

Bei Schwindel: setzen und Beine hoch

Baierbrunn (OTS) - Kennen Sie das? Sie stehen vom Stuhl oder vom Bett auf und auf einmal wird Ihnen schwummerig! Was Sie tun können, wenn sich alles dreht, weiß Petra Terdenge:

Sprecherin: Oft steckt hinter den Schwindel-Gefühlen niedriger Blutdruck. Der ist zum Glück meist harmlos. Aber Sie sollten dafür sorgen, dass Sie nicht stürzen, wenn Ihnen schwindelig ist, sagt Larissa Gaub von der "Apotheken Umschau":

O-Ton Gaub 14 sec.

"Wenn sich alles dreht, ist es auf jeden Fall wichtig, sich erst einmal hinzusetzen: auf den Boden oder auf einen Stuhl, damit man nicht hinfallen kann, falls man doch ohnmächtig werden sollte. Wenn man dann sicher sitzt, kann man abwechselnd die Muskeln in den Beinen anspannen und locker lassen."

Sprecherin: Es hilft auch, die Beine hochzulegen. Wer etwas gegen niedrigen Blutdruck unternehmen möchte, sollte die folgenden Tipps beherzigen:

O-Ton Gaub 26 sec.

"Ganz wichtig ist, dass man immer ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt, das erhöht das Blutvolumen und verbessert den Blutdruck. Dann helfen natürlich auch Saunagänge, Bürstenmassagen und Wechselduschen. Für wen morgens das eine zu große Überwindung ist, sich kalt abzuduschen, kann auch erst einmal von den Füßen bis zur Hüfte sich abbrausen warm und kalt. Ganz wichtig ist hier aber auch: wer Probleme mit dem Herzen oder den Nieren hat, sollte das vorher mit seinem Hausarzt abklären."

Sprecherin: Der Schwindel kann als Begleiterscheinung von Krankheiten wie Diabetes oder Parkinson auftreten. Oft trifft es aber gesunde junge Menschen:

O-Ton Gaub 18 sec.

"Häufig betroffen sind junge schlanke Frauen. Es kann aber auch

sein, dass es in der Pubertät auftritt, wegen dem starken Körperwachstum und dem veränderten Hormonhaushalt. Es kann manchmal auch daran liegen, dass starke Monatsblutungen daran schuld sind oder auch die Nebenwirkungen von Medikamenten."

Abmoderationsvorschlag:

Die "Apotheken Umschau" hat noch einen besonderen Trick bei akutem Schwindel: Verhaken Sie die rechte und die linke Hand und ziehen Sie sie auseinander, die Daumen bleiben locker. Dadurch wird der so genannte Sympathikus aktiviert, die Gefäße verengen sich und der Schwindel lässt nach.

Audio(s) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalaudio-Service sowie im OTS-Audioarchiv unter <http://audio.ots.at>

~

Rückfragehinweis:

Katharina Neff-Neudert
Tel. 089 / 744 33 360
Fax 089 / 744 33 459
E-Mail: presse@wortundbildverlag.de
www.wortundbildverlag.de

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/3738/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0102 2018-03-14/11:43

141143 Mär 18

Link zur Aussendung:

https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20180314_OTS0102