



UMGANG MIT „KREISLAUSCHWÄCHE“, KOLLAPSNEIGUNG UND NIEDRIGEM BLUTDRUCK IM KINDES- UND JUGENDALTER

Eine Behandlung mit Medikamenten ist immer zweitrangig!

1. regelmäßig vor dem Aufstehen: isometrische Anspannungsübungen
liegend „Fahrrad fahren“
2. regelmäßig nach dem Aufstehen: Freiübungen, Gymnastik
morgens und abends Bürstenmassagen, anschließend kaltes Duschen oder
Abwaschen der Extremitäten, siehe auch Kneipp'sche Behandlung
3. Ernährung: in Ruhe frühstücken
häufige kleine Mahlzeiten
reichlich Flüssigkeit
Kochsalzzufuhr nicht beschränken
4. Bewegung in der Schule und zwischendurch, Pausenbrot
5. geregelter Tagesablauf, ausreichender Schlaf
6. Sport, evtl. Saunabesuche, Vermeiden von Passivität (Treppensteigen statt Aufzug,
Rad statt Auto)
7. Vermeidung von langem Stehen, von längerer Hitzebelastung

**Im Notfall (Schwindel, Schwarzwerden vor Augen):
Sofort hinsetzen oder besser hinlegen, Beine hoch!!!**

Kneipp'sche Behandlung

Wasseranwendungen zum Kreislauftraining – besonders bei Neigung zu kalten Füßen

1. Kneipp'sche Wechselunterschenkelbäder:
10 Min. bei 39 – 41°, danach 10 Sek. so kalt wie möglich, dasselbe zwei mal
2. Kneipp'sche Güsse:
mit kaltem Wasser und Schlauch etwa 1 Min. lang durchführen, Abstand des
Schlauches von der Haut etwa 10cm, Mündung des Schlauches nach unten halten;
anschließend den begossenen Bereich mit den Händen abstreifen, nur die Füße und
Hände abtrocknen; bei Neigung zu kalten Füßen diese erst durch ein Fußbad (s. 1)
oder durch Bewegung erwärmen

Knieguss

am Außenrand des Fußes beginnen, über die Unterschenkel bis zum Knie

Schenkelguss

s. Knieguss, jedoch bis zur Hüfte

Arm-guss

von den Händen ausgehend über die Arme bis zu den Schultern