

# Alles dreht sich

Schwindel oder Vertigo – so der medizinische Fachbegriff – ist ein Phänomen, das fast jeder kennt. Wenn man zu schnell aus dem Bett gesprungen ist oder nach einer Runde im Karussell. Doch mehr als jeder zehnte Patient in deutschen Hausarztpraxen wird das Gefühl, den Halt zu verlieren, nicht mehr los.

Was dahinterstecken kann

*Inken Fügmann*



**M**anche fühlen sich, als würden sie auf schwankenden Planken stehen. Andere beschreiben ein Drehen, ein Taumeln, ein Fallen, teilweise begleitet von Flimmern vor den Augen, Ohrgeräuschen oder Zittern – Schwindel hat viele Gesichter. Für Betroffene, die unter anhaltendem Schwindel leiden oder unter Attacken, die wie aus heiterem Himmel immer wieder auftreten, ist er eine große Last. „Konzentriert arbeiten, Autofahren, jeder kurze Gang wurde zur Bewährungsprobe“, beschreibt Betriebswirtin Bärbel Michels (46) ihre Erfahrungen (s. Seite 32). Warum unsere Welt ins Wanken gerät, was die Ursachenforschung so schwer macht und wie Medizin und Naturheilkunde helfen können.

## Schwindel als Symptom

In deutschen Hausarztpraxen gibt es beinahe ebenso viele Schwindel-Patienten wie Menschen mit Kopfschmerzen. Mehr als jeder Zehnte kommt, weil sein Gleichgewichtssinn regelmäßig gestört ist.

„Selbst wenn sich hinter einem Schwindel nur selten eine ernste Krankheit verbirgt, so wird er doch als äußerst lästig empfunden“, weiß Prof. Dr. Karl-Friedrich Hamann, HNO-

Arzt aus München (s. Buchtipp S. 30). Was Patienten und manchmal auch Ärzte zur Verzweiflung treibt: Die Fahndung nach der Ursache kann es in sich haben. Denn unser innerer Kompass ist vielschichtig. Gehirn, Innenohr, Nerven, Muskulatur, Ohren und Augen arbeiten eng zusammen, damit wir uns im Raum sicher orientieren und unsere Motorik koordinieren können. Schon kleine Störungen können uns aus dem Gleichgewicht bringen. Hinzu kommt: Schwindel ist keine eigenständige Erkrankung, sondern kann ein Symptom vieler organischer, neurologischer oder psychischer Beschwerden sein.

## Von Migräne bis Bakterien

Am weitaus häufigsten ist der sogenannte „benigne“ (gutartige) Lagerungsschwindel, der meist durch eine bestimmte Kopfbewegung ausgelöst wird. Er ist eine typische Alterserscheinung. Ursächlich kann sein, dass sich im Gleichgewichtsorgan im Innenohr die sogenannten „Ohrsteinchen“ lösen und die Nerven reizen (s. Seite 31).

Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehen ebenfalls oft mit Schwindel einher. Ist der Blutdruck zu niedrig, kommt es zu einer mangelnden >>

## Patienten können bei der Spurensuche helfen

Je genauer die Symptome geschildert werden, desto rascher steht oft die Diagnose. Die wichtigsten Eckdaten:

- » Wann treten die Beschwerden auf?
- » Wie lange halten sie an?
- » Wie ist der Schwindel (Drehen, Schwanken, Fallen)?
- » Gibt es Begleitsymptome wie Ohrgeräusche, Übelkeit, Sehstörungen, Kopfschmerzen?
- » Ist der Auslöser bekannt – zum Beispiel eine bestimmte Kopfbewegung oder besondere Umstände wie Stress oder Reisen?
- » Gab es vor Auftreten des Schwindels eine Erkrankung oder einen Unfall?
- » Welche Medikamente werden eingenommen?

# „Schwindel ist nicht nur ein körperliches Problem“

## Mögliche Ursachen

**Benigner Lagerungsschwindel:** Die häufigste Schwindelform ist unangenehm, aber in der Regel harmlos. Die Drehschwindelattacken treten nur bei bestimmten Kopfbewegungen auf. Mögliche Ursache ist, dass sich die Otholiten (Ohrsteinchen) aus der Flüssigkeit im Innenohr gelöst haben und die Sinneshärchen reizen.

**Therapie:** Lagerungsübungen unter Anleitung.

**Morbus Menière:** Erkrankung des Innenohrs mit anfallartigem Drehschwindel, Hörminderung und Tinnitus. Als Ursache gilt ein zu hoher Flüssigkeitsdruck im Gleichgewichtsorgan.

**Therapie:** In erster Linie werden die Symptome medikamentös behandelt (Cortison).

**Orthostatischer Schwindel:** entsteht durch Blutdruckschwankungen, etwa bei raschem Aufrichten.

**Therapie:** Meist genügen langsames Aufstehen, moderater Ausdauersport, Wechselduschen als Kreislauftraining.

**Psychogener Schwindel:** zeigt keine erkennbare organische Ursache. Kann im Rahmen einer Depression oder Phobie auftreten.

**Therapie:** Behandlung der Grunderkrankung.

körperlichen Untersuchung auch die Frage nach der aktuellen Lebens- und Gefühlsituation unverzichtbar. Als TCM-Therapeutin schaue ich außerdem darauf, ob die unterschiedlichen Organsysteme energetisch in Balance sind.

### Wie kann man sich das vorstellen?

Nach der TCM fließt die Lebensenergie auf unterschiedlichen Bahnen durch unseren Körper. Ist das Herz beispielsweise durch Sorgen, Trauer oder Ängste energetisch geschwächt, ist Schwindel ein gut nachvollziehbares Symptom – der Kopf wird mit dem, was er braucht, nicht ausreichend versorgt. Unter anderem mit der Akupunktur habe ich die Möglichkeit, den Energiefluss wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Sehr gute Erfahrungen mache ich auch mit der Reset-Behandlung nach Rafferty, einer energetischen Entspannung der Kiefer- und Kaumuskulatur.

### Verspannungen können also auch für Schwindel sorgen?

Absolut! Durch verkrampfte Muskeln und eine blockierte Halswirbelsäule können Nerven gequetscht werden und so Schwindel auslösen. Die Energie kann nicht frei fließen. Häufig gibt es auch Blockaden im Bereich des Hinterhauptes, dem Sitz des Hirnstamms.

### Was können Patienten selbst tun?

Es klingt fast schon abgedroschen, aber sie sollten im Alltag gut zu sich sein. Sich ausgewogen ernähren, möglichst ohne verarbeitete Lebensmittel, sich viel bewegen, achtsam mit ihren Ressourcen umgehen und belastende Faktoren klären. Das ist schwer in unserer leistungsorientierten und kopflastigen Welt. Ich erlebe aber auch: Oftmals ist es genau dieser gesundheitliche „Schuss vor den Bug“, der die Betroffenen zum Umdenken bewegt.

*Die Kölner Heilpraktikerin und Therapeutin für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), Cornelia Vollmar, betrachtet Schwindel aus ganzheitlicher Sicht.*

### „Mir ist oft so schwindelig“ – das klingt ja zunächst einmal relativ harmlos...

**Cornelia Vollmar:** Stimmt. Unangenehm, aber nicht dramatisch. Für Schwindel-Patienten aber können ihre Beschwerden extrem belastend sein, nicht nur körperlich. Und das ist leicht nachvollziehbar, wenn man sich vorstellt, dass man auf einmal buchstäblich den Halt verliert. Das macht Angst. Dann braucht man von seinem Umfeld Unterstützung und kein „Stell dich nicht so an“.

### Was raten Sie Patienten, die mit diesen Beschwerden zu Ihnen kommen?

Das ist ganz unterschiedlich. Akut ist es oft hilfreich, dem Betroffenen zu zeigen, wie er bei Schwindel die aufsteigende Panik vermeiden kann, etwa durch eine spezielle Atemtechnik und Imaginationen. Ein weiterer Schritt ist, einen guten Umgang mit den Beschwerden zu finden, denn es kann eine Weile dauern, bis der Schwindel geht. Ich rate, in einem ruhigen Moment dem Partner, der Familie, Freunden, Kollegen zu schildern, wie es ist, wenn der Schwindel auftritt, und gemeinsam einen Plan zu entwickeln, wie man dann vorgeht. Die Gefahr ist groß, dass Patienten sich isolieren und die Mitmenschen genervt sind, wenn immer wieder Verabredungen oder Termine abgesagt werden. Verständnis hilft beiden Seiten.

### Welche Rolle spielt die Psyche bei Anfällen von Schwindel?

Man kann Schwindel durchaus als Signal des Körpers werten – für: So geht es hier jetzt nicht weiter. Deshalb ist neben der ausführlichen

Versorgung des Gehirns. Auch Bluthochdruck kann auf Dauer die winzigen versorgenden Gefäße und Nerven schädigen und dadurch zu einer Minderversorgung führen. Ebenso Diabetes mellitus. Darüber hinaus zählen Fehlsichtigkeit, neurologische Erkrankungen, Tumore, Schädel-Traumen und Migräne zu den möglichen Auslösern, genau wie Bakterien bei einer schweren Mittelohrentzündung oder Viren (z.B. Herpes). Nicht zu vergessen: Flüssigkeitsmangel, gerade bei älteren Patienten, und Arzneimittel wie Herzmedikamente und Antibiotika können das Gleichgewicht nachhaltig stören. Manchmal liegen auch psychische Ursachen zugrunde (s. Interview rechts).

## Wann wird es gefährlich?

Schwindel ist extrem unangenehm – daher haben die meisten Betroffenen ein gutes Gespür dafür, wann sie einen Arzt aufsuchen sollten. Der Gang zum Doktor ist auf jeden Fall Pflicht, wenn die Beschwerden immer wieder auftauchen oder anhalten. Ebenso wenn Begleiterscheinungen dazukommen wie Übelkeit, Kopfschmerzen, Sehstörungen oder Ohnmacht. Oder wenn der Schwindel im

Rahmen einer anderen Erkrankung auftritt. Vorsicht: Schwindel mit Ohrensausen und Nasenbluten kann ein Zeichen für einen stark erhöhten Blutdruck sein. Dann heißt es: 112 wählen. Ebenso zügig sollte bei begleitenden Ohrgeräuschen gehandelt werden (Tinnitus).

## Individuelle Therapie

Physiotherapie, Medikamente, psychologische Hilfe – so vielfältig die Ursachen für Schwindel sein können, so unterschiedlich sind auch die Therapieformen. Viele große Kliniken haben mittlerweile eine eigene Schwindelambulanz, in der Therapeuten unterschiedlicher Fachrichtungen zusammenarbeiten. Häufig können auch alternative Methoden wie Osteopathie, Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) oder Homöopathie Patienten helfen, wieder in Balance zu kommen.

### Interessant:

Manchmal erhalten die Augen andere Informationen als das Gleichgewichtsorgan, etwa in einem fahrenden Auto, wenn man liest: Man selbst sitzt ruhig da, aber der Körper wird bewegt – ohne dass die Augen diese Bewegung sehen. Dieser Widerspruch kann zu Schwindel oder Übelkeit führen.

**Tipp:** Schauen Sie nach vorn aus dem Fenster und geben Sie ihren Augen damit die richtigen Informationen.



Foto: shutterstock

## So funktioniert unser Gleichgewichtsorgan

Das Gleichgewichtsorgan (Vestibularapparat) liegt im Innenohr. Es ist mit Flüssigkeit gefüllt und besteht aus drei Bogengängen sowie den zwei Vorhörsäckchen. Am Ende jedes Bogenganges befinden sich Sinneshärchen, die gereizt werden, wenn sie bei einer Kopfbewegung von der Flüssigkeit „umgebogen“ werden. Dieser Reiz wird weitergeleitet und meldet dem Gehirn, in welcher Position wir uns befinden. Mit den Vorhörsäckchen nehmen wir Beschleunigung wahr. An den Sinneshärchen haften winzige Kristalle (Ohrsteinchen oder Otholiten). Sie reagieren auf Beschleunigung, etwa beim Fahrstuhlfahren.

### BUCHTIPP

**Schwindel. 200 Fragen und Antworten** Ein Ratgeber für Patienten von K.-F. und K. Hamann, **Zuckschwerdt Verlag**, 160 Seiten, 14,95 Euro.

# Naturkraft gegen Schwindel

Diese Heilpflanzen können helfen:

**Buchweizen:** hat eine durchblutungsfördernde Wirkung und verbessert die Nährstoffversorgung der (Nerven-)Zellen. Als Bestandteil von Teemischungen wird er nicht nur bei altersbedingtem Schwindel, sondern auch bei Gedächtnisstörungen eingesetzt.

**Ginkgo:** verbessert die Fließeigenschaften des Blutes. Achtung: Darf nicht eingenommen werden bei erhöhter Blutungsneigung (etwa bei Herzpatienten, die Gerinnungshemmer einnehmen).

**Lavendel:** Die violetten Blüten haben eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem. Tee oder Bäder können lindernd bei Schwindel wirken, der mit nervösen Beschwerden einhergeht.

**Mistel:** Bereits im 5. Jahrhundert vor Christus wurde Misteltee bei Schwindelanfällen und „Fallsucht“ eingesetzt. In der Homöopathie ist Mistel (*Viscum album*) vor allem bei älteren Patienten ein bewährtes Mittel gegen Schwindelanfälle.



Aus dem Leben  
unserer  
Leser

## „Von jetzt auf gleich war alles anders“

**Ein Skiurlaub im März 2015 brachte Bärbel Michels aus dem Gleichgewicht. Zwei Jahre wartete sie auf die richtige Diagnose.**

Selbstbewusst, engagiert im Job, Mutter eines kleinen Sohnes, großer gemeinsamer Freundeskreis mit ihrem Mann, Hobbies – für Bärbel Michels lief alles rund. Bis zu einem Tag im März 2015. „Nach einem Druckausgleich im Skiurlaub schwankte plötzlich der Boden unter meinen Füßen“, erzählt die 46-Jährige. Der Schwindel blieb. Mal mehr, mal weniger, mal mit Übelkeit, mal mit Kreislaufschwäche. Zurück zu Hause führte sie der erste Weg zum HNO-Arzt. Der verschrieb für vier Wochen Cortison wegen des Verdachts auf Morbus Menière (s. Kasten Seite 31). Die Sparkassenbetriebswirtin ging weiter ins Büro, versuchte sich zusammenzureißen. „Wird schon wieder“, dachte sie. Aber wurde es nicht. Es begann eine fast zwei Jahre andauernde Odyssee von Facharzt zu Facharzt. Die Niedersächsin wurde krankgeschrieben, insgesamt für rund ein Jahr. Fahrverbot für sechs Monate, weil kurz ein Schlaganfall oder Epilepsie vermutet wurden. „Niemand konnte etwas feststellen, aber es gab zig bedrückende Verdachtsdiagnosen. Von Multipler Sklerose über Parkinson bis zum Hirntumor.“

Eine emotionale Achterbahn. Zu der Angst, sie könne schwer krank sein, kam die Hilflosigkeit. „Der Schwindel war unberechenbar. Ich konnte morgens nicht sagen, ob ich meinen Sohn aus der Kita würde holen können oder den Einkauf stemme“, erinnert sie sich. „Ohne meinen Mann und meinen tollen Freundeskreis wäre ich durchgedreht.“

Nach einem Jahr ohne Befund begann sie, nach jedem Strohalm zu greifen, recherchierte, suchte auf eigene Kosten eine Psychotherapeutin auf, machte Yoga, Sport, Entspannungsübungen und ging zum Osteopathen. Der schickte sie schließlich zu einem ganzheitlich arbeitenden Kieferorthopäden. „Nach fast zwei Jahren hatte ich endlich eine Diagnose!“ Eine Fehlstellung des Kiefergelenks (craniomandibuläre Dysfunktion, CMD) hatte den Schwindel ausgelöst. Die Korrektur ist noch nicht abgeschlossen, zeigt aber gute Erfolge: „Gelegentlich kommt noch ein leichter Schwindel angeflogen. Aber ich habe gelernt, dann nicht mehr in Panik zu verfallen. Mit Atemübungen und einem Satz zum ‚Festhalten‘. Das klingt einfach – aber der lange Weg bis dorthin war unfassbar hart.“



Bärbel Michels war insgesamt ein Jahr lang krankgeschrieben



### Kleiner Test:

Um einmal nachzuvollziehen, wie ausgeklügelt das Zusammenspiel von Augen, Muskulatur, Gehirn und Gleichgewichtsorgan funktioniert, probieren Sie Folgendes: Bewegen Sie rasch den Kopf hin und her und blicken Sie dabei auf Ihren ausgestreckten Zeigefinger. Das Bild bleibt scharf, obwohl sich die Position Ihres Kopfes ständig ändert.

Bei Kindern ist das Gleichgewichtsorgan ausgesprochen sensibel. Mit den Jahren nimmt seine Reaktionsfähigkeit ab. Aber das Gehirn bleibt lernfähig, **deshalb sind Gleichgewichtsübungen im Alter sehr sinnvoll.**

### KOMPETENTE HILFE

In mehreren Bundesländern gibt es mittlerweile Schwindelambulanzen, die fachübergreifend arbeiten. Zum Uni-Klinikum München gehört das Deutsche Schwindel- und Gleichgewichtszentrum. Die Website bietet ausführliche Patienteninformationen an, darunter auch Anleitungen zu speziellen Übungen bei Lagerungsschwindel.

[www.deutsches-schwindelzentrum.de](http://www.deutsches-schwindelzentrum.de)