



Training zur Vorbeugung kollaptischer Zustände

(„Tilt Training“)

Übung 1: Mit dem Rücken an die Wand gelehnt bis zu 15-20 Minuten stehen, dabei dürfen die Beine nur leicht bewegt werden.
Wenn möglich mehrmals am Tag wiederholen (z. B. auch beim Fernsehen)
Am besten eine Matraze oder ähnliches vor sich legen, damit man im Falle eines Kollapses nicht zu hart fällt.
Bei aufkommendem Schwindel sofort hinlegen.

Übung 2: Mehrfach täglich bis zu 10 Kniebeugen, auch hier bei Schwindelgefühl hinlegen oder hinsetzen, allerdings nur mit hochgelegten Beinen.

Übung 3: Wechselduschen warm-kalt

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!