# Hilfe - die ganze Welt dreht sich um mich!

Autor(en): **Novak, Martina**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **89 (2011)**

Heft 6

PDF erstellt am: **28.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-724686

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

# Hilfe – die ganze Welt dreht sich um mich!

Schwindel ist nicht in jedem Fall gefährlich, aber der temporäre Verlust des Gleichgewichts oder auch des Bewusstseins wird von den meist älteren Betroffenen als sehr unangenehm erlebt.

«Mir isch trümmlig!» Vom kleinen Kind bis zum Grossvater kennen viele das Gefühl, wenn der Boden unter den Füssen schwankt wie ein Schiff im Sturm, wenn die Gedanken rasen, sodass keiner klar verfolgt werden kann, wenn es plötzlich leer wird im Kopf oder schwarz vor den Augen.

Etwa jede und jeder Dritte ist irgendwann im Leben von mittelstarkem oder starkem Schwindel (lateinisch: Vertigo) betroffen, jüngere Menschen seltener, betagte häufiger. Von den über 80-Jährigen leiden fast vierzig Prozent an Schwindelanfällen. Probleme mit der Balance sind nach Schmerzen zweithäufigster Grund für Arztbesuche im Alter.

## Viele Formen und Gründe

Schwindel kann akut und ohne Vorwarnung oder chronisch vorkommen, sowohl in Ruhe wie bei Bewegung. Je nachdem, ob sich der eigene Körper zu bewegen oder der Boden zu schwanken scheint, wird die Störung der räumlichen Orientierung als Dreh- oder als Schwankschwindel mit oder ohne Fallneigung wahrgenommen. Von Lagerungsschwindel spricht man, wenn der Schwindel bei raschen Bewegungen des Kopfes auftritt. Oft sind Schwindelanfälle von weiteren Symptomen wie Herzklopfen, Schweissausbrüchen, Ohrgeräuschen, Übelkeit und Erbrechen begleitet. Oder gar vom Gefühl, das Bewusstsein zu verlieren. Das althochdeutsche «swintilon», auf das «Schwindel» zurückgeht, bedeutete «in Ohnmacht fallen».

Wie man eine Gleichgewichtsstörung erlebt, ist so unterschiedlich wie die Gründe fürs «Trümmligsein». Gemeinsam ist den meisten Schwindelpatientinnen und -patienten, dass Schwindelattacken Angst machen und Betroffene deshalb selbst einfache Alltagstätigkeiten nicht bewältigen und sich nicht allein fortbewegen können.

Schwindel entsteht immer dann, wenn die Informationen von Augen, dem Gleichgewichtsorgan im Ohr und den Muskeln und Gelenken über die Lage und Orientierung im Raum nicht übereinstimmen, weil eines dieser «Systeme» eine Störung aufweist. Deshalb ist Schwindel keine eigenständige Erkrankung, sondern ein multisensorisches Symptom: ein Hinweis darauf, dass das Gleichgewichtssystem im engeren oder weiteren Sinn beeinträchtigt wurde. Der Grund können Erkrankungen sein, aber auch an sich harmlose Reize wie etwa eine Schiff-, Zug- oder Autofahrt können das System vorübergehend irritieren.

Im Alter nimmt die Funktionstüchtigkeit der Gleichgewichtsorgane generell ab: Das Sehvermögen verschlechtert sich, die Beweglichkeit geht zurück, zum Beispiel durch Arthrose. Die Durchblutung der Organe ist wegen bestehender Herz-Kreislauf-Probleme häufig schwächer als in jungen Jahren. Bei Seniorinnen und Senioren lassen sich daher nicht selten mehrere Ursachen für Schwindelprobleme finden.

Nach einem Schwindelanfall mit unbekannter Ursache sei möglichst rasch ein Arzt aufzusuchen, empfiehlt Professor Ulrich Buettner, Chefarzt der Neurologischen Klinik am Kantonsspital Aarau, der regelmässig Publikumsvorträge zum Thema «Schwindel» hält. «Es gilt, den durchaus harmlosen Schwindel, der von selbst wieder verschwindet, weil sich vieles hinter dem Symptom verbergen kann, von potenziell gefährlichem Schwindel zu unterscheiden. Etwa ein einfaches Unwohlsein nach längerer Sonneneinstrahlung, als Nebenwirkung von Medikamenten, Alkohol oder einem schweren Essen», erklärt der Neurologe. «Es kann aber auch ein andauernder Drehschwindel sein, der vom Gleichgewichtsorgan im Innenohr ausgeht und oft sehr beeinträchtigend ist. Hier braucht es sicher fachlich-medizinische Abklärung und Therapie.» Auch müsse untersucht werden, ob Nervenentzündungen, Herz-Kreislauf-Störungen, Stoffwechselerkrankungen oder Halswirbelsäulenprobleme als Ursache infrage kommen. In

## Die häufigsten Schwindelursachen

**Kristallteilchen in den Bogengängen:** Gutartiger Lagerungsschwindel wird durch losgelöste Partikel, sogenannte Olithen, verursacht, die mit der Flüssigkeit Endolymphe in die Bogengänge geraten und dort für eine bewegungs- und lageabhängige Reizung der Sinnesorgane sorgen. Nach Unfällen, bei Minderdurchblutung oder Abnützung.

**Entzündung des Vestibularisnervs:** Plötzliche, einseitige Unterfunktion des Gleichgewichtsorgans aufgrund einer Minderdurchblutung oder Infektion der Gleichgewichtsnerven, vermutlich durch Viren. Die Patienten leiden einen Tag bis zu mehreren Wochen an Dauerschwindel und Erbrechen.

**Menière-Krankheit:** Eine Überproduktion von Endolymphe führt zum Einreissen des häutigen Labyrinths, die Haarzellen sowohl des Gleichgewichts- wie auch des Gehörorgans werden dabei geschädigt. Die Betroffenen leiden wiederholt an Drehschwindel, Fallneigung, Übelkeit und Erbrechen.

**Beidseitiger Labyrinthausfall:** Der vollständige, beidseitige Funktionsverlust der Gleichgewichtsorgane ist selten, eine teilweise Unterfunktion relativ häufig. Ursächlich können Medikamente sein, aber auch beidseitige Menière-Krankheit, Autoimmunerkrankungen oder Infektionen. Beidseitige Labyrinthausfälle führen zu einer schweren Alltagsbehinderung.

**Durchblutungsstörungen:** Die verminderte Durchblutung bestimmter Nervenkerne und -bahnen im Hirnstamm und Kleinhirn kann zu Gleichgewichtsstörungen und Drehschwindel führen. Die Ursache ist meist Arterienverkalkung wegen Bluthochdruck, Cholesterin, Diabetes oder Rauchen.

Illustration: Karin Negele

besonders heiklen Fällen bestehe der Verdacht, dass hinter dem Schwindel ein Hirninfarkt oder eine Hirnblutung als Ursache stecke. Da sei mit Abklärung und Behandlung keine Zeit zu verlieren.

«Damit bei der Diagnosestellung alle das Gleiche unter dem Begriff Schwindel verstehen, muss der Arzt mit dem Patienten sehr ausführlich die Krankengeschichte erheben», betont Ulrich Buettner. Wie fühlt sich der Schwindel an, wann und wie oft tritt er auf, welche anderen Krankheiten bestehen beim Patienten oder in seiner Familie?

## Keine absolute Prophylaxe

Sind Art und Ursache der Schwindelprobleme abgeklärt, gilt es, mit der geeigneten Behandlung weitere Attacken zu vermeiden. Dies erfolgt mittels Medikamenten, zum Beispiel bei der Menière-Krankheit oder bei Bluthochdruck, oder physisch wie bei den sogenannten Befreiungsmanövern beim gutartigen Lagerungsschwindel. Dabei bewegt der Arzt Kopf und Rumpf des Patienten oder der Patientin, um losgelöste und störende Kristallteilchen aus den Bogengängen im Innenohr zu entfernen. In seltenen Fällen hilft nur eine Operation, etwa bei einem Tumor oder wenn verengte Blutgefässe durchgängig gemacht werden müssen.

Andererseits gibts auch Fälle von psychosomatisch bedingtem phobischem Schwindel, der mit Physiotherapie angegangen werden muss. Bei gewissen Schwindelarten sollen alternative Heilmethoden wie die chinesische Medizin hilfreich sein – nach vorheriger Abklärung durch einen Schulmediziner.

Wie Facharzt Ulrich Buettner betont, lässt sich Schwindel nicht grundsätzlich vorbeugen. Menschen mit labilem Kreislauf oder mit hohem Blutdruck müssen fast damit rechnen. Trotzdem lasse sich mit körperlicher Bewegung und der Behandlung vorliegender Grundkrankheiten das Risiko für Schwindelanfälle senken. Viele Therapeuten und Patienten schwören auf spezifische Körperübungen (vestibuläres Training), die das Gleichgewicht trainieren und helfen, Schwindelgefühle zu reduzieren.

Wenn einem schwindlig ist, dann sind die Alltagstätigkeiten eingeschränkt, es sinkt die Lebensfreude, und das Risiko für gefährliche Stürze steigt. Aus diesem Grund sollte das Symptom Schwindel unbedingt ernst genommen werden. Damit aus der Störung im Gleichgewichtssystem kein Ernstfall des gesamten Systems wird.

**Martina Novak**