

# Schwindel

Schwindel ist weit verbreitet. Vor allem ältere Menschen sind häufig betroffen. Es handelt sich jedoch nicht um eine eigentliche Krankheit, sondern um ein Symptom verschiedener Krankheiten.

Die Ursache liegt häufig beim Gleichgewichtsorgan im Ohr. Aber auch Krankheiten der Augen, des zentralen Nervensystems oder von Herz und Kreislauf lösen Schwindel aus, ebenso psychische Krankheiten. Zudem kann Schwindel die Nebenwirkung einiger Medikamente sein.

## Die drei Arten von Schwindelgefühlen

Schwindel kann sich verschieden äussern:

- Bei **Drehschwindel** fühlt man sich wie auf einem Karussell. Alles dreht sich um einen.

- Bei **Schwankschwindel** fühlt man sich wie auf einem Schiff oder in einem fahrenden Lift.
- Bei **Benommenheitsschwindel** hat man ein Gefühl von Leere im Kopf, es kann einem schwarz werden vor den Augen.

Der Schwindel ist entweder dauernd vorhanden, oder er tritt in mehr oder weniger langen Anfällen auf, zum Beispiel bei bestimmten Kopfbewegungen oder in bestimmten Situationen.

Um Schwindel richtig behandeln zu können, muss man zuerst die Ursache herausfinden. Nur dann kann man ihn gezielt behandeln. Lassen Sie sich deshalb beim Arzt nicht ohne genaue Untersuchung mit Medikamenten abspeisen.

Für Betroffene wirkt Schwindel oft sehr bedrohlich. Doch nur in seltenen Fällen deutet er auf eine gefährliche Krankheit hin – zum Beispiel auf einen Hirnschlag oder auf einen Hirntumor.

## Bei starken Beschwerden zum Arzt

Unbedingt zum Arzt sollten Sie, wenn

- der Schwindel plötzlich und heftig auftritt
- Sie gleichzeitig starke Kopfschmerzen haben
- Sie gleichzeitig Probleme mit dem Sprechen oder der Koordination von Bewegungen haben
- die Beschwerden mehrere Tage dauern

## Einige Arten von Schwindel

Nachstehend finden Sie eine Auswahl der zahlreichen Krankheiten und Störungen, die Schwindel auslösen können. Die Liste ist nicht abschliessend. Sie soll auch nicht

zur Selbstdiagnose verführen. Sogar für einen Fachmann ist es oft schwierig, bei Patientinnen und Patienten mit Schwindel die Ursache festzustellen. Es hilft dem

Arzt, wenn Sie jeweils notieren, wann und wie lange Ihnen schwindlig ist, wie sich der Schwindel anfühlt und ob Sie gleichzeitig weitere Beschwerden haben.

## Lagerungsschwindel

### Symptome

Kurze Anfälle von Drehschwindel bei bestimmten Bewegungen des Kopfes. Sie dauern einige Sekunden bis zu einer Minute.

### Ursache

Im Innenohr bilden sich kleine Steinchen, die verklumpen und so das Gleichgewichtsorgan durcheinander bringen.

Dies ist eine der häufigsten Ursachen von Schwindel.

### Behandlung

Der Schwindel bessert, je häufiger man die Bewegung macht, die ihn auslöst. Nach einigen Wochen verschwindet er oft von selbst. Mit bestimmten Übungen lassen sich die Steinchen wieder an die richtige Stelle schütteln. Das beschleunigt die Heilung. Solche Übungen zeigt Ihnen der Arzt. Sie finden sie auch im Internet (siehe Kasten auf Seite 3).

# Schwindel

## Schwindel mit psychischer Ursache

### Symptome

Schwankschwindel und/oder Unsicherheit beim Gehen und Stehen. Die Attacken treten spontan in speziellen Situationen auf, zum Beispiel auf Brücken, Treppen, in leeren Räumen, auf weiten Plätzen oder in der Schlange vor der Kasse.

### Ursache

Psychische Krankheiten wie Angstneurosen, Panikstörungen und Depressionen verursachen den Schwindel. Bei rund jedem fünften Patienten ist eine psychische Krankheit die Ursache für den Schwindel.

### Behandlung

Psychotherapie, Entspannungstechniken, Medikamente.

## Schwindel beim Aufstehen

### Symptome

Beim schnellen Aufrichten spürt der Patient regelmässig ein Leeregefühl im Kopf, diffusen Schwankschwindel und es wird dem Betroffenen schwarz vor den Augen, sodass er sich gleich wieder hinsetzen muss.

### Ursache

Krankhaftes Abfallen des Blutdrucks (orthostatische Hypotension), was eine Blutleere im Gehirn verursacht. Ältere Menschen sind häufig betroffen. Schuld daran können Medikamente sein, wie zum Beispiel Blutdruckmittel, Medikamente gegen Parkinson, Psychopharmaka oder Insulin. Auch bestimmte Krankheiten können den Blutdruckabfall verursachen. Dazu gehören Herzinsuffizienz, Diabetes oder Parkinson.

### Behandlung

Körper immer langsam aufrichten. Morgens beim Aufstehen einige Zeit auf der Bettkante sitzen. Dabei die Beine bewegen und mit den Füßen wippen. Mit erhöhtem Oberkörper schlafen und tagsüber viel trinken. Vorbeugend wirken Wechselduschen, Sauna, Bürstenmassagen und viel Bewegung.

## Bewegungsschwindel (Reisekrankheit)

### Symptome

Schwindel und Übelkeit beim Reisen mit dem Auto, Zug, Schiff oder Flugzeug.

### Ursache

Das Gleichgewichtsorgan im Ohr ist verwirrt, weil die Augen Bewegung signalisieren, der Körper hingegen ruhig sitzt. Betroffen sind vor allem Kinder zwischen 2 und 12 Jahren. Bei den Erwachsenen trifft es Frauen häufiger als Männer.

### Behandlung

Der Patient sollte sich auf die Bewegung des Fahrzeugs konzentrieren, vorne sitzen, durch die Frontscheibe schauen und sich mit dem Fahrzeug in die Kurven legen. Hilfreich ist auch das Kauen von frischem Ingwer, Dörrobst oder Kaugummi. Drei Stunden vor der Fahrt sollte man keine Milchprodukte zu sich nehmen. Es gibt auch – teils pflanzliche – Medikamente gegen Reisekrankheit.

# Schwindel

## Ménière-Schwindel

### Symptome

In unregelmässigen Abständen treten stundenlange Drehschwindel-Attacken auf, zusammen mit Übelkeit und einseitigen Ohrgeräuschen (Tinnitus) und Schwerhörigkeit.

### Ursache

Im Innenohr befindet sich ein dünnhäutiges Schlauchsystem mit zwei Flüssigkeiten. Ist zu viel Flüssigkeit vorhanden, gibt es Risse und die Flüssigkeiten vermischen sich. Das lähmt das Gleichgewichtsorgan vorübergehend.

### Behandlung

Bei einem Anfall helfen Bettruhe und Medikamente. Bei sehr schweren Fällen kann der Arzt das Gleichgewichtsorgan durch Antibiotikaspritzen dauerhaft ausschalten.

## Ausfall eines Gleichgewichtsorgans

### Symptome

Starker, mehrere Tage anhaltender Drehschwindel mit Übelkeit, Erbrechen und Schweissausbrüchen. Der Patient neigt dazu, auf die betroffene Seite zu kippen.

### Ursache

Eines der Gleichgewichtsorgane im Innenohr fällt plötzlich aus. Wieso das passieren kann, ist noch nicht geklärt. Mediziner vermuten eine Infektion mit Viren oder Bakterien oder eine Durchblutungsstörung im Innenohr.

### Behandlung

Im Spital mit Medikamenten und intensivem Gleichgewichtstraining.

## Schwindel bei Migräne

### Symptome

Schwindelanfälle zusammen mit einer Migräneattacke. Sie dauern meist einige Stunden, manchmal auch Tage. Gelegentlich tritt der Migräneschwindel ohne Kopfschmerzen auf, ist dann aber oft verbunden mit Licht- oder Geräuschempfindlichkeit.

### Ursache

Symptom der Migräne. Betroffen sind vor allem Frauen zwischen 20 und 50. Bei Frauen in der Menopause äussert sich ein Migräneanfall häufig nicht mehr durch Kopfschmerzen, sondern nur noch durch Schwindel.

### Behandlung

Therapie der Migräne.

### Infos und Adressen

- Erste Ansprechperson bei Schwindel ist der Hausarzt. Er verweist Sie nach Bedarf an einen Hals-Nasen-Ohren-Arzt oder an einen Facharzt für Neurologie.
- In einigen Spitälern – zum Beispiel im Kantonsspital Aarau und im Universitätsspital Zürich – gibt es spezielle Schwindel-Sprechstunden. Fragen Sie Ihren Hausarzt. Er kann Sie dort anmelden.
- Ärztliches Zentrum für Gehör- und Gleichgewichtsstörungen, Mühlemattstr. 53, 3007 Bern, Tel. 031 371 33 33, [www.ohrenzentrum.ch](http://www.ohrenzentrum.ch)
- Eine Selbsthilfegruppe für Schwindel gibt es in Basel.

Kontakt: Zentrum Selbsthilfe in Basel, Tel. 061 689 90 90.

- Ménière-Betroffene finden Kontakt über die Stiftung Kosch in Basel, Tel. 0848 810 814, oder das Selbsthilfezentrum Aargau, Tel. 056 203 00 20.

### Internet-Tipps

#### Allgemeine Informationen:

- [www.neuro24.de/schwind.htm](http://www.neuro24.de/schwind.htm)
- [www.medknowledge.de/krankheiten/schwindel.htm](http://www.medknowledge.de/krankheiten/schwindel.htm)
- [www.schwindelambulanz-muenchen.de](http://www.schwindelambulanz-muenchen.de)
- [www.netdokter.at/beschwerden/gehirn/schwindel.shtml](http://www.netdokter.at/beschwerden/gehirn/schwindel.shtml)

### Übungen bei Lagerungsschwindel:

- [www.dr-walser.ch/lageschwindel.htm](http://www.dr-walser.ch/lageschwindel.htm)
- [www.neuro24.de/s3.htm](http://www.neuro24.de/s3.htm)
- [www.tinnitus-klinik.de/pdf/Lagerungsschwindel.pdf](http://www.tinnitus-klinik.de/pdf/Lagerungsschwindel.pdf)

### Gleichgewichtsübungen:

- [www.fwiegler.de/vertigo.htm](http://www.fwiegler.de/vertigo.htm)
- [www.mauderli-hno.ch/Vest\\_Rehab.html](http://www.mauderli-hno.ch/Vest_Rehab.html)

### Morbus Ménière:

- [www.meniere.de](http://www.meniere.de)
- [www.sh-meniere.de](http://www.sh-meniere.de)