Bild Zeitung, BILD Online am 30. Juli 2015

VOLKSLEIDEN SCHWINDEL

Wenn sich plötzlich alles dreht

von: **RALF KLOSTERMANN**

Schwindelgefühle gehören zu den häufigsten Krankheitssymptomen, jeder Dritte leidet zumindest zeitweise darunter. Vor allem ältere Menschen! Doch hinter einer Schwindel-Attacke können viele Ursachen stecken. BILD nennt die wichtigsten und sagt, wie Gleichgewichtsstörungen behandelt werden.

Was ist Schwindel?

Schwindel ist keine eigenständige Krankheit, sondern ein Zeichen einer körperlichen oder seelischen Störung.

Generell werden alle Zustände als Schwindel bezeichnet, bei denen die Wahrnehmung des Menschen von seiner Position im Raum nicht mit der Realität übereinstimmt.

Auch Ängste können Schwindel auslösen
Foto: Jürgen Fälchle - Fotolia

Welche Formen von Schwindel gibt es?

► **Am häufigsten ist das Gleichgewichtsorgan im Innenohr gestört.**

Es sendet verwirrende Signale ans Gehirn, weil kleine Kristalle (siehe Grafik) darin verrutscht sind. Diesen sogenannten Lagerungsschwindel bemerkt man meist, wenn man im Bett liegt und den Kopf dreht.

Die Beschwerden klingen bei dieser harmlosen Form des Schwindels meist von alleine ab. Oder ein HNO-Arzt bringt die Kristalle wieder in die richtige Position. Die Diagnose erfolgt durch eine Untersuchung des Gleichgewichtsorgans im Innenohr.

Bei einer anderen Form der Störung im Gleichgewichtsorgan sind die Sinneszellen/Nerven entzündet. Der Schwindel kann in jeder Position, nicht nur im Liegen, auftreten.

Er ist häufig mit Übelkeit und Erbrechen verbunden. Ein Arzt kann diese Störung durch eine Untersuchung der Augenbewegungen diagnostizieren. Die Entzündung kann z. B. mit Cortison behandelt werden.

► **An zweiter Stelle beim Schwindel stehen internistische Ursachen.**

Oft steckt ein zu niedriger oder zu hoher Blutdruck dahinter. Bei schweren Schwindelattacken, verbunden z. B. mit Ohnmacht und Hinfallen, können aber auch Herzrhythmusstörungen oder ein Schlaganfall vorliegen.

Sehr seltene Ursachen für Schwindel können auch Tumore im Kleinhirn oder an den Gleichgewichtsnerven sein.

Deshalb sollte generell jeder Schwindel ärztlich abgeklärt werden.

► **Die dritthäufigste Form ist der psychosomatische Schwindel.**

Er wird von Gefühlen (z. B. Ängsten) ausgelöst. Dabei liegen keine organischen Ursachen vor. Während manche Menschen z. B. bei Stress Magenschmerzen bekommen, wird anderen schwindelig.

In diesen Fällen kann eine Psychotherapie helfen.

Zu welchem Arzt soll ich gehen?

Erster Ansprechpartner ist der HNO-Arzt. Betroffene können sich aber auch an ihren Hausarzt wenden. Orthopäden und Neurologen sind weitere Anlaufstationen.

Was kann ich selbst tun?

Generell gilt: Regelmäßige Bewegung hilft, das Gleichgewichtsorgan zu stärken. Gezielte Übungen mit Augen und Kopf können zu Hause durchgeführt werden und sorgen meist schon nach kurzer Zeit für eine Besserung.

Zwei Beispiele:

► **Augen-Übung:** Schauen Sie abwechselnd hoch und runter, wobei sich nur die Augen bewegen, nicht der Kopf. Dann bewegen Sie die Augen von rechts nach links. Abschließend folgen Sie mit Ihrem Blick Ihrem Zeigefinger, den sie am ausgestreckten Arm von oben nach unten und dann von links nach rechts bewegen.

► **Kopf-Übung:** Legen Sie den Kopf auf die Brust, dann in den Nacken, danach abwechselnd auf die rechte und linke Schulter. Drehen Sie dann den Kopf von rechts nach links, sodass Sie jeweils über die Schulter blicken können.

★★★

Fachliche Beratung: Dr. Dirk Heinrich (Präsident des Berufsverbandes der HNO-Ärzte) und Dr. Thomas Turczynsky (Orthopädie-Zentrum Berlin-Schmargendorf).

Warum leiden so oft Ältere unter Schwindel?

Der sogenannte Altersschwindel ist in der Regel eine Kombination aus mehreren Ursachen.

Dazu gehören z. B. Durchblutungsstörungen, weil die Blutgefäße im Alter nicht mehr so elastisch sind und bei schnellem Aufstehen das Blut nicht mehr so schnell ins Gehirn befördert wird. Dann entsteht ein kurzer Schwankschwindel.

Weiterer Auslöser: Bei älteren Menschen funktionieren die für eine Orientierung wichtigen Nervenzellen in den Füßen nicht mehr so gut.

Dann kann oft schon ein Gehstock oder ein Rollator helfen, um wieder stabiler zu stehen oder zu gehen.

Eine versteifte oder blockierte Halswirbelsäule kann ebenfalls Auslöser für Schwindelattacken sein. Hier kann ein Orthopäde helfen, der die Blockierung in der entsprechenden Region löst.