

Patienteninfo: Schwindel

Erinnern Sie sich noch daran, wie Sie als Kind geschaukelt haben? Wenn Sie heute schaukeln, vielleicht mit Ihren Kindern, Nichten, Neffen oder Enkeln, wird Ihnen dabei im Gegensatz zu damals etwas flau im Bauch? Der dabei auftretende Schwindel ist eine Reaktion auf die ungewohnte Bewegung. Sie wissen, wo er herkommt, und er geht von alleine wieder weg. So wie auf der Schaukel kann es Ihnen auch auf einem Boot bei hohem Wellengang oder bei einer Achterbahnfahrt ergehen.

Manchmal tritt Schwindel aber auch ohne erkennbare Ursache auf. Dann gilt es, diese herauszufinden. Dabei können Ihnen Ihr Osteopath, Ihr Hausarzt oder ein Facharzt helfen.

Die weitaus meisten Ursachen für Schwindel sind harmlos. Auch wenn er sehr unangenehm sein kann und Sie im Alltag stark behindert, steckt meistens keine gefährliche Erkrankung dahinter. Sollten bei Ihnen jedoch z. B. Vorerkrankungen am Herzen oder ein zu hoher Blutdruck bekannt sein, empfiehlt sich eine rasche Abklärung, um seltene schwerwiegende Probleme im Zusammenhang mit Schwindel auszuschließen. Sollten Sie gar einen Schwindelanfall gehabt haben, bei dem Sie erbrechen mussten oder kurz ohnmächtig wurden, ist auf jeden Fall eine rasche Diagnostik wichtig.

Definition und Ursachen

Definiert ist Schwindel als unangenehm empfundene verzerrte Wahrnehmung (Scheinwahrnehmung) des umgebenden Raumes oder von Bewegungen. Er ist häufig mit vegetativen Symptomen wie z. B. Übelkeit oder Brechreiz vergesellschaftet

und entsteht durch ein gestörtes Zusammenspiel von visuellen Eindrücken, Signalen des Gleichgewichtsorgans im Innenohr und der Körperwahrnehmung [Psychorembel. Klinisches Wörterbuch]

Die möglichen Ursachen für Schwindel sind also ausgesprochen vielfältig. Die Augen können ein Problem haben, das Innenohr kann seine Finger im Spiel haben, die Wirbelsäule oder irgendeine andere Stelle im Körper kann aus dem Lot geraten sein. Manchmal liegt auch ein psychosomatischer Schwindel vor; unsere Psyche löst dann den körperlich wahrnehmbaren Schwindel aus. Die weitaus meisten Ursachen lassen sich dabei auch ohne apparative Diagnostik, also ohne Geräteinsatz, abklären.

Was können Sie selbst tun, wenn Sie an Schwindel leiden?

Das Vestibular- oder Gleichgewichtsorgan im Innenohr kann man wie einen Muskel trainieren. Wie im Beispiel mit der Schaukel angedeutet, gilt hier die Regel, dass alles, was wir nicht regelmäßig benutzen, allmählich verkümmert. Unser Gleichgewichtssinn wächst also mit seinen Aufgaben. Daher empfiehlt es sich, jeden Tag ein kleines bisschen zu üben und die Übungen in den Alltag zu integrieren. Kommt dann eine Herausforderung für unser Gleichgewichtsorgan, ist es gut vorbereitet.

Wenn Sie ein sehr starkes Schwindelgefühl haben, beginnen Sie mit dem Üben im Liegen oder Sitzen. Halten Sie den Kopf still und schauen Sie mit den Augen langsam ganz stark nach rechts, links, oben und unten. Tun Sie dies immer nur so lange, wie

Sie es noch gut aushalten können, ohne zu starken Schwindel auszulösen.

Eine gute Möglichkeit, das Üben in den Alltag zu integrieren, ist es, morgens und abends beim Zähneputzen auf einem Bein zu stehen. Wenn Sie die rechte Seite der Zähne putzen, stehen Sie auf dem linken Fuß und umgekehrt bei der linken Seite auf dem rechten Fuß. Am Anfang können Sie sich dabei noch etwas mit der freien Hand festhalten, später dann freihändig stehen, und wenn Ihnen auch das zu leicht fällt, stellen Sie sich auf ein zusammenge-rolltes Handtuch. Immer so, dass es etwas schwierig ist, aber nicht zu schwierig.

Der Phantasie sind hier fast keine Grenzen gesetzt. Es gibt auch eine bunte Vielfalt an Geräten, wie z. B. Wackelbrettchen oder Ähnliches, mit denen Sie noch ausgefeilter üben können.

Eine Variante für Fortgeschrittene ist es, auf einem Bein zu stehen und mit geschlossenen Augen die Balance zu halten. Auch langsames Gehen mit geschlossenen Augen ist eine gute Übung – vorausgesetzt, Sie haben vorher alle Hindernisse aus dem Weg geräumt.

Korrespondenzadresse

Philipp Gehrke, Osteopath (BAO)
Köln

Bibliografie

DOI <https://doi.org/10.1055/s-0043-106070>
DO – Deutsche Zeitschrift für Osteopathie 2017;
15: 44 © Georg Thieme Verlag KG Stuttgart ·
New York | ISSN 1610-5044