



Hilfe, mir ist so schwindelig!



Wenn einem schwindelig ist, fühlt man sich häufig richtig hunde-elend. Es kommt einem vor, als ob etwas Schlimmes im Körper passiert. Man möchte manchmal lieber sterben. Dabei ist Schwindel eine sehr häufige Gesundheitsstörung. Und in den meisten Fällen ist die Ursache nicht schwer wiegend. Es ist sogar so, dass die schlimmsten Schwindelanfälle meist eine sehr harmlose Ursache haben.

Die häufigsten **Ursachen** von Schwindel-Anfällen sind

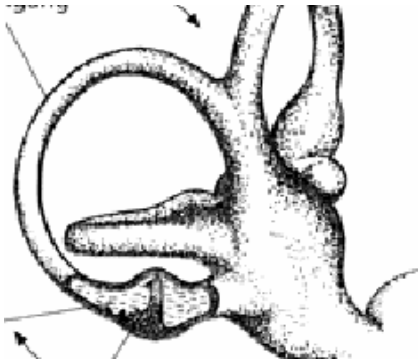
- kleine Klümpchen, die in den Bogengängen des Gleichgewichts-Organ für Unruhe sorgen können (siehe Bild weiter hinten)
- harmlose Störungen der Beweglichkeit an der oberen Halswirbelsäule
- Angst kann dazu führen, dass man das Gefühl hat, der Boden versinke einem unter den Füßen
- viele Medikamente können Schwindel auslösen



seltene Zeichen von Gefahr:

nur wenn folgende Begleit-Erscheinungen auftreten, sollten Sie an etwas Ernstes denken und unverzüglich ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen:

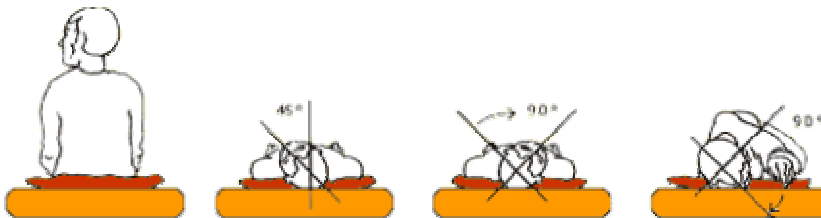
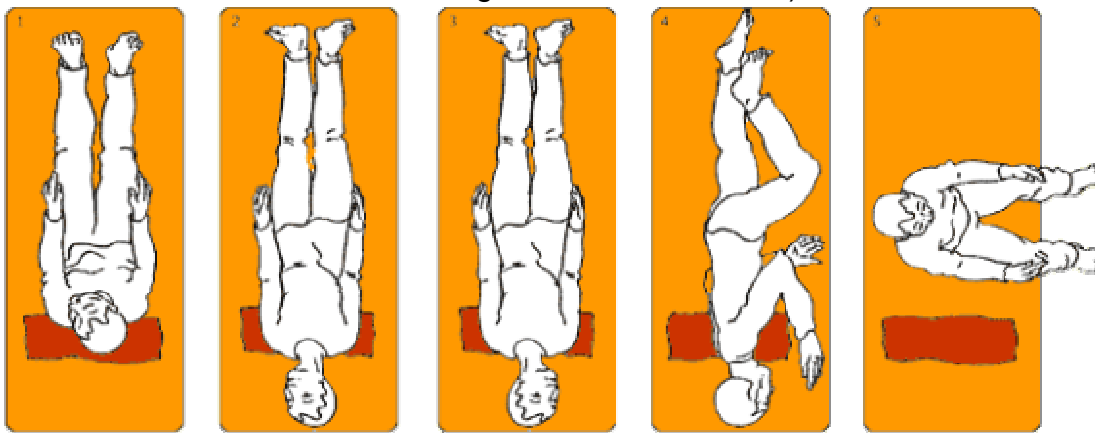
- Seh-, Sprech- oder Schluck-Störungen
- Hörverlust
- Bewusstseinsverlust oder unklare Müdigkeit
- Gürtelrose am Kopf



Die Zeichnung zeigt einen Bogengang des Gleichgewichts-Organs. Am Boden des Ganges hat sich ein Klümpchen aus Sediment gebildet. Dieses kann die feinen Fühler-Härchen im Gang irritieren und sorgt dann für Schwindel.

Durch einfaches Hin- und Her-Lagern können die Klümpchen herausgespült werden – der Schwindel ist behandelt.

Man kann sich bei diesem so genannten Lagerungs-Schwindel auch selbst behandeln (in diesem Fall bei einem nach links gerichteten Schwindel):



Setzen Sie sich auf ein Bett und drehen Sie den Kopf 45° zur linken Seite.

Legen Sie sich rasch auf den Rücken, mit den Schultern auf ein Kissen, so dass der Kopf leicht nach hinten überstreckt ist, und warten Sie 30 Sekunden.

Drehen Sie den Kopf 90° nach rechts, ohne ihn dabei anzuheben und warten Sie wieder 30 Sekunden.

Nun rollen Sie mit Körper und Kopf 90° nach rechts, warten Sie erneut 30 Sekunden.

Rollen Sie nicht zurück in die Rückenlage, sondern setzen Sie sich aus der vorherigen Position auf.

- Unsere wichtigsten Botschaften an Sie: Schwindel ist meistens harmlos.
- Nicht selten kann man die Ursache selbst behandeln.
- Medikamente wirken meist nur mäßig gut.
- Im Alter können eine Gehhilfe oder eine neue Brille manchmal Wunder wirken.
- Krankengymnastische Übungen können oft helfen, den Schwindel zu beseitigen.

Ihr Praxis-Team

Information unentgeltlich erstellt von Günther Egidi im Mai 2010 – gültig bis Mai 2013