



Schwindel: Wenn sich wieder alles dreht

10 Prozent der Patienten einer Hausarztpraxis klagen über Schwindel. 45 Prozent der geplagten Menschen sind über 70 Jahre alt. Auch viele junge Menschen leiden unter Schwindel.

Unter Schwindel versteht man eine Gleichgewichtsstörung, bei der die Betroffenen ein Gefühl des Schwankens oder Drehens haben. Es entsteht der Eindruck, man bewege sich im Raum oder Gegenstände bewegen sich um einen herum.

Oft kommen weitere Gleichgewichtsstörungen wie Schwanken oder Taumeln, Übelkeit, Erbrechen, Schweißausbrüche oder Schwarzsehen hinzu.

Zur Orientierung im Raum und zur Aufrechterhaltung des Gleichgewichts leiten im Körper verschiedene Systeme ihre Informationen an das Gehirn weiter, nämlich das Auge, das Gleichgewichtsorgan im Innenohr und Sinneszellen, die die Körperhaltung registrieren. Werden mehrere dieser Informationssysteme gestört, empfinden wir Unsicherheit bzw. Schwindel.



Natürliche Formen des Schwindels sind der Höhenschwindel, die Reisekrankheit oder der Schwindel bei rasanten Bewegungen (z. B. auf der Achterbahn). Häufig tritt Schwindel nach

plötzlichem Aufstehen (sog. Lageschwindel, hervorgerufen durch eine kurzzeitig verminderte Hirndurchblutung) oder schnellem Drehen des Kopfes auf.

Diese Arten des Schwindels sind in der Regel harmlos. Andere Formen des Schwindels sollten immer ernst genommen werden und vom Arzt abgeklärt werden. Treten neben Schwindel auch Hörstörungen oder Ohrgeräusche auf, ist eine Erkrankung des Innenohrs wahrscheinlich.

Häufige Ursachen

- Niedriger oder hoher Blutdruck.
- Durchblutungsstörungen im Gehirn (Arterienverkalkung).
- Migräne (Kopfschmerzen).
- Blutarmut.
- See- oder Reisekrankheit (Übelkeit und Erbrechen).
- Erkrankungen des Innenohres.
- Erkrankungen des Gehirns (z.B. Entzündungen, Tumore).
- Unterzuckerung.
- Nebenwirkung bestimmter Medikamente
- Alkoholmissbrauch

Was Sie tun können

Oft vergeht der Schwindel von alleine. Tabletten (z.B. mit Dimenhydrinat) oder homöopathische Präparate mit *Cocculus* können bei Schwindel und Reisekrankheit (Übelkeit und Erbrechen) helfen.

Wann Sie zum Arzt müssen

Wenn Sie die Ursache des Schwindels nicht kennen. Bei älteren Menschen kann Schwindel der Vorbote eines drohenden Schlaganfalls sein.

Wenn die Beschwerden sehr stark sind oder nicht vorübergehen.

Wenn andere Beschwerden hinzutreten wie Benommenheit, Ohnmacht, Kopfschmerzen, Sehstörungen, Hörstörungen etc.



Unsere Hausmittel

Übungen bei Schwindel-Beschwerden

Schwindelbeschwerden, die durch eine Störung des Gleichgewichtssystems bedingt sind, lassen sich durch ein Gleichgewichtstraining mindern oder klingen sogar ab. Mit speziellen Übungen kann der Schwindel in den Griff bekommen:

1. Übung Fixationstraining im Drehstuhl

Setzen Sie sich auf einen Drehstuhl (Bürostuhl) und fixieren Sie einen Punkt, beispielsweise eine Türklinke, in etwa 50 cm Entfernung. Bewegen Sie langsam den Drehstuhl, ohne die Fixierung aufzugeben, um 90 Grad einmal im Uhrzeigersinn und dann gegen den Uhrzeigersinn. Diese Übung

trainiert und stimuliert das Gleichgewichtssystem.

2. Übung: Langsame Augenbewegungen mit dem Tennisball

Befestigen Sie an einer Schnur einen Tennisball in Augenhöhe. Bringen Sie nun den Tennisball in etwa 30 bis 50 cm Abstand von Ihrem Gesicht zum Pendeln. Folgen Sie dann 10 Schwingungen nur mit den Augen ohne dabei den Kopf zu bewegen.

Anschließend wird die Übung wiederholt, dabei folgen aber Kopf und Augen den Bewegungen des Tennisballs. Die Fähigkeit, Blickzielen zu folgen, hängt entscheidend vom Gleichgewichtsorgan ab.