



## Tilt Training

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen ist zur Abklärung von Kreislaufbeschwerden oder Kollapszuständen eine Kipptisch-Untersuchung (Tilt-Test) durchgeführt worden. Dabei ist ein Befund erhoben worden, der als neurokardiales Syndrom bezeichnet wird. Hierunter versteht man die krankhafte Reaktion des Organismus auf den Wechsel der Körperlage mit den Folgen des Blutdruckabfalls und Verlangsamung des Herzschlages bis hin zur eventuellen Bewusstlosigkeit. Bestimmte Formen dieser Erkrankung lassen sich unter anderem durch ein sogenanntes Tilt-Training behandeln, das Sie selbst zu Hause durchführen können.

Folgendermaßen können Sie dieses Tilt-Training und weitere günstige Maßnahmen durchführen:

1. Mehrfach täglich entspanntes Stehen mit angelehntem Rücken an einer Wand (z. B. beim Fernsehen über 15 bis 20 Minuten. Dabei leichtes Bewegen der Beine möglich.
2. Mehrfach täglich 10 Kniebeugen mit anschließendem Umhergehen (Vorsicht, bei Schwindel sofort hinlegen)
3. Reichlich Trinken
4. Tee und Kaffee in Maßen erwünscht
5. Möglichst immer etwas im Magen haben, d. h. große Mahlzeiten nicht auslassen, häufige Zwischenmahlzeiten
6. Ein- bis zweimal täglich Wechselduschen warm/kalt empfohlen
7. Nachsalzen am Tisch (z. B. N. Tomaten) erlaubt
8. Sportliche Betätigung außer Leistungssport und Gefahrensport erwünscht
9. Ernähren Sie sich gesund und ballaststoffreich
10. Vermeiden Sie langes Stehen auf Veranstaltungen, im Gedänge, vor allem im Dunkeln (Diskothek)
11. Vermeiden Sie regelmäßigen Alkoholgenuss
12. Vermeiden Sie langes Autofahren, vor allem in der Dunkelheit
13. Vermeiden Sie das Begehen von Gerüsten oder Türmen
14. Vermeiden Sie plötzliches Aufstehen in der Nacht (z. B. vor dem Toilettenbesuch erst auf die Bettkante sitzen)
15. Vermeiden Sie Situationen mit übervoller Blase durch regelmäßiges Wasserlassen
16. Vermeiden Sie Angst einflößende Situationen (Kinofilme etc.)

Zusätzlich zu den vorgeschlagenen Maßnahmen kann es erforderlich sein, dass Sie ein oder mehrere Medikamente einnehmen müssen. In aller Regel wird man die Kipptischuntersuchung dann nach einem gewissen Zeitraum wiederholen, um zu sehen, inwieweit Ihre Maßnahmen erfolgreich waren. Über evtl. weiterführende Maßnahmen beraten wir Sie gerne.

**Wir wünschen Ihnen einen guten Erfolg**