





## Nicht den Boden unter den Füßen verlieren

Bevor es ans Eingemachte geht und Sie aktiv werden, erfahren Sie hier, warum es uns überhaupt schwindelt und warum es eher ein Wunder ist, dass wir nicht ständig umfallen.

# Wenn's dreht und schwankt – was nun?

Warum bekommen wir überhaupt Schwindel? Wann sollte man anfangen, sich darüber Gedanken zu machen und wie schafft es der Körper eigentlich, im Gleichgewicht zu bleiben? Lesen Sie weiter.

Die selbst angegebene Unsicherheit im Raum, also der erlebte Verlust sicherer räumlicher Orientierung – so definiert die Leitlinie »Akuter Schwindel in der Hausarztpraxis« von 2015 das Symptom Schwindel. Im Gegensatz zu der Empfindung Schmerz – welche sich leicht an einer beliebigen Körperstelle produzieren lässt – ist Schwindel nicht so leicht zu beschreiben. Dies liegt an den vielfältigen Ursachen, die diesem zugrunde liegen können.

Benommenheit, wenn man zu schnell aufgestanden ist (Orthostase-Reaktion).

Ein Gefühl wie auf einem Schiff mit hohem Seegang (Schwankschwindel), vielleicht mit einem Verwackeln von mit dem Auge fixierten Objekten (Oszillopsien). Der gesamte Raum dreht sich vor dem Auge, als wäre man gerade mit einem Karussell gefahren (Drehschwindel). Solche und ähnliche Empfindungen hat jeder mindestens schon einmal erlebt und sie werden im deutschen Sprachgebrauch alle unter Schwindel verstanden. In der Medizin spricht man oft von Vertigo, hierbei ist nur »Schwindel«, nicht Benommenheit gemeint.

## Wann sollte man besser zur Ärztin, zum Arzt gehen?

Die häufigste Ursache für akuten Schwindel ist der gutartige Lagerungsschwindel, dieser ist in der Regel harmlos und lässt sich relativ leicht beheben (sogenannte Befreiungsmanöver). Der phobische Schwindel tritt ähnlich häufig auf und hat in der Regel überhaupt keine organische Ursache. Bei ungefähr 25 % können aber potenziell bedrohende Erkrankungen hinter einem akuten Schwindel stehen (Zwergal, 2019, Seite 10). Darum sollte jeder für Sie neue Schwindel ärztlich abgeklärt werden.

Bei folgenden Hinweisen sollten Sie mit dem Arztbesuch nicht warten und bei Bedarf eine Notaufnahme aufsuchen:

- plötzlicher starker Schwindel ohne bekannten Auslöser
- Schwindel mit Kopf-/Nackenschmerz
- Unfähigkeit, selbstständig zu stehen
- Beschwerden in Armen oder Beinen (Schmerz, Taubheit, Kraftverlust)

Bei schneller Erreichbarkeit oder weniger akutem Geschehen ist der normale Weg über die Hausärztin, den Hausarzt zu wählen. Dieser überweist bei Bedarf an eine Fachkraft der Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde oder Neurologie. Falls

### Untersuchung

- In der Untersuchung kann Schwindel verstärkt werden – das sollte Sie nicht ängstigen.
- Schreiben Sie vor dem ärztlichen Besuch alle Ihre Symptome auf oder füllen Sie den Fragebogen »Dizziness Handicap Inventory« aus. Diesen finden Sie beispielsweise auf der Website von DIGITOR.
- Durch eine umfangreiche Befragung (Anamnese) und verschiedene Tests (klinische Untersuchung) können die meisten Schwindelformen gefunden werden.
- Bildgebende Verfahren (z. B. Kernspin bzw. MRT) spielen eine geringere Rolle.

dies nicht zum Ziel führt, gibt es an allen größeren (Uni-)Kliniken Schwindelambulanzen. Dort sind verschiedene Fachdisziplinen vereint, um auf Ursachensuche gehen zu können.

Einige Ursachen für Gleichgewichtsstörungen und Schwindel sind recht spezifisch und lassen sich nicht durch Übungen beheben. Ein bekannteres Beispiel ist Morbus Menière. Hierbei haben die Betroffenen Minuten bis Stunden andauernde Schwindelattacken, Hörminderung, Tinnitus und Ohrdruckgefühl. Ausgelöst wird dies wahrscheinlich durch zuviel Endolymph-Flüssigkeit, welche sich im Gleichgewichtsorgan befindet.

Auch wenn sich nicht alle Schwindel-Beschwerden durch Training beheben lassen, geht es nach einer erfolgreichen ärztlichen Behandlung meist darum, die übrig gebliebenen Symptome zu reduzieren oder mit der Erkrankung besser umgehen zu können. Dies ist Teil der sogenannten vestibulären Rehabilitationstherapie (VRT). Bei dieser Therapie setzt man sich gezielt den Beschwerden aus und ermöglicht dem Körper, aktiv Kompensation zu betreiben – also wieder zurück zum »Normal« zu finden. Die »akute einseitige Vestibulopathie« (früher

Neuritis vestibularis) ist beispielsweise ein Krankheitsbild, welches sehr gut auf dieses Training anspricht. Diese Pathologie betrifft den Vestibularis-Nerv, welcher die Signale vom Gleichgewichtsorgan im Innenohr an das Gehirn weiterleitet. Eine andere Ursache für Kopfschmerzen und Schwindelempfindungen kann eine Gehirnerschütterung (engl.: concussion) sein. Auch hier helfen – nach der wichtigen Erholungs- und Ruhephase – Übungen aus der VRT (Kapitel »Übungen gegen Schwindel«, Seite 50).

Der vorliegende Coach setzt genau hier an und möchte Sie dabei unterstützen, Ihren Alltag, Beruf oder Ihren Sport wieder normal ausführen zu können. So kann er auch ergänzend zu einer Physiotherapie genutzt werden. Zusammen mit Ihrer Therapeutin oder Ihrem Therapeuten können Sie die Übungen aus dem Buch auswählen, die für Sie am besten geeignet sind. Wir möchten Ihnen einen Praxisleitfaden bieten. Einige Informationen stellen wir daher in sehr kurzer und einfacher Form dar.

Wir wollen Sie aber nicht gleich mit Theorie überhäufen, deswegen finden Sie in den einzelnen Kapiteln des Buches weitere Auskunft. Wenn Sie zusätzliche

Fachinformationen zu Schwindelerkrankungen suchen, schauen Sie ganz am Ende des Buches: Bei den weiterführenden Empfehlungen (Seite 120) haben wir Verweise zu Internetseiten mit weiteren Informationen gesammelt.

Wenn Sie bereits wegen Ihrer Symptome bei ärztlichem Personal gewesen sind und dieses nichts gegen eine Übungstherapie einzuwenden hat, steht einem Training mit diesem Buch nichts mehr im Weg.

## Wahrnehmung von Schwindel

Sie gehen über eine belebte Straße und tragen dabei eine schwerere Tasche auf einer Seite. Während Sie einer Bekannten gegenüber winken, greifen Sie nach Ihrem Handy. Bei alledem schaffen Sie es auch noch, den Straßenverkehr im Blick zu behalten. Fällt Ihnen etwas auf? Die meisten Menschen tun dies alles gleichzeitig, ohne darüber nachzudenken.

Was für ein Wunderwerk unser Körper doch ist und was er alles kann! Meist realisieren wir dies erst, wenn etwas nicht (mehr) funktioniert. Beim Hoseanziehen werden die wenigsten daran denken,

dass sie dabei kurz auf einem Bein das Gleichgewicht halten müssen. Für viele ältere Menschen sind die beschriebenen Tätigkeiten aber eine große Herausforderung und allein schon der Gedanke an eine Karussellfahrt kann Panik auslösen.

Aber nicht erst im hohen Alter sind Gleichgewicht und Schwindel eine Herausforderung, denken Sie mal an Ihre Kindheit. Kinder können nicht am ersten Tag, an dem sie gehen können, auch länger auf einem Bein stehen. Sie müssen es lernen. Und denken Sie noch einmal an das Kinderkarussell. Kinder setzen sich dem kommenden Schwindelgefühl gezielt aus und erst nach und nach wird dieses weniger. Bei Kindern sprechen wir von »Lernen«, da es etwas Neues für sie ist. Genauso gut könnte man allerdings auch von »Training« sprechen. Damit unser Wunderwerk Körper weiß, wie er besser mit gewissen Situationen umgehen kann, müssen wir uns diesen bewusst aussetzen. Am besten funktioniert das mit Spaß und Freude. Kinder fallen nach dem schnellen Drehen auf der Stelle lachend auf den Boden. Nur, um danach direkt das gleiche Spiel noch einmal zu spielen. Entdecken Sie diese Freude an Herausforderungen und Bewegung wieder in sich – es lohnt sich!

## In Balance bleiben

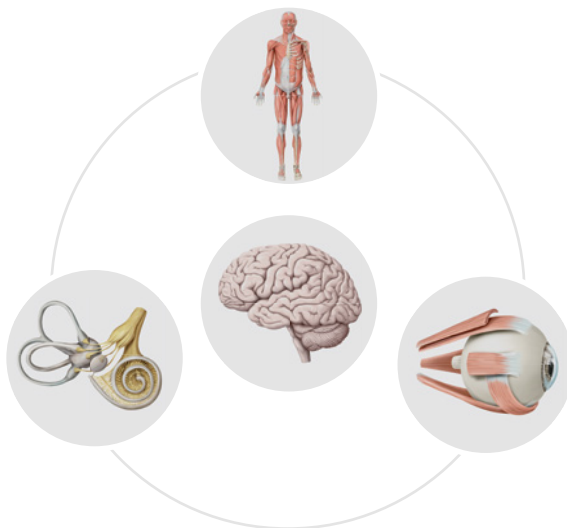
Bei den beschriebenen Beschwerden handelt es sich also in erster Linie nicht um Symptome von Krankheit. Es handelt sich um Symptome von nicht optimaler Anpassung. Um uns ohne Schwierigkeiten im Raum fortzubewegen, benötigen wir – vereinfacht dargestellt – drei Systeme.

Sehen ist für die meisten Menschen wortwörtlich auf den ersten Blick der wichtigste Sinn. Wir erfassen in kürzester Zeit eine Bordsteinkante. Wenn alles funktioniert, müssen wir nicht darüber nachdenken, wie hoch unser Bein gezo-

gen werden muss, damit wir beim Gehen nicht daran hängen bleiben. Gestolpert ist aber sicher jeder schon einmal. Das passiert beispielsweise, wenn wir zu sehr abgelenkt waren.

Kurze, vorsichtige Schritte, verlangsamter Gang. Vor fast jedem Schritt auf den Boden schauen und zum Sprechen stehen bleiben müssen – Menschen mit eingeschränktem Gleichgewicht erleben all dies häufiger. Wenn die Augen schwächer werden oder die Verarbeitung des Gesehenen weniger gut funktioniert, ist die

### ♥ Die 3 Systeme unserer Balance.



Nach: Schünke M., Schulte E., Schumacher U.: PROMETHEUS LernAtlas, Grafiken: Voll M., und Wesker K.; Thieme; 2018

gedankliche Vorbereitung (Antizipation) auf Bewegung eingeschränkt.

Bei gutem Spürsinn aus den Sensoren an unseren Beinen (Bändern, Sehnen, Muskeln) können wir auch das vorhin erwähnte Stolpern bewältigen. Normalerweise nehmen wir Unebenheit vom Untergrund auch über unserer Beine wahr und wir müssen nicht ständig die Augen bemühen. Unsere Muskeln spannen dann schnell genug an, um ein Umknicken zu verhindern. Dies passiert automatisch, ohne dass wir darüber nachdenken.

Bleiben wir beim Beispiel des Stolperns über eine Unebenheit. Bewusst denken wir vielleicht darüber nach, ob wir gleich auf die Nase fallen. Unbewusst und bevor wir es realisieren, hat unser Gleichge-

wichtsorgan im Innenohr schon eine Positionsänderung des Körpers (bzw. des Kopfes) registriert. Dieses Organ sitzt im Innenohr, hinter den Ohren. Es ist geschützt durch einen starken Knochen im Schädel (Felsenbein). Darin sind drei röhrenförmige Bogengänge für die verschiedenen Bewegungsrichtungen des Kopfes. Diese Hohlräume sind gefüllt mit träger Flüssigkeit (Endolymphe). Wie Sirup in einer Röhre. Um die Bewegung zu erfassen, befinden sich Härchen in den Bogengängen. Wenn die Flüssigkeit nun die Härchen bewegt, werden entsprechende Zellen angeregt.

Zusätzlich befinden sich vor den Bogengängen Beschleunigungssensoren, auf welchen Calciumcarbonat-Steinchen (zur Erfassung der Beschleunigung) liegen.

## Beispiel Eigenwahrnehmung

Stellen Sie sich mal kurz vor, wie es wäre, wenn Sie beim Hochheben einer Melone im Supermarkt an Ihrem Körper heruntersehen und alle Muskeln bewusst anspannen müssten – weil Sie sonst umfallen würden! So erging es Ian Waterman, dem damals 19-jähri-

gen Metzgerlehrling aus Jersey. Dieser verlor durch einen Virus – nach einer unscheinbaren Verletzung – seine Eigenwahrnehmung (auch Propriozeption genannt) und kann sich nur noch durch aktives Hinsehen fortbewegen.



Manchmal kann sich auch bei gesunden Menschen ein solches Steinchen lösen und zum gutartigen Lagerungsschwindel führen. Wir sprechen hier allerdings nicht von Steinchen im herkömmlichen Sinn. Sie sind kleiner als kleinste Sandkörner und mit bloßem Auge nicht zu erkennen. Oft findet das verrirte Steinchen von selbst seinen Weg an einen Platz, an dem es nicht mehr stört. Dies geschieht beispielsweise beim Drehen im Bett. Ansonsten gibt es die entsprechenden Befreiungsmanöver. Dabei handelt es sich um bestimmte Bewegungsfolgen. Man bewegt Kopf und Körper in gewisse Richtungen, um die Steinchen aus den Bogengängen zu bekommen. Unter Anleitung von ärztlicher oder physiotherapeutischer Seite ist man so meist schnell wieder beschwerdefrei.

Sie merken, um in Balance zu bleiben, vollbringt unser Gehirn ständig enorme Leistungen. All diese Informationen werden nämlich in kürzester Zeit zu einem Sinneseindruck zusammengefasst. Mithilfe dieses Sinneseindruckes muss das Gehirn den Körper passend im Raum ausrichten. So können wir auf dieser eigentlich relativ kleinen Fläche von zwei Füßen stehen und gehen.

## Umgang mit Schwindel

Auch wenn man sonst keine Beschwerden hat, können die beschriebenen Systeme aus dem sprichwörtlichen Gleichgewicht kommen und widersprüchliche Informationen liefern. Dann kann jeder von uns dies als leichten Schwindel spüren. Wenn Sie schon einmal in einem Zug saßen und glaubten, er führe los, obwohl es sich in Wirklichkeit um den Zug gegenüber handelte, wissen Sie, wovon ich spreche.

Im Gegensatz zu unserem Verhalten in der Kindheit fällt es uns als Erwachsene oft schwer, uns unangenehmen Dingen auszusetzen. Sei es ein Vortrag vor einer Gruppe, das Hochsteigen auf einen hohen Turm oder teils schon das schnelle Aufstehen aus dem Bett. Allein der Gedanke an eine bestimmte Situation löst schon in leichter Form Beschwerden aus, die wir dann erleben würden. Wir spüren, wie der Hals trocken wird, wie unser Herz schneller schlägt oder eine Art Schwindel aufkommt. Viele Menschen kommen im Alltag gut zurecht, ohne vor vielen Leuten zu sprechen oder ohne auf Leitern zu steigen. Die meisten sind sich allerdings auch bewusst, dass es durch das Vermeiden der Situation nicht besser werden wird.

Problematisch wird es allerdings, wenn man – oft unbewusst – immer mehr im täglichen Leben vermeidet. Oft erscheint es simpler, »einfach weiterzumachen«, oder die Lebensumstände wirken so, dass die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper keine Priorität genießen kann. Sicher kann man gesund alt werden, ohne größere Auftritte vor Publikum zu absolvieren. Bestimmte Bewegungen und Alltagssituationen zu vermeiden, kann aber dazu führen, dass man sich über kurz oder lang immer mehr einschränkt und so auch die sozialen Interaktionen stark leiden.

Im Fall des Schwindels ist es auch oft so, dass – wenn man diesen bewusst vermeidet – man dem Gehirn keine Chance gibt, sich anzupassen, und der Schwindel dadurch in immer mehr Situationen auftreten kann. Wenn man von ärztlicher Seite die Freigabe für eine Vestibuläre Rehabilitationstherapie – also gezieltes

Training – erhalten hat, hilft es oft, zu verstehen, wie das Gleichgewichtssystem funktioniert. Sie können so leichter den Mut finden, sich dem unangenehmen Gefühl des Schwindels oder dem Verlust der Balance auszusetzen. Sei es die Muskelkraft, der Knorpel auf den Gelenkflächen oder die Nervenzellen in unserem Gehirn. Die Erkenntnisse der letzten Jahre über die Anpassungsfähigkeit sämtlicher Gewebe zeigen es: Wenn wir unseren Körper, oder auch nur Teile davon, wenig gebrauchen, werden diese immer schwächer. Belasten wir unseren Körper aber gut und abwechslungsreich, wird er stärker und das bis ins hohe Alter hinein.

Mit der richtigen Anleitung durch medizinisches Fachpersonal und diesem kleinen Coach in Ihren Händen schaffen Sie aber sicher den Weg aus dem potenziellen Teufelskreis.