

Schwindel – Ursachen verstehen und wieder sicherer werden

Wenn sich plötzlich alles dreht

Schwindel gehört zu den häufigsten Beschwerden in der Hausarztpraxis. Viele Betroffene beschreiben das Gefühl, als würde sich die Umgebung drehen, der Boden schwanken oder die eigene Unsicherheit beim Gehen zunehmen. Die Ursachen können sehr unterschiedlich sein und reichen von harmlosen Störungen des Gleichgewichtsorgans bis hin zu Erkrankungen, die ärztlich abgeklärt werden sollten. Die gute Nachricht: Viele Formen des Schwindels lassen sich gut behandeln.

Was ist Schwindel?

Schwindel ist keine eigenständige Erkrankung, sondern ein Symptom. Unser Gleichgewicht wird durch das Zusammenspiel von Innenohr, Augen, Muskeln und Gehirn gesteuert. Kommt es in diesem System zu Störungen, kann Schwindel entstehen.

Typische Beschwerden sind:

- Drehschwindel („Alles dreht sich.“)
- Schwankschwindel („Wie auf einem Schiff.“)
- Unsicherheit beim Gehen
- Benommenheit oder ein „Wattegefühl“ im Kopf
- Übelkeit und Erbrechen

Die Art des Schwindels gibt oft bereits wichtige Hinweise auf die Ursache.

Der gutartige Lagerungsschwindel

Eine häufige und meist harmlose Ursache ist der sogenannte gutartige Lagerungsschwindel. Dabei gelangen kleine Kalkkristalle – sogenannte Ohrsteine – in einen Bereich des Gleichgewichtsorgans, in den sie eigentlich nicht gehören.

Typisch ist:

- plötzlich auftretender Drehschwindel,
- Beschwerden beim Umdrehen im Bett,
- Schwindel beim Hinlegen oder Aufstehen,
- Dauer von wenigen Sekunden bis Minuten.

Der Schwindel kann sehr unangenehm sein, ist jedoch meist gut behandelbar.

Das Epley-Manöver

Beim gutartigen Lagerungsschwindel kann ein spezielles Lagerungsmanöver helfen, die verrutschten Ohrsteine wieder an ihren ursprünglichen Ort zurückzubringen.

Das sogenannte Epley-Manöver sollte beim ersten Mal möglichst unter ärztlicher oder physiotherapeutischer Anleitung durchgeführt werden.

Viele Betroffene können die Übung später selbstständig zu Hause durchführen.

Was kann ich selbst tun?

Schwindel führt häufig dazu, dass sich Betroffene aus Angst vor Beschwerden immer weniger bewegen. Das kann das Problem sogar verstärken.

Hilfreich sind:

- regelmäßige Bewegung,
- vorsichtige Gleichgewichtsübungen,
- langsames Aufstehen,
- ausreichend trinken,
- regelmäßige Mahlzeiten.

Bei vielen Schwindelformen kann gezieltes Training dem Gehirn helfen, sich an die veränderten Signale anzupassen.

Schwindeltraining

Das Gleichgewichtssystem lässt sich trainieren.

Geeignete Übungen können beispielsweise sein:

- den Blick auf einen festen Punkt richten und den Kopf langsam bewegen,
- auf einem Bein stehen,
- langsam auf den Zehenspitzen gehen,
- Gleichgewichtsübungen unter physiotherapeutischer Anleitung.

Regelmäßiges Üben verbessert bei vielen Menschen die Sicherheit im Alltag und kann die Beschwerden deutlich reduzieren.

Wann sollte Schwindel ärztlich abgeklärt werden?

Schwindel sollte zeitnah ärztlich untersucht werden, wenn:

- die Beschwerden plötzlich und sehr stark auftreten,
- Lähmungen oder Sprachstörungen hinzukommen,

- Doppelbilder auftreten,
- starke Kopfschmerzen bestehen,
- Bewusstlosigkeit oder Stürze auftreten,
- die Beschwerden über längere Zeit anhalten.

Diese Symptome können auf ernstere Ursachen hinweisen und sollten rasch abgeklärt werden.

Schwindel im höheren Lebensalter

Mit zunehmendem Alter treten Gleichgewichtsstörungen häufiger auf. Oft spielen mehrere Faktoren zusammen, beispielsweise:

- Veränderungen des Gleichgewichtssinns,
- Sehprobleme,
- bestimmte Medikamente,
- Blutdruckschwankungen,
- Muskelabbau.

Eine gezielte Behandlung kann helfen, Stürze zu vermeiden und die Sicherheit im Alltag zu verbessern.

Das Wichtigste auf einen Blick

Schwindel ist ein häufiges Symptom und kann viele Ursachen haben. Der gutartige Lagerungsschwindel gehört zu den häufigsten und meist gut behandelbaren Formen. Regelmäßige Bewegung und gezieltes Schwindeltraining können die Beschwerden deutlich verbessern. Neu auftretender oder ungewöhnlicher Schwindel sollte ärztlich abgeklärt werden.

Wir sind für Sie da

Sie leiden unter wiederkehrendem Schwindel oder fühlen sich unsicher beim Gehen? Sprechen Sie uns gerne an. Gemeinsam suchen wir nach der Ursache und besprechen geeignete Behandlungsmöglichkeiten.

Praxis Dr. Michael Denne
Facharzt für Allgemeinmedizin sowie Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

Hinweis: Diese Informationen ersetzen nicht die individuelle ärztliche Beratung oder Untersuchung. Plötzlich auftretender Schwindel mit neurologischen Symptomen ist ein Notfall und sollte sofort ärztlich abgeklärt werden.