

Schwindel?



Ratgeber Schwindel & Gleichgewichtsstörungen

 Übungsposter

*Zur Therapieunterstützung von gutartigem Lagerungsschwindel, akutem vestibulärem Syndrom oder chronischem Schwindel.

Ein Service von
Tebonin®

Liebe Leserin, lieber Leser,

Schwindelpatienten fühlen sich unsicher und unwohl. Ebenso wie der Schmerz ist Schwindel zudem ein Alarmsignal, dessen Ursache geklärt werden sollte. Der Arzt kann in vielen Fällen wirksam therapieren und Stürzen vorbeugen.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie über Schwindel und Gleichgewichtsregulation informieren. Sie soll den Umgang mit den Beschwerden erleichtern und die ärztliche Behandlung unterstützen, damit Sie Ihr Gleichgewicht schneller wiederfinden. Insbesondere sind in dieser Broschüre unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten aufgezeigt, darunter physiotherapeutische Übungen, deren Wirksamkeit in wissenschaftlichen Studien gezeigt wurde.

Wir wünschen gute Besserung.

Ihr Tebonin® Team

Benommenheit oder „gerichteter“ Schwindel?

4

Das Gleichgewicht: Komplexes Zusammenspiel verschiedener Organsysteme

5

Wann wird Schwindel empfunden?

6

Schwindel – Symptom verschiedener Erkrankungen

7

Akutes Schwindelsyndrom – Ursachen und Symptome

8

Chronischer Schwindel – Ursachen und Symptome

10

Behandlungsoptionen für alters- und durchblutungsbedingten Schwindel

11

Behandlungsoptionen bei gutartigem Lagerungsschwindel, akutem vestibulärem Syndrom oder chronischem Schwindel

12

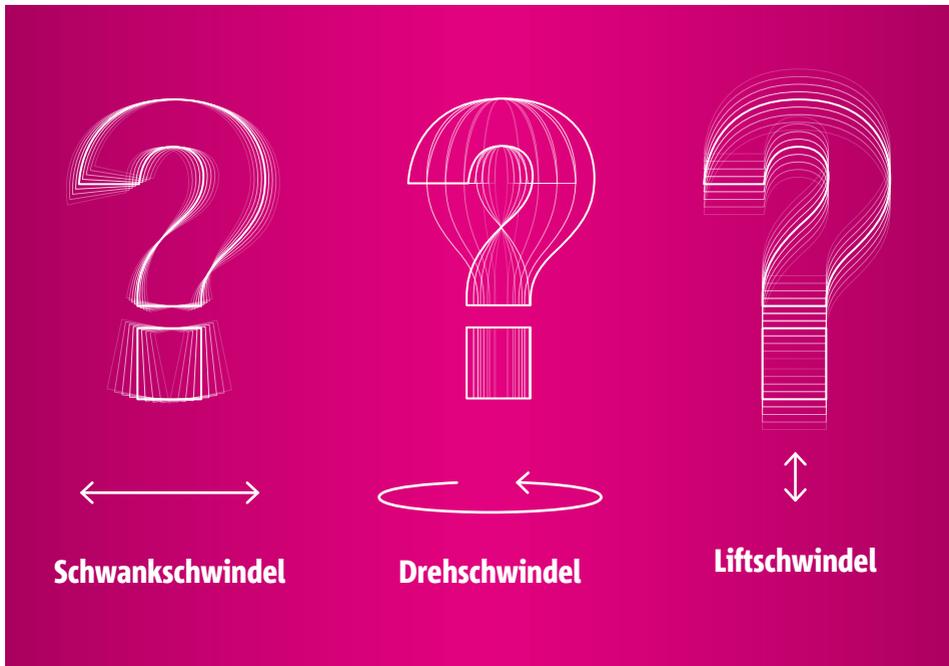
Ihr Übungsprogramm

13

Benommenheit oder „gerichteter“ Schwindel?

Einige Patienten beschreiben ihre Befindlichkeit als Benommenheit, Unwohlsein, Leere im Kopf oder Schwarzwerden vor den Augen. Solche Schwindelgefühle bezeichnet der Arzt als „ungerichteten Schwindel“. Bei anderen Patienten wird Schwindel durch bestimmte Situationen ausgelöst, z. B. Höhe oder Bewegung (Karussell, Reisekrankheit).

In dieser Broschüre wird der „gerichtete“ Schwindel näher behandelt, bei dem die Patienten das Gefühl haben, Karussell oder Lift zu fahren oder bei dem ihnen der Boden zu schwanken scheint.



Der „gerichtete Schwindel“ wie zum Beispiel der Drehschwindel oder Schwankschwindel beruht unter anderem auf **Störungen der Gleichgewichtsorgane** des Innenohrs oder auf Beeinträchtigungen in bestimmten Gehirnbereichen. Solange das Gleichgewichtssystem funktioniert, ist uns nicht bewusst, welche komplexe Leistung es zu jeder Zeit erbringt; erst dessen Störung empfinden wir als Schwindel.

Das Gleichgewicht: Komplexes Zusammenspiel verschiedener Organsysteme

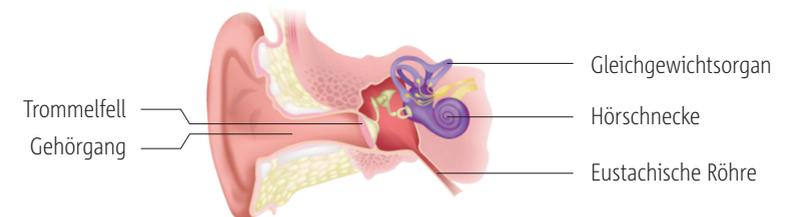
Das Gleichgewichtszentrum im Gehirn erhält in jeder Millisekunde vielfältige Informationen darüber, wie sich der Körper und einzelne Körperteile bewegen und wo sie sich befinden. Die wichtigsten **Sinnesorgane**, die uns über Bewegungen des Kopfes oder des Körpers informieren, sind die **Gleichgewichtsorgane** im Innenohr. Sie leiten ihre Messwerte an das Gehirn. Gleichzeitig und ergänzend kommen Meldungen von den **Augen**. Außerdem liefern die **Muskeln** unterstützende Informationen an das Gehirn über die Stellung des Körpers. Wir wissen zum Beispiel 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:

- 1 informiert über die Lage und Bewegungen des Körpers und der Umgebung
- 2 steuert die Muskulatur zur Gleichgewichtsregulation
- 3 steuert zusätzlich die Augenbewegungen

Der automatische Ausgleich von Körperbewegungen durch Augenbewegungen ist eine entscheidende Voraussetzung, um z. B. auch dann noch ein stabiles Bild zu sehen, wenn man mit Rollschuhen über Pflastersteine fährt. Eine einfache Kamera nimmt unter gleichen Bedingungen ein Wackelbild auf.

Wichtige Funktion für die Orientierung – Das Gleichgewichtsorgan im Innenohr bestehend aus:



Zusammengefasst sind die Aufgaben des Gleichgewichtszentrums: Stehen und Gehen ohne umzufallen; sich auf ein Ziel zuzubewegen; das Bild stabil zu halten, das unser Auge an das Gehirn meldet.

Wann wird Schwindel empfunden?

Wenn das Gleichgewichtszentrum seine Aufgaben nicht mehr richtig wahrnehmen kann, wird uns schwindelig. Die Umwelt scheint sich zu drehen, zu schwanken, sich zu senken oder zu heben.

Hinzu kommen oft Gang- und Standunsicherheit, Sehstörungen sowie Übelkeit. Schwindel wird empfunden, wenn über die beteiligten Sinnessysteme widersprüchliche Informationen an bestimmte Zentren im Gehirn gesendet werden, oder wenn das Gehirn die Informationen nicht mehr richtig verarbeitet.



Schwindel – Symptom verschiedener Erkrankungen

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

- Wie macht sich der Schwindel bemerkbar und seit wann besteht er?
- 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?

Die Antworten vermitteln dem Arzt wichtige Informationen, um die wahrscheinliche Ursache für die Schwindelgefühle festzustellen.

Hier gehen wir nur auf einige besonders häufige Schwindelformen ein, da eine vollständige Abhandlung den Rahmen dieser Broschüre sprengen würde.

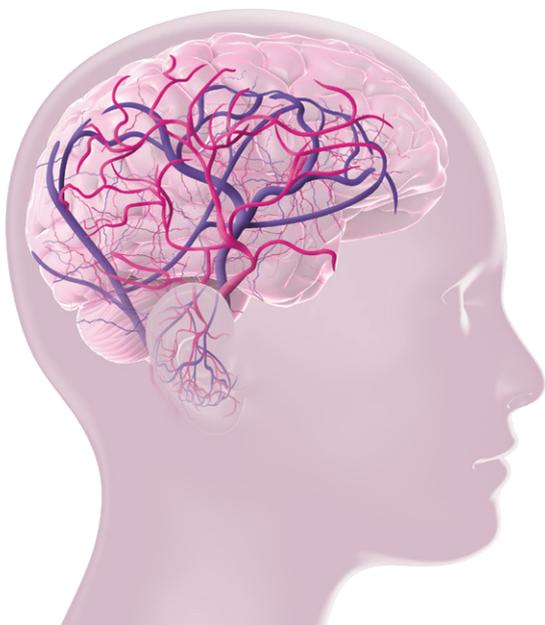
Akutes Schwindelsyndrom – Ursachen und Symptome

Diese Form des Schwindels ist als akut auftretender Schwindelanfall bekannt, der nicht nach wenigen Sekunden oder Minuten wieder verschwindet. Der akute Schwindelanfall ist oft von Schweißausbrüchen, Herzklopfen oder Übelkeit begleitet. Wenn man die Augen schließt, bleibt der Schwindel (meist ein Drehschwindel) oder er verstärkt sich. Bedrohlich wirkt die zusätzliche Unfähigkeit zu gehen oder sich aufrecht zu halten.

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

Das akute Schwindelsyndrom wird durch den abrupten einseitigen Ausfall des Gleichgewichtsorgans im Innenohr oder der dazugehörigen Gehirnzentren ausgelöst. Eine Ursache kann eine plötzliche Durchblutungsstörung sein.

Mehr als 600 km Blutgefäße versorgen das Gehirn.



Das Gehirn – Wissenswertes in Verbindung mit Schwindel

Das Gehirn wird von mehr als 600 Kilometern Blutgefäßen versorgt. Ist die **Durchblutung** gestört, kann auch die Verarbeitung von Sinnesreizen beeinträchtigt sein, die für das Gleichgewicht notwendig ist. Wenn die Versorgung eines Ohres plötzlich stark eingeschränkt ist, gerät die Verarbeitung von Sinnesreizen aus der Balance. So entsteht z. B. Drehschwindel. Nicht selten sind auch Entzündungen oder Infektionen der Nerven, die die Gleichgewichtssignale weitergeben, der Auslöser. Auch eine Verletzung kann plötzlich ein Gleichgewichtsorgan beeinträchtigen.

Die gute Nachricht: Das Gehirn kann sogar den vollständigen Verlust eines Gleichgewichtsorgans ausgleichen. Oft lassen Schwindelbeschwerden innerhalb weniger Wochen nach: Das Gleichgewichtszentrum lernt, sich an das neue Muster aus Gleichgewichtsinformationen anzupassen und 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**. Die Neuroplastizität und damit die Fähigkeit des Gehirns, Defizite auszugleichen, lässt sich fördern, zum Beispiel durch **gezielte physiotherapeutische Maßnahmen** und durch die medikamentöse Therapie mit dem **pflanzlichen Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761® (in Tebonin® intens)**.

Chronischer Schwindel – Ursachen und Symptome

Bei **chronischem Schwindel im Alter** sind die Beschwerden oft weniger intensiv, halten aber lange an. Der Arzt spricht daher auch von Dauerschwindel. Der Schwindel erhöht die Sturzgefahr; allein die Angst vor Stürzen schränkt oft die Mobilität ein.

In der Regel ist es nicht nur eine Ursache, die im Alter chronischen Schwindel hervorruft, sondern es wirken verschiedene Faktoren zusammen.

Schwindel kann auch ein Symptom bei **Hirnleistungsstörungen im Alter** sein. Darauf können zum Beispiel Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme hindeuten. Auch werden im Alter Sinneseindrücke nicht mehr ganz so schnell verarbeitet. Es entstehen leichte Störungen an den verschiedenen Nervenschaltstellen, die bewirken, dass die Informationen des Gleichgewichtssystems weniger effizient verarbeitet werden. Nachlassender Hirnleistung liegt eine verminderte Anpassungsfähigkeit des Gehirns zugrunde; man spricht auch von einer verminderten Neuroplastizität.

Durchblutungsstörungen in Gehirn und Innenohr treten im höheren Alter häufiger auf. Sie beeinträchtigen die Funktion des Gleichgewichtssystems an vielen Stellen. Zudem bauen die für das Gleichgewicht zuständigen Sinnesorgane ab: Die Sinneszellen im Gleichgewichtsorgan werden Jahr für Jahr weniger.

Sie müssen sich nicht mit Ihrem Schwindel abfinden. Sind die Ursachen diagnostiziert, kann Ihnen Ihr Arzt oft helfen, insbesondere indem er Anleitung zur Selbsthilfe gibt.

Behandlungsoptionen für alters- und durchblutungsbedingten Schwindel

Besserung der Beschwerden durch ein gut verträgliches Arzneimittel

Bei chronischem Schwindel wirkt kaum eine einzelne Maßnahme schon nach kurzer Zeit. Nur Geduld und Ausdauer führen zurück ins Gleichgewicht. Tragen Durchblutungsstörungen und Abbauvorgänge zum Schwindel bei, hilft es, **Durchblutung** und **Neuroplastizität** zu verbessern. Das kann Tebonin® intens 120 mg mit dem Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761®. Es fördert die Durchblutung, unterstützt die Vernetzung von Nervenzellen und macht das Gehirn dadurch anpassungsfähiger.

Defizite im Gleichgewichtssystem werden somit besser kompensiert und die Wirkung von Gleichgewichtstraining wird verstärkt. Zur Behandlung sollten ein bis zwei Tabletten pro Tag eingenommen werden.



Tebonin® intens fördert die Durchblutung in Gehirn und Innenohr.



Der **Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761®** in Tebonin® intens 120 mg wird nach einem speziell entwickelten Verfahren hergestellt. Intensive Qualitätskontrollen der mehr als 20 einzelnen Verfahrensschritte bei der Herstellung von EGb 761® sichern die stets gleichbleibende Qualität und Zusammensetzung des Extraktes. Dies ist wichtig für Sie. Denn Änderungen in einzelnen Verfahrensschritten könnten bei der komplexen Herstellung pflanzlicher Arzneimittel die Zusammensetzung verändern und damit auch Wirksamkeit und Verträglichkeit beeinflussen. Daher sind Ginkgo-Präparate nicht vergleichbar und auch nicht untereinander austauschbar.

Behandlungsoptionen bei gutartigem Lagerungsschwindel, akutem vestibulärem Syndrom oder chronischem Schwindel



Der Mehrwert für Sie:

- ✓ Anschauliche Übungsvideos, akustische Übungsanleitungen, Informationen zum Krankheitsbild
- ✓ Mit Erinnerungsfunktion und Anzeige des Behandlungserfolgs

Mit der App **Tebonin® Übungen gegen Schwindel*** steht Ihnen ein einzigartiges Behandlungskonzept zur Verfügung. Die Wirksamkeit der Übungen ist wissenschaftlich belegt. Fragen Sie Ihren Arzt!

*Zur Therapieunterstützung von gutartigem Lagerungsschwindel, akutem vestibulärem Syndrom oder chronischem Schwindel.

Rascher wieder ins Gleichgewicht durch Körperübungen

Zur Behandlung von Schwindel gehört meistens gezieltes Gleichgewichtstraining

Auch wenn wir uns bei Schwindel am liebsten gar nicht mehr bewegen würden, ist genau das falsch. Je mehr wir das Gehirn mit Gleichgewichtsreizen trainieren, desto besser lernt es, eine Störung im Gleichgewicht auszugleichen und desto schneller geht der Schwindel zurück. Schwindel behandelt man nicht mit Ruhe, sondern mit Bewegung.

Aber bevor Sie anfangen zu üben, sollten Sie **mit Ihrem Arzt sprechen**, denn ungeeignete Übungen können zu Verletzungen führen. Er kann Ihnen gezielt Übungen empfehlen, die für Ihren Schwindel richtig sind und die Sie gut durchführen können. Mit steigendem Lebensalter ist das noch wichtiger, denn nicht behandelter Schwindel begünstigt die Gefahr von **Stürzen**.

Im Rahmen der ärztlichen Behandlung erhöhen sich mit besonderen Übungen die Chancen, dass Sie Ihre Gang- und Standsicherheit schneller wiederfinden.

Ein Übungsprogramm dafür (auf beiliegendem Poster) beruht auf Empfehlungen von Herrn PD Dr. med. Andreas Zwergal, Neurologische Klinik und Deutsches Schwindel- und Gleichgewichtszentrum der Ludwig-Maximilians-Universität München.

Mehr Infos im Übungsposter

Bei den Übungen sollten Sie das Übungsprinzip 3 x 3 beachten:

- Jede Übungseinheit umfasst SEHEN-, STEHEN- und GEHEN-Übungen, welche dreimal täglich durchzuführen sind.
- Dabei sollen die Übungen in der Reihenfolge SEHEN, dann STEHEN und anschließend GEHEN ausgeführt werden.
- Die Übungen zum SEHEN und STEHEN sollen 3 x 1 Minute mit einer kurzen Pause durchgeführt werden, die Übungen zum GEHEN sollen zwischen 3-5 Minuten dauern.

Fangen Sie langsam an:

Beginnen Sie bei jeder Übungsart (SEHEN, STEHEN, GEHEN) mit der jeweils leichtesten Übung.

Bei dieser Übung bleiben Sie, bis Sie diese gut beherrschen. Wechseln Sie anschließend zur nächsten Übung mit einem höheren Schwierigkeitsgrad, bis Sie den höchsten Schwierigkeitsgrad erreicht haben. Wenn Sie mehr als eine Woche nicht geübt haben, sollten Sie wieder mit den leichtesten Übungen beginnen.

Am einfachsten ist es, die Übung auszuprobieren und anschließend festzulegen, wann und wo Sie Ihr Gleichgewicht trainieren wollen. **Da die Übungen den Schwindel verstärken können, ist es gut, wenn Sie während der Übung die Möglichkeit haben, sich notfalls festzuhalten.** So vermeiden Sie Stürze. Wenn Sie sich zu unsicher fühlen, bitten Sie eine zweite Person in den Raum, während Sie üben.

1. Tag

Am ersten Tag beginnen Sie nur mit der ersten Einheit zu SEHEN, die Sie dreimal am Tag durchführen. Da Sie jede der drei Übungen dreimal eine Minute lang üben, dann eine kurze Pause einlegen und dann die Übung wiederholen, benötigen Sie am ersten Tag insgesamt ungefähr dreimal zehn Minuten.

2. Tag

Am zweiten Tag kommt zusätzlich die erste Übungseinheit zu STEHEN dazu. Machen Sie also ab dem zweiten Tag pro Durchgang jeweils eine Einheit aus SEHEN + STEHEN.

3. Tag

Am dritten Tag kommt dann die erste Einheit zu GEHEN dazu. Steigern Sie die Schwierigkeit der SEHEN-, STEHEN- und GEHEN-Übungen unabhängig voneinander. Das heißt, Sie machen bei jeder Art von Übungen jeweils den höchsten Schwierigkeitsgrad, den Sie durchführen können.

Übungsposter
„Gleichgewichts-
training“ zum
Herausnehmen

Zusätzlich
empfehlen wir
möglichst tägliche
Spaziergänge



Unterstützt bei alters- und durchblutungsbedingtem Schwindel

Höchste Qualität

Erforscht, entwickelt & hergestellt in Deutschland

Tebonin®

intens 120 mg

120 mg/Filmtablette



Rezeptfrei
in Ihrer
Apotheke

Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt

**Pflanzlicher Wirkstoff zur Leistungsstärkung
des Gehirns und zur Durchblutung**

EGb761®



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.**
804094525/Schwei/407211/43000/0721

