

Schwindel

Mit **Gingium**[®]

wieder ins Gleichgewicht



mit **3-fach-Wirkung**

- 1** **Verbessert** die Durchblutung
- 2** **Erhöht** den Sauerstoffgehalt
- 3** **Stärkt** die Nervenzellen

www.gingium.de





Alles **dreht sich!**

Der Raum scheint zu schwanken, man verliert den Boden unter den Füßen, taumelt, ist benommen: Schwindelgefühle sind grässlich, rauben uns die Orientierung und die Kontrolle über den eigenen Körper.

Bei vielen Menschen tritt Schwindel nicht nur aus eindeutigem Grund – etwa beim Lesen im Auto oder bei hohem Seegang auf dem Schiff – auf, sondern auch im Alltag. Das macht unsicher, ängstlich und ist mitunter gefährlich. Denn Schwindelanfälle erhöhen das Sturzrisiko.

Wichtig ist es, nach den Ursachen zu fahnden, um den Schwindel gezielt behandeln zu können.

Gut zu **wissen!**

Schwindel ist keine eigenständige Krankheit, sondern ein Symptom. Er kann sehr unterschiedliche Ursachen haben und Anzeichen verschiedener körperlicher oder seelischer Störungen sein. Er kann urplötzlich und kurzzeitig auftreten, aber auch zum ständigen Begleiter werden.

Ein Arztbesuch ist erforderlich, um den individuellen Ursachen auf die Spur zu kommen.



Aus dem **Gleichgewicht**

Um uns im Raum orientieren zu können, brauchen wir drei Sinnesorgane:

1 Das Gleichgewichtsorgan

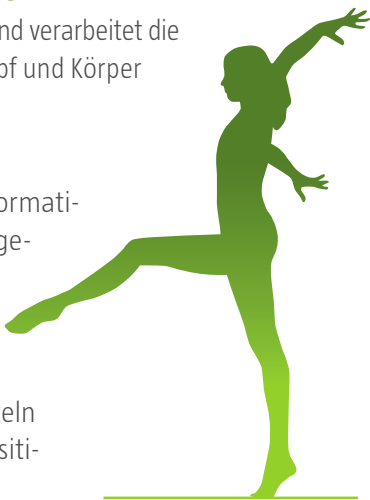
im Innenohr erfasst und verarbeitet die Bewegungen von Kopf und Körper im Raum.

2 Die Augen

liefern optische Informationen über die Umgebung.

3 Die Sinnesfühler

in Muskeln und Gelenken übermitteln dem Gehirn die Position des Körpers.



Ist das präzise Zusammenspiel im Gleichgewichtssystem gestört oder verarbeitet das Gehirn die gesendeten Informationen falsch, entsteht Schwindel.

Typisches **Altersproblem?**

Schwindel kann in jedem Alter auftreten. Richtig ist jedoch, dass ältere Menschen besonders häufig darunter leiden. Denn alterstypische körperliche Veränderungen und gesundheitliche Beeinträchtigungen können Schwindelanfälle nach sich ziehen – zum Beispiel nachlassende Sehkraft, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselstörungen oder eine schlechtere Durchblutung des Gehirns. Auch einige Medikamente können Schwindel als Nebenwirkung haben.

Schwindel – was tun?

Welche Behandlung bei Schwindel hilfreich ist, hängt von den Ursachen ab.

- ✓ Werden Schwindelanfälle durch gesundheitliche Beeinträchtigungen hervorgerufen, zum Beispiel durch **Herzschwäche** oder **eingeschränkte Sehfähigkeit**, so steht deren Behandlung im Vordergrund.
- ✓ Ist der Schwindel **Nebenwirkung bestimmter Medikamente**, so kann der Arzt eventuell andere Präparate verordnen.
- ✓ Sind winzige Ablagerungen im Innenohr die Ursachen, kann der Arzt oder Physiotherapeut diese **Ohrsteinchen** in einem speziellen „Befreiungsmanöver“ wieder lösen.
- ✓ Hat der Schwindel seelische Ursachen, wie **Ängste** oder **depressive Verstimmungen**, kommt eine Psychotherapie infrage.
- ✓ Gegen den Schwindel selbst kann der Arzt Medikamente (Antivertiginosa) verordnen.
- ✓ Ein gezieltes Gleichgewichtstraining gehört bei vielen Schwindelformen unbedingt zur Therapie.

Unser **Tipp:**

Bei vielen Arten von Schwindel sind pflanzliche Arzneimittel mit Ginkgo-Extrakten wertvolle Helfer.



So hilft **Gingium**[®] bei Schwindel*

Schon im alten China setzten die Menschen auf die Heilkraft des Ginkgo-Baumes. Heute weiß die Wissenschaft, warum: In den Blättern der traditionsreichen Heilpflanze stecken Substanzen, die die Durchblutung der Gehirnzellen fördern, die Sauerstoffversorgung verbessern und das Leistungsvermögen der Nervenzellen erhöhen. Folge: Unser Gehirn kann Informationen, die die fürs Gleichgewicht verantwortlichen Sinnesorgane senden, wieder besser verarbeiten. Auf diese Weise kann Schwindel gelindert werden.

Für die Herstellung pflanzlicher Arzneimittel werden Ginkgo-Extrakte heute in komplexen Hightech-Verfahren gewonnen. So entstehen wirksame und gut verträgliche Mittel wie **Gingium**[®].

Gingium[®] – mit 3-fach-Wirkung

- 1 Verbessert** die Durchblutung
- 2 Erhöht** den Sauerstoffgehalt
- 3 Stärkt** die Nervenzellen



Gingium[®] ist flüssig mit 40 mg und als Filmtablette mit 40 mg, 80 mg und 120 mg erhältlich.

*Gingium[®] ist zugelassen bei Schwindel (Vertigo) infolge von Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen.

Keinen Sturz riskieren!

Die besten Tipps für mehr Sicherheit im Alltag

Wer zu Schwindel neigt und wackelig auf den Beinen ist, läuft Gefahr, zu stürzen. Vor allem im Alter ist das Risiko hoch, sich dabei schwer zu verletzen.

Beugen Sie vor!

Mehr Muskelkraft: Treppen steigen, spazieren gehen, Morgengymnastik machen, mit Hanteln und Gewichtsmanschetten trainieren – ein bewegter Alltag kräftigt die Muskulatur. Gut so, denn starke Muskeln verringern die Sturzgefahr.



Im Gleichgewicht: Volkshochschulen, Sportstudios und Physiotherapeuten bieten Kurse an, in denen Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht trainiert werden. Es gibt auch einfache Balance-Übungen für daheim, zum Beispiel Hüftkreisen, Luftballon werfen oder auf einem Bein stehen.



Weg mit Stolperfallen: Das Sturzrisiko minimiert, wer Stolperfallen wie lose Kabel, Läufer und lockere Bodenfliesen aus den eigenen vier Wänden verbannt. Außerdem wichtig: für eine gute Beleuchtung sorgen, auch im Treppenhaus!



Keine Rutschpartie: Glatt, feucht, rutschig – im Bad besteht erhöhte Sturzgefahr. Stabil verankerte Haltegriffe, rutschfeste Matten und stabile Sitzhocker leisten hier wertvolle Dienste.

Fest am Boden: Gut sitzende, flache Schuhe mit griffiger, rutschfester Sohle sorgen für festen Halt und mehr Gangsicherheit. Auch individuell angepasste Gehhilfen wie Gehstock und Rollator sind nützliche Helfer.



Langsam machen: Morgens langsam aufstehen und plötzliche Drehbewegungen vermeiden – wer diesen Rat befolgt, kann so manche Schwindelattacke vermeiden.



Akuter Schwindelanfall?

Jetzt heißt es richtig reagieren, um Stürze und Verletzungen zu verhindern.

- ❗ Suchen Sie Stabilität – am besten hinsetzen oder hinlegen, zumindest aber festhalten.
- ❗ Fixieren Sie einen festen Punkt, und halten Sie den Kopf möglichst ruhig!
- ❗ Bewahren Sie Ruhe, atmen Sie tief und ruhig!

Mit Gingium® wieder ins Gleichgewicht



Mit pflanzlichem Wirkstoff

*Gingium® ist zugelassen bei Schwindel (Vertigo) infolge von Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen.

Gingium® 40 mg/- spezial 80 mg/- intens 120 mg, Filmtbl.; **Gingium®, 40 mg/ml Flüssigk. zum Einnehmen:** **Wirkstoff:** Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Symptomatische Behandlung von hirnorganisch bedingten geistigen Leistungseinbußen. Im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei fortschreitender Abnahme bzw. Verlust erworbener geistiger Fähigkeiten mit den Hauptbeschwerden: Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, Niedergeschlagenheit, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen (Vor Behandlungsbeginn sollte geklärt werden, ob die Krankheitszeichen nicht auf einer spezifisch zu behandelnden Grunderkrankung beruhen.). Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke bei arterieller Verschlusskrankheit in den Gliedmaßen (Claudicatio intermittens im Stadium II nach FONTAINE) im Rahmen physikalisch-therapeutischer Maßnahmen. Durch Durchblutungsstörungen oder altersbedingte Rückbildungsvorgänge bedingte/r Schwindel bzw. Ohrgeräusche (unterstützende Behandlung). Zusätzlich für Filmtabletten: Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! **Mat.-Nr.:** 2/51003376/51003581/51003652/51003143 **Stand:** November 2011 Hexal AG, 83607 Holzkirchen, www.hexal.de Z: DE/HEX/GIN/0815/0052

Hexal AG

Industriestr. 25 • 83607 Holzkirchen

Fax: 08024/908-1290

E-Mail: service@hexal.com • Internet: www.hexal.de

www.gingium.de

