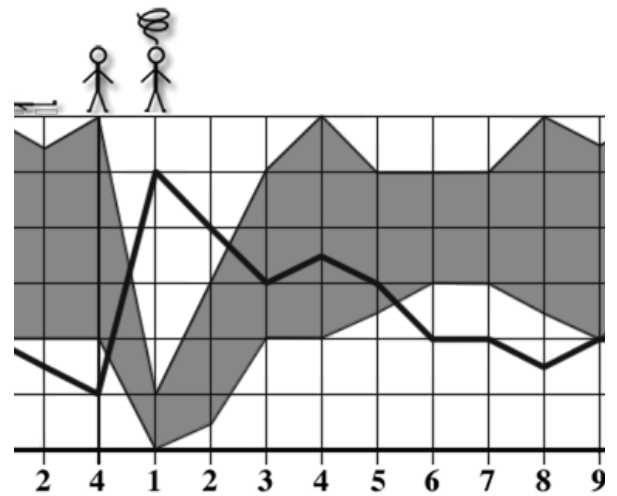
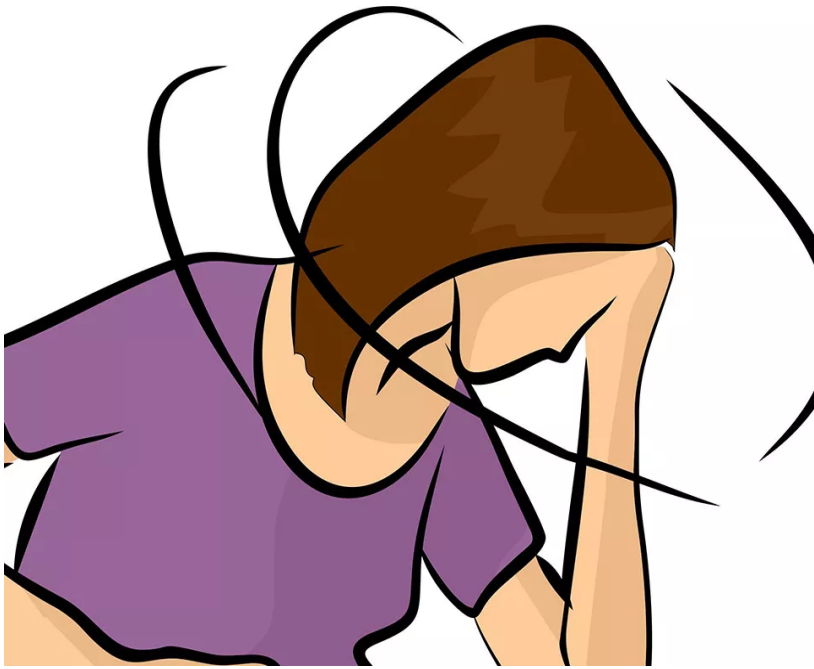


Infoblatt



Was bedeutet Schwindel?

„Schwindel“ wird von den Betroffenen sehr unterschiedlich empfunden:

„Der Boden schwankt unter den Füßen“, „alles dreht sich“, man hat das „Gefühl, zu einer Seite zu fallen“ oder man man „geht unsicher als sei man betrunken“.

Schwindel wird meistens als bedrohlich und beängstigend empfunden, obwohl er meistens harmlos ist und oft von allein wieder aufhört.

Es gibt aber auch gefährliche Ursachen. Die Gefahren resultieren dabei nicht nur aus der zugrunde liegenden Krankheit (z.B. Durchblutungsstörungen des Gehirns bei bestimmten Herzrhythmusstörungen), sondern auch aus der Situation, in der der Schwindel auftritt (z.B. bei Autofahren oder wenn man an der Bahnsteigkante steht, wegen des

Schwindels auf die Schienen fällt und die Eisenbahn kommt). Bei häufiger auftretenden Schwindel sollte man daher immer zum Arzt gehen.

Schwindel ist (bei älteren Menschen häufiger als bei jüngeren) ein häufiges Symptom. 5 - 10% aller Menschen, die zum Hausarzt gehen klagen darüber.

Wodurch kann Schwindel verursacht werden?

Schwindel hat etwas mit dem Gleichgewicht zu tun. Verschiedene Organe sind beteiligt:

Die Augen, mit denen man erkennt, ob man steht oder liegt, die Ohren, mit denen man wahrnehmen kann, aus welcher Richtung ein Geräusch kommt, die Gleichgewichtsorgane im Inneren der Ohren, das Tastempfinden in

Haut, Gelenken und Muskeln und das Nervensystem, das die Informationen aus den verschiedenen Sensoren zum Gehirn leitet. Und schließlich sind auch Herz und Kreislauf beteiligt, die dafür sorgen, daß alle Teile des Gehirn ausreichend mit Blut versorgt werden.

Das Gehirn ist die zentrale Sammelstelle für die Informationen aus den verschiedenen Sensoren. Aus diesen Informationen „berechnet“ das Gehirn, in welcher Lage im Raum sich der Körper befindet: Steht der Körper z.B. aufrecht oder schräg, liegt er auf dem Rücken, dem Bauch oder auf der Seite usw..

Normalerweise passen die Informationen der verschiedenen Sensoren gut zusammen. Es kann aber z.B. sein, daß die Augen sehen, daß der Körper aufrecht und gerade steht, das linke Gleichgewichtsorgan im Innenohr diese Information bestätigt, das rechte aber aufgrund einer Funktionsstörung meldet, daß der Körper auf der Seite liegt. In diesen Fällen kommt das Gehirn durcheinander und kann nun nicht mehr richtig entscheiden, in welcher Position sich der Körper nun wirklich befindet. Hieraus resultiert dann das Empfinden von „Schwindel“.

Und schließlich kann die Ursache des Schwindels auch im Gehirn selber liegen, das die verschiedenen Sinneseindrücke nicht mehr richtig verarbeiten kann. Ursache hierfür können z.B. Durchblutungsstörungen des Gehirns sein, wenn Nährstoffe fehlen oder Medikamente die Hirnfunktion beeinträchtigen. Auch seelische Ursachen können Schwindeln auslösen.

Schwindel führt dazu, daß wir uns unsicher fühlen. Gehen und Stehen fallen schwer. Häufig kommen weitere Beschwerden hinzu, zum Beispiel Schwitzen, Übelkeit oder

Erbrechen. Auch Seh- oder Hörstörungen sind möglich.

Schwindel kann also viele verschiedene Ursachen haben, die man weiter abklären muß.

Welche Untersuchungen werden durchgeführt?

Die Abklärung von Schwindel ist kompliziert und erfordert in der Regel verschiedene Fachdisziplinen: Neurologen, HNO-Arzt, Orthopäden, Kardiologen, Röntgenologen oder einen Endokrinologen, der sich um bestimmte Stoffwechselfvorgänge kümmert. Die folgenden Untersuchungen sind möglich:

- **Anamnese** (Erhebung der Vorgeschichte):
 - Genaue Befragung des Betroffenen über die Art des Schwindels (Drehschwindel („wie auf einem Karussell“), Schwankschwindel („wie auf einem Schiff bei schwerer See“), Benommenheitsgefühl oder Unsicherheit beim Gehen).
 - Wichtig sind auch der Dauer des Schwindels (Sekunden, Minuten, Stunden oder Tage) und das Auftreten des Schwindels (tritt er dauerhaft auf oder kehrt er immer wieder).
 - Und auch die Auslösung des Schwindels durch bestimmte Kopfbewegungen, durch und bei körperlicher Anstrengung oder beim Aufrichten aus dem Liegen können wichtige Hinweise geben.
 - Der Arzt wird Sie danach fragen, ob Ihre Augen gesund sind oder ob Sie beispielsweise eine neue Brille bekommen haben, welche Medikamente Sie einnehmen, ob bei Ihnen Stoffwechselkrankheit wie die Zucker- (Diabetes) oder Bluthochdruck-Krankheit

bekannt sind und ob Sie Beschwerden haben, die den Schwindel begleiten (z.B. Erbrechen, Schwitzen, Hörstörungen, das Hören von bestimmten Geräuschen oder Herzstolpern.

- Und er wird Sie danach fragen, in welcher seelischen Stimmung Sie sich befinden, also ob Sie z.B. traurig sind oder seelischen Belastungen bei familiären oder beruflichen Problemen ausgesetzt sind.
- **Körperliche Untersuchung:** Dazu gehört die Beobachtung Ihrer Bewegungen, eine Untersuchung der Augen, der Ohren und der Halswirbelsäule. Blutdruck und Puls werden gemessen und es werden
- **verschiedene Tests** durchgeführt, um Ihr Gehirn und Nervensystem zu prüfen.

Oft lässt sich schon nach Anamnese und körperlicher Untersuchung sagen, was den Schwindel auslöst. Selten sind zusätzliche technische Untersuchungen oder die Überweisung an einen Spezialisten notwendig.

Was sind die Ursachen für Schwindel?

Bei etwa der Hälfte der Betroffenen findet der Arzt keine körperliche Ursache. Die häufigsten Ursachen sind dann:

- **Altersschwindel:** Mit zunehmendem Lebensalter können sich die für das Gleichgewicht wichtigen Organe und Wahrnehmungen verändern, z.B. die Augen, die Ohren oder die Nerven der Beine.
- **Gutartiger Lagerungsschwindel:** Dieser Drehschwindel tritt anfallsartig mehrmals täglich über Tage bis Wochen auf. Er dauert wenige Sekunden bis Minuten. Auslöser

sind schnelle Bewegungen des Kopfes, z.B. beim Aufrichten aus dem Bett. Ursache sind winzige "Ohrsteinchen", die Funktionsstörungen des Gleichgewichtsorgan sorgen.

- **Psychogener Schwindel:** Er entsteht bei seelischen Belastungen wie familiären und beruflichen Problemen. Er wird häufig als Benommenheit empfunden und kann zusammen mit einer Angststörung oder Depression auftreten. Weitere Anzeichen wie Erbrechen treten eher nicht auf.

Seltener Ursachen für Drehschwindel sind:

- andere Erkrankungen im Innenohr oder Gehirn, z.B. Entzündungen oder Migräne, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Durchblutungsstörungen im Gehirn, Unterzuckerung des Blutes, Probleme mit der Halswirbelsäule oder Nervenschädigungen.

Wie kann man Schwindel behandeln?

Schwindel ist, wie schon gesagt unangenehm. Er beeinträchtigt zudem oft den Alltag. Er ist aber nur selten gefährlich.

Häufig ist keine Behandlung erforderlich. Der Körper gewöhnt sich von allein langsam an den Schwindel. Dann hören die Beschwerden auf.

Medikamente gegen Schwindel sollten Sie, wenn überhaupt, nur kurzzeitig einnehmen. Sie können zwar vorübergehend die Beschwerden lindern. Aber nur ohne Medikamente kann sich der Körper langfristig an den Schwindel anpassen.

Bei einigen Schwindelarten lassen sich Beschwerden gezielt verbessern:

- **Altersschwindel:** Frühzeitig Gleichgewichtstraining und Krankengymnastik
- **Gutartiger Lagerungsschwindel:** Bestimmte Bewegungstechniken (*Lagerungsmanöver*) erlernen
- **Psychogener Schwindel:** Seelische Unterstützung und medikamentöse Behandlung durch Psychologen oder Psychiater

Was Sie selbst tun können

- Ist der Schwindel neu aufgetreten, dauert länger an oder ist sehr heftig: Suchen Sie Ihren Hausarzt auf
- Schildern Sie Ihren Schwindel und weitere Beschwerden so genau wie möglich. Der Arzt kann oft schon aus Ihrer Beschreibung auf die Ursache schließen.
- Versuchen Sie, ruhig zu bleiben und Geduld zu haben. Der Schwindel hört meist von allein wieder auf.

(Dieser Artikel basiert auf Informationen der Website „<https://www.patienteninformation.de/kurzinformationen/schwindel>“, einem Service des Ärztlichen Zentrums für Qualität in der Medizin (ÄZQ) im Auftrag von Bundesärztekammer und Kassenärztlicher Bundesvereinigung)