



Patienteninformation  
zum Thema

**Hypotonie und Schwindel**

**Dr. med. Sven Hanselmann**

Facharzt für Allgemeinmedizin  
Akupunktur / Naturheilverfahren /  
Palliativmedizin / Ernährungsmediziner (KÄB)

**Dr. med. Kai-Arwed Vivell**

Facharzt für Innere Medizin  
Akupunktur / Naturheilverfahren /  
Notfallmedizin / Palliativmedizin /  
Ernährungsmediziner (KÄB)

---

Schloßstr. 2  
74193 Schwaigern  
Tel.: 0 71 38 / 81 27 80  
Fax : 0 71 38 / 81 27 810  
E-Mail : praxis@gp-am-schloss.de  
Internet : www.gp-am-schloss.de

---

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen besteht eine Neigung zu niedrigen Blutdruckwerten und Schwindel. Wir möchten Ihnen einige allgemeingültige Empfehlungen an die Hand geben, um das leidige Übel in den Griff zu bekommen. Vorweg:

**Niedriger Blutdruck ist lästig, aber nicht bedrohlich !!!!**

Sie sollten :

- **ausreichend Flüssigkeit zuführen (Mineralwasser, möglichst Kochsalzreich wie z.B. Hirschquelle)**
- **Sportliches Kreislauftraining (Intervallbelastung, Kraftgymnastik)**
- **Sauna (Vorsicht: keine zu langen Saunagänge, langsam Erfahrung sammeln. Unter den warmen Temperaturen der Sauna kann der Blutdruck verstärkt abfallen)**
- **Kneippsche Anwendungen**
- **Wechselduschen**

Bei häufigen oder dauernden Beschwerden müssen auf jeden Fall körperliche Ursachen ausgeschlossen werden. Dies gilt insbesondere dann, wenn es zu Kollapserscheinungen und Bewusstlosigkeit kommt oder gekommen ist.

Ihr Praxisteam