
Einen Kugelschreiber oder Bleistift langsam vor den Augen hin- und her-bewegen und versuchen, mit dem Blick zu folgen.

1B

Augenbewegungen nach oben und unten

Die Ausgangsposition ist wie in der ersten Übung. Ihr Zeigefinger ist ungefähr 20 cm vor der Nase. Der Arm ist bequem angewinkelt. Bewegen Sie den Zeigefinger jetzt – wiederum langsam – ungefähr 20 cm nach oben und dann 20 cm nach unten. Behalten Sie den Zeigefinger dabei immer im Blick. Wiederholen Sie die langsamen Bewegungen von oben nach unten 10-mal.

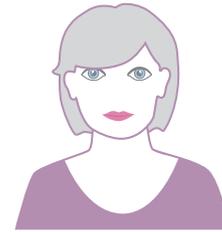
Achten Sie darauf, dass Sie nur Ihre Augenbewegungen trainieren. Der Kopf bleibt unbewegt.



2

Training von Kopfbewegungen

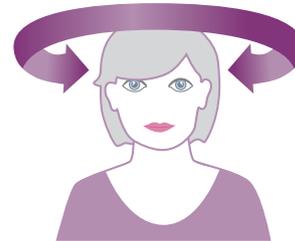
Beginnen Sie mit langsamen, dann schneller werdenden Kopfbewegungen. Führen Sie die Bewegungen in einem bequemen Ausmaß durch. Überdehnen Sie die Halsmuskeln nicht. Dieser Übungseffekt ist voll ausreichend.



2A

Kopfbewegungen nach links und rechts

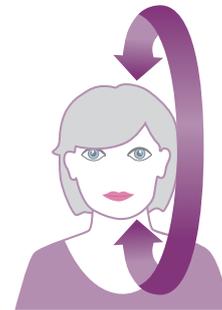
Bitte drehen Sie Ihren Kopf nach links. Sehen Sie sich einen kurzen Moment einen Gegenstand an (etwa 2 Sekunden). Das kann ein Bild an der Wand, ein Sessel oder Ähnliches sein. Drehen Sie den Kopf dann nach rechts. Betrachten Sie einen kurzen Moment einen Gegenstand rechts von Ihnen. Behalten Sie ihn wiederum für einen kurzen Moment im Auge. Wiederholen Sie die seitlichen Kopfbewegungen 10-mal.



2B

Kopfbewegungen nach oben und unten

Bitte bewegen Sie den Kopf nach oben. Sehen Sie sich etwa 2 Sekunden einen Gegenstand an. Bewegen Sie den Kopf dann nach unten. Verharren Sie mit dem Blick ebenfalls einen kurzen Moment. Wiederholen Sie die Kopfbewegungen nach oben und unten 10-mal.



3

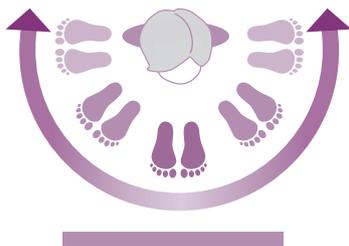
Training der Körperdrehung

Stellen Sie sich ungefähr einen Meter vor einen Gegenstand in Augenhöhe. Das kann z. B. der Fensterrahmen sein oder ein Bild. Behalten Sie diesen Gegenstand während der ganzen Übung so lange wie möglich im Auge.

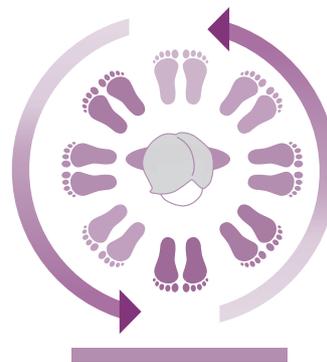
Bitte drehen Sie jetzt den Körper in ungefähr 3 bis 4 Schritten im Halbkreis auf der Stelle. Bewegen Sie zuerst den rechten Fuß kreisförmig nach rechts.

Ziehen Sie dann den linken Fuß neben den rechten Fuß. Behalten Sie den Gegenstand dabei im Auge. Danach bewegen Sie sich wieder in die Ausgangsposition zurück. Nun stehen Sie wieder gerade vor dem von Ihnen ausgewählten Gegenstand. Behalten Sie den Gegenstand wie gehabt im Auge.

Führen Sie die Bewegung in der beschriebenen Form 3- bis 4-mal nach rechts durch, anschließend folgen dieselben Bewegungen nach links.



Nun folgt eine neue Übung. Bitte verfahren Sie zunächst wie bei der letzten Übung (Drehung im Halbkreis mit Fixierung Ihres Gegenstandes).



Sobald Sie die Drehung im Halbkreis nach rechts beendet haben, drehen Sie Ihren Kopf von der linken auf die rechte Schulter. Anschließend drehen Sie Ihren Körper in ungefähr 3 bis 4 Schritten im Halbkreis nach rechts weiter, bis die Drehung im Kreis abgeschlossen ist. Über Ihrer rechten Schulter können Sie dabei Ihren ausgesuchten Gegenstand wieder mit den Augen erfassen. Beenden Sie dann die Drehung, bis Sie wieder vor Ihrem Gegenstand stehen. Behalten Sie den Gegenstand wie gehabt im Auge.

Wiederholen Sie die Körperdrehung 10-mal in der beschriebenen Richtung rechts herum und danach 10-mal links herum.

4

Lagerungsübungen

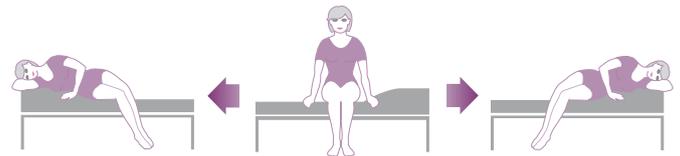
Bitte setzen Sie sich auf eine Bettkante. Beide Füße stehen auf dem Boden. **Nun folgen 3 Übungen:**

1. Legen Sie Ihren Oberkörper seitlich auf das Bett und zählen Sie bis 30. Dabei können Sie den Kopf auf ein Kissen legen.

Setzen Sie sich wieder aufrecht hin.

2. Legen Sie nun für 30 Sekunden Ihren Oberkörper auf die andere Seite.

3. Setzen Sie sich anschließend erneut aufrecht hin. Drehen Sie nun den Kopf abwechselnd für je 15 Sekunden leicht nach rechts und nach links. Wiederholen Sie die Übungen 10-mal.



Bessert Schwindel und Gleichgewichtsstörungen



Pflanzlicher Wirkstoff. Gut verträglich.

Tebonin® intens 120 mg. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Bei Schwindel infolge von Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen (Vertigo vaskulärer und involutiver Genese). Häufig auftretende Schwindelgefühle und Ohrensausen bedürfen grundsätzlich der Abklärung durch einen Arzt. Bei plötzlich auftretender Schwerhörigkeit bzw. einem Hörverlust sollte unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe. 804094062/321302/10000/0217

