

Liebe Patientin, lieber Patient,

mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Mut machen, selbst aktiv etwas gegen Ihre Schwindelbeschwerden zu tun.

Ihr Arzt hat Ihnen zunächst ein hochwirksames Medikament von HENNIG ARZNEIMITTEL verschrieben, das Ihnen schnell Linderung verschafft. Nehmen Sie dieses Medikament regelmäßig nach Anweisung Ihres Arztes ein!

Die medikamentöse Behandlung können Sie durch gezieltes Training wirkungsvoll unterstützen. Machen Sie daher bitte in Absprache mit Ihrem Arzt regelmäßig die folgenden Übungen.

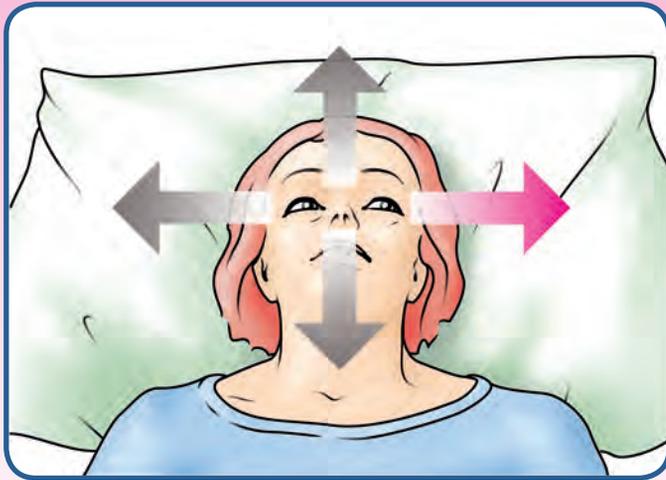
Das komplette Übungsprogramm sollten Sie 2-mal täglich durchführen. Die einzelnen Übungen sollten Sie zunächst 5-mal wiederholen und später – sobald Sie dazu in der Lage sind – auf 10 Wiederholungen steigern. Die Übungen im Stehen und Gehen sollten Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit nur im Beisein einer weiteren Person durchführen.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung!

HENNIG ARZNEIMITTEL GmbH & Co. KG

Liebigstr. 1-2 • 65439 Flörsheim am Main
Tel.: 06145 / 508-0 • Fax: 06145 / 508-140
info@hennig-am.de • www.hennig-am.de

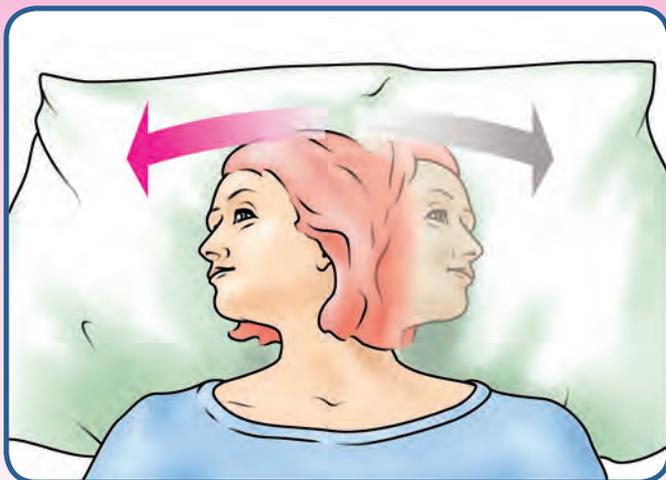
Übungen im Liegen



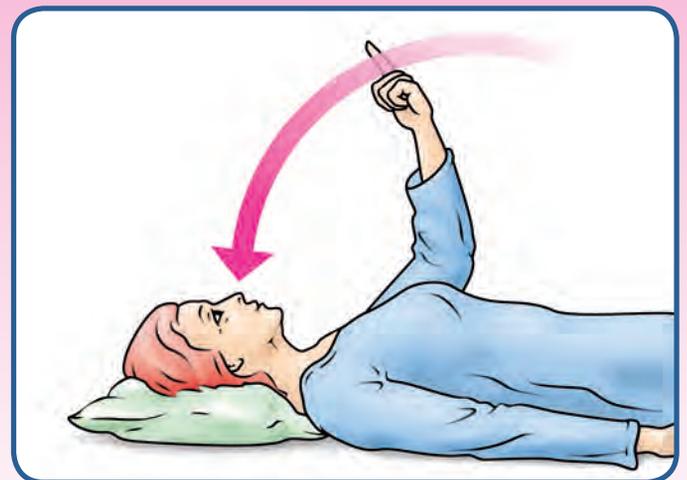
- 1** Kopf stillhalten, nur die Augen bewegen – nach oben und nach unten – nach rechts und nach links (anfangs langsam, später schneller).



- 2** Kopf nach vorne anheben, innehalten, dabei bis 5 zählen, danach den Kopf wieder auf das Kissen legen.

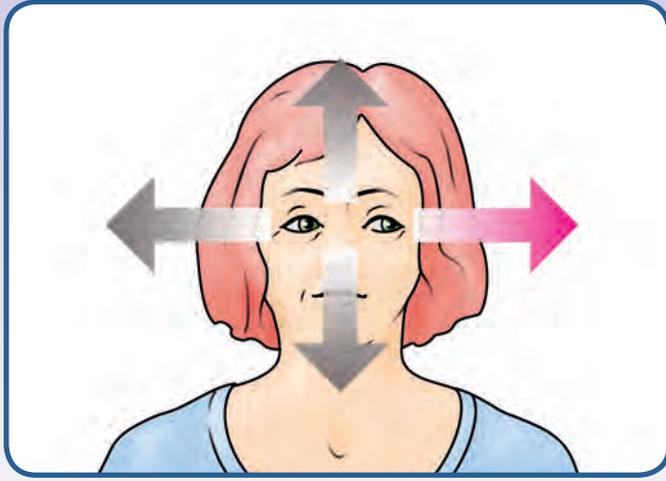


- 3** Kopf nach rechts und links drehen (anfangs langsam, später schneller).

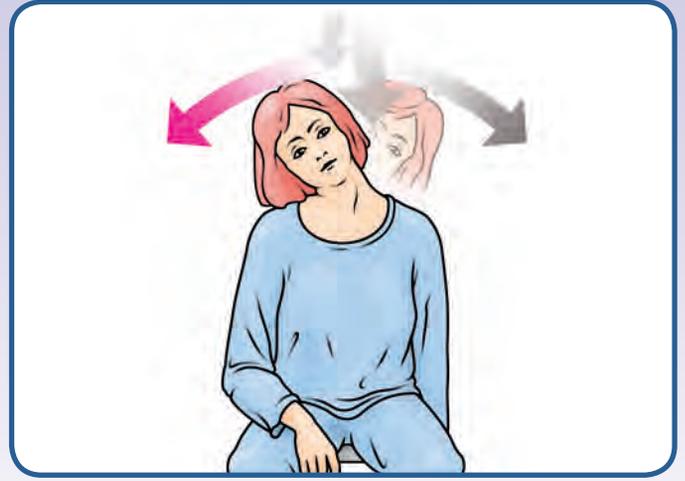


- 4** Arm ausstrecken, dann Zeigefinger langsam in Richtung Nase bewegen – dabei den Finger mit den Augen fixieren – Arm wieder ausstrecken.

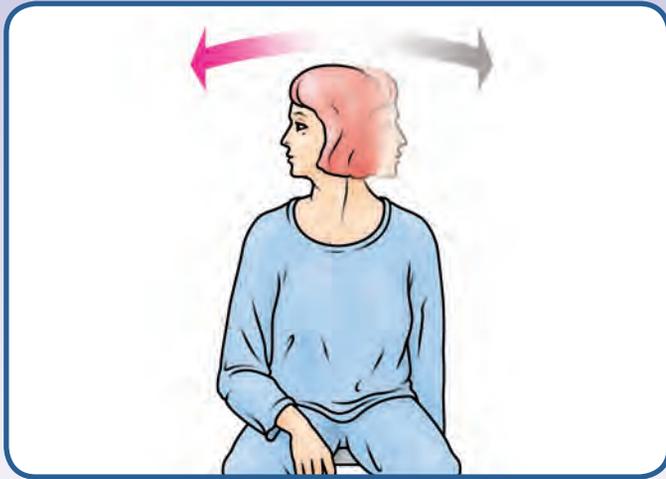
Übungen im Sitzen



5 Kopf stillhalten, nur die Augen bewegen – aufwärts und abwärts – nach rechts und nach links (anfangs langsam, später schneller).



6 Kopf neigen, erst nach vorne, dann nach hinten. Danach auf die rechte und dann auf die linke Schulter, dabei die Schultern nicht anheben. Jeweils in dieser Stellung verharren und bis 10 zählen.



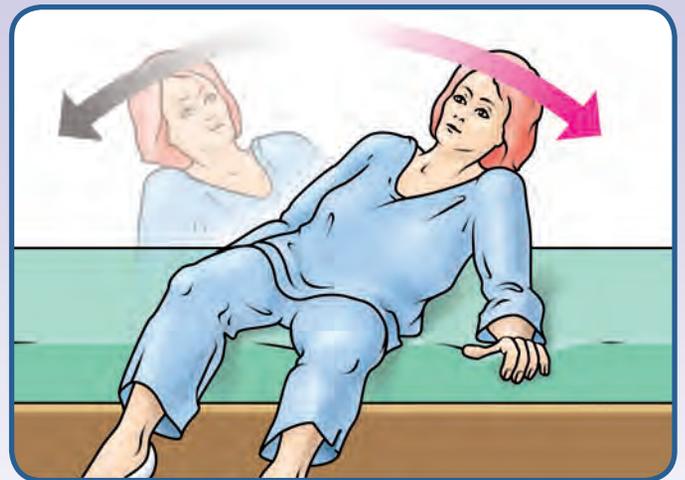
7 Kopf nach rechts und links drehen (anfangs langsam, später schneller).



8 Arm ausstrecken, dann Zeigefinger langsam in Richtung Nase bewegen – dabei den Finger mit den Augen fixieren – Arm wieder ausstrecken.



9 Nach vorne beugen und einen auf dem Boden platzierten Gegenstand aufheben (jeweils mit offenen und geschlossenen Augen).



10 Auf der Bettkante sitzend den Oberkörper nach rechts und links neigen, dabei mit den Armen abstützen.

Vertigo Hennig® – Natürlich bei Schwindel



- ✓ Bei Schwindel (im Alter) aufgrund von Durchblutungsstörungen im Gehirn
- ✓ Falls Ihnen Ihr Arzt noch kein Medikament verordnet hat.
- ✓ **Vertigo Hennig®** ist eine sinnvolle Ergänzung zu Ihren Übungen.



Art.-Nr.: 11873 / 1611

Denn Schwindel muss nicht sein !

HENNIG ARZNEIMITTEL

Seit 1898 im Dienste der Gesundheit

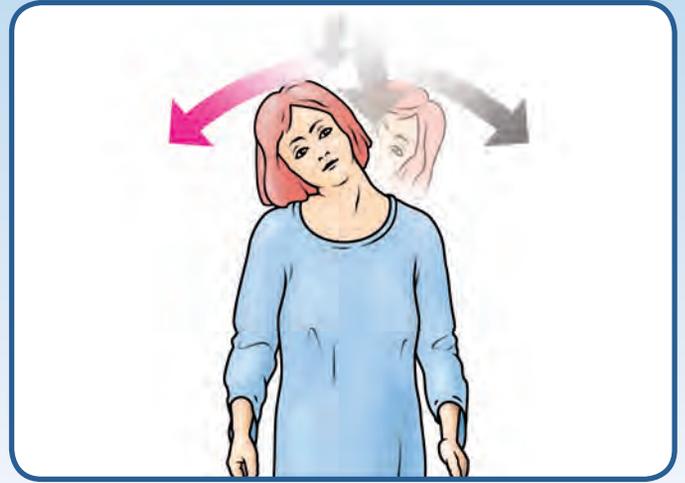
Werden Sie aktiv gegen Ihren Schwindel!
Vertigo Hennig® erhalten Sie rezeptfrei in Ihrer Apotheke.



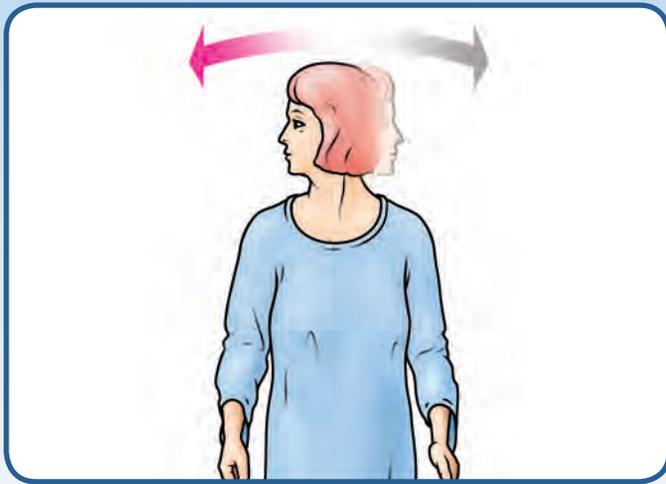
Übungen im Stehen



- 11** Auf einem Bein stehen bleiben (zunächst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen).



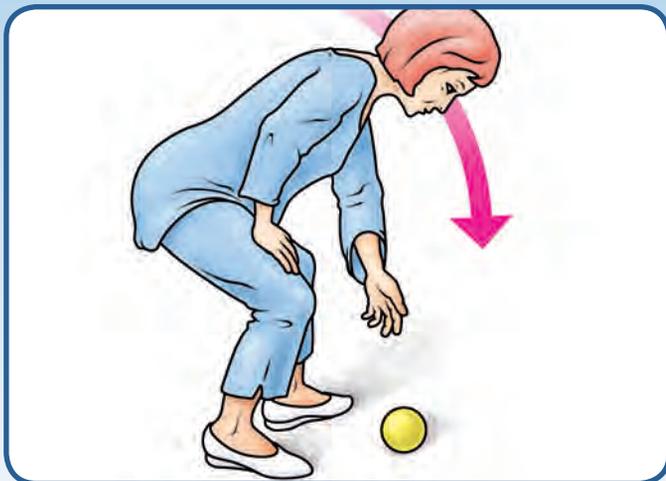
- 12** Kopf kurz neigen, erst nach vorne, dann nach hinten, auf die rechte und dann auf die linke Schulter, dabei die Schultern nicht anheben.



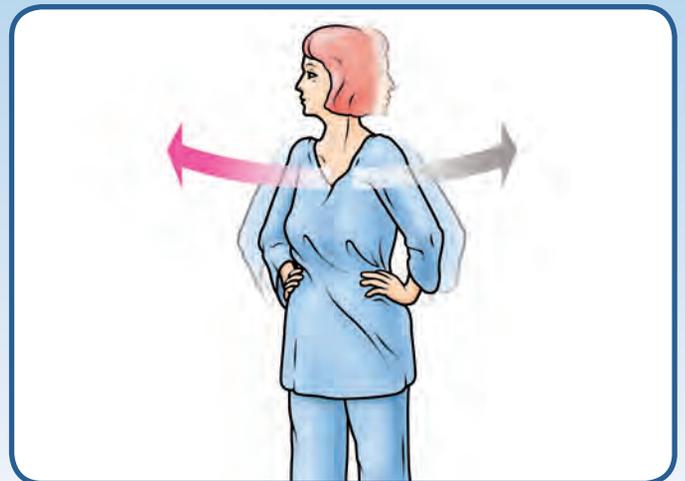
- 13** Kopf nach rechts und links drehen – Schultern nicht bewegen (anfangs langsam, später schneller).



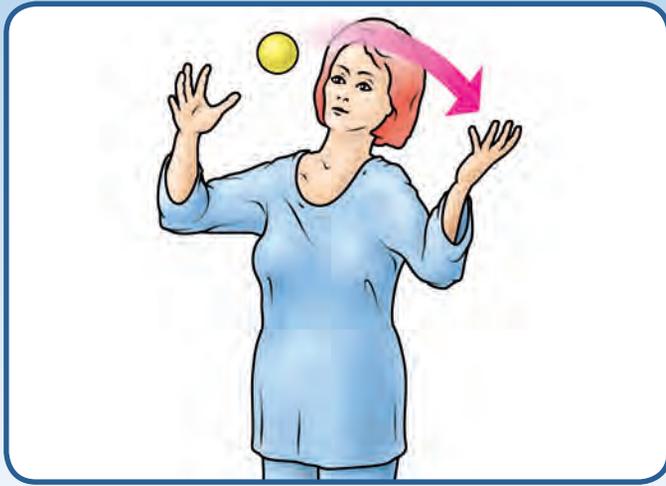
- 14** Arm ausstrecken, dann Zeigefinger langsam in Richtung Nase bewegen – dabei den Finger mit den Augen fixieren – Arm wieder ausstrecken.



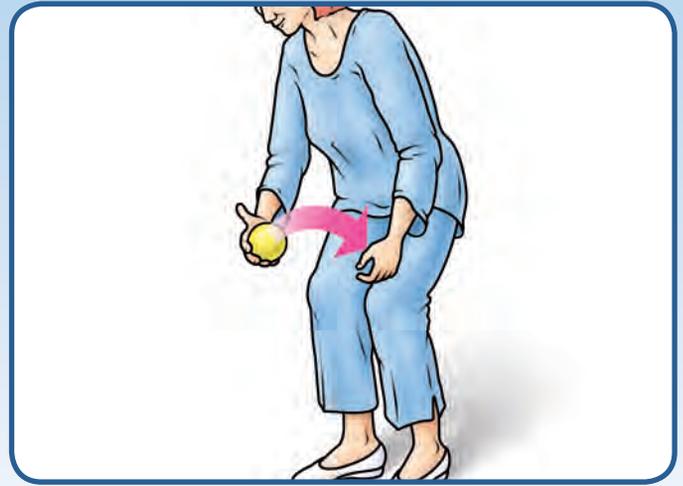
- 15** Vorwärts beugen und einen auf dem Boden platzierten Gegenstand aufheben (jeweils mit offenen und geschlossenen Augen).



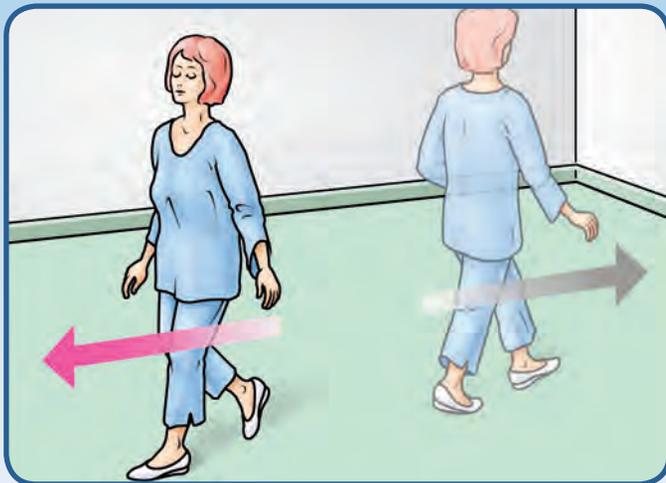
- 16** Kopf, Schulter und Rumpf nach rechts und links drehen (jeweils mit offenen und geschlossenen Augen).



- 17** Kleinen Ball über Augenhöhe von einer Hand in die andere werfen.



- 18** Kleinen Ball in Kniehöhe von einer Hand in die andere werfen.



- 19** Durch den Raum hin und her gehen (jeweils mit offenen und geschlossenen Augen).



- 20** Beim Gehen einen Fuß direkt vor den anderen setzen (zunächst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen).

© 2011, HENNIG ARZNEIMITTEL GmbH & Co. KG, Flörsheim/Main

Illustrationen und grafische Gestaltung: Volker W. Klein, Mainz

Liebe Patientin, lieber Patient,

Schwindel und Gleichgewichtsstörungen sind bei älteren Menschen ein häufiges Leiden. Aber auch Jüngere können daran erkranken. Nehmen Sie Ihre Beschwerden nicht einfach hin, sondern lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Apotheker beraten. Bei sehr leichten Beschwerden können Sie mit einem rezeptfreien Medikament, wie **Vertigo Hennig®**, bei einer längerfristigen Therapie eine Besserung erreichen.

Schränkt Sie der Schwindel jedoch in Ihrer Lebensqualität ein, wird Ihr Arzt die Verordnung eines geeigneten verschreibungspflichtigen Medikaments in Erwägung ziehen. Begleitend hierzu können Ihnen die

aufgeführten Übungen helfen, Ihr Gleichgewichtssystem zu trainieren.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung!

Ihr Team von HENNIG ARZNEIMITTEL

Vertigo Hennig® Tabletten

Homöopathisches Arzneimittel. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehört: Schwindel im Alter bei Hirngefäßverkalkung. Bei anhaltenden, unklaren oder neu auftretenden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden. Zur Anwendung bei Erwachsenen. Enthält Lactose. **Stand:** Dezember 2012

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

HENNIG ARZNEIMITTEL GmbH & Co. KG

Liebigstr. 1-2 • 65439 Flörsheim am Main
Tel.: 06145 / 508-0 • Fax: 06145 / 508-140
info@hennig-am.de • www.hennig-am.de