

Eigenmaßnahmen zur Vorbeugung von orthostatischem Schwindel

- Erhöhen Sie das Kopfende Ihres Bettes, damit Sie nicht komplett horizontal schlafen.
- Führen Sie vor dem Aufstehen (z.B. Beine auf und ab bewegen) oder nach dem Aufstehen (auf der Stelle marschieren) sanfte Übungen durch, um Ihren Kreislauf anzuregen.
- Stehen Sie langsam und schrittweise aus dem Bett auf. Setzen Sie sich zunächst an die Bettkante, bevor Sie aufstehen. Zählen Sie bis zehn, bevor Sie aufstehen.
- Probieren Sie Stützstrumpfhosen oder andere Formen von Kompressionskleidung aus.
- Setzen Sie sich nach Möglichkeit beim Waschen, Duschen, Anziehen oder bei der Arbeit in der Küche.
- Trinken Sie 2 Liter Flüssigkeit pro Tag (Wasser, Tee oder zuckerarme Getränke).
- Vermeiden Sie den Konsum von viel Koffein oder Alkohol.
- Nehmen Sie mehr Salz in Ihre Ernährung auf (dies ist jedoch nicht ratsam, wenn Sie unter Bluthochdruck, Nieren- oder Herzkrankheiten leiden; fragen Sie daher zuerst Ihren Facharzt).
- Ihre derzeitige Medikation kann zu Ihren Symptomen beitragen. Diese müssen möglicherweise von einem Apotheker/ einer Apothekerin oder spezialisierten Arzt/ Ärztin überprüft oder geändert werden.