



## Thema: Schwindel

# Schwindelattacken – wann ist der Arzt gefragt?

Fast jeder kennt das Phänomen: Plötzlich schwankt der Boden, es dreht sich alles und man ist kaum mehr in der Lage, sich im Raum zu orientieren. Es ist weitgehend normal, wenn solche Schwindelattacken ab und an auftreten und rasch wieder abklingen. Ihre Ursache kann darin liegen, dass das Zusammenspiel zwischen Augen und Gleichgewichtssinn aus der Balance gerät. Das passiert zum Beispiel vielen Menschen, wenn sie bei passiver Bewegung, also etwa als Beifahrer im Auto versuchen, ein Buch zu lesen.

Auch eine vorübergehende leichte Kreislaufstörung kann Schwindelgefühle hervorrufen. So wird es Menschen mit niedrigem Blutdruck nicht selten kurz „schwarz vor Augen“, wenn sie schnell aus dem Sitzen oder Liegen aufstehen.

Meist sind die Schwindelattacken harmloser Natur. Sie können aber auch Ausdruck einer ernstzunehmenden Erkrankung sein. Oder zum Beispiel Vorboten eines drohenden Schlaganfalls. Die Symptome können den Betroffenen erhebliche Probleme bereiten und bei häufigem Auftreten sogar den Alltag beherrschen.

### Abklärung durch den Arzt

Relativ einfach ist der Grund für die Schwindelgefühle zu finden, wenn diese immer in der gleichen Situation auftreten, zum Beispiel wenn der Betroffene aus großer Höhe nach unten blickt. Dann liegt in aller Regel ein Höhenschwindel vor.

Schwieriger ist die Abklärung, wenn kein eindeutiger Zusammenhang besteht. Dann sollte eine Untersuchung durch einen Arzt erfolgen. Nur er kann abklären, ob die Störung ernster Natur ist. Eventuell muss dazu sogar eine weiterführende Untersuchung durch den Neurologen, also durch den Nervenfacharzt, oder durch einen Hals-Nasen-Ohrenarzt erfolgen.

Die genaue Beschreibung des Schwindels und der Situation, in der er auftritt, gibt dem Arzt wichtige Hinweise auf die Ursache. Ist diese geklärt, so kann oft eine zielgerichtete Behandlung eingeleitet werden.

### Welche Ursachen hat der Schwindel?

- Beobachten Sie, ob die Schwindelattacken immer in der gleichen Situation auftreten. In der Höhe? Beim raschen Aufstehen? Beim Autofahren? Allgemein auf Reisen? Wenn Sie den Kopf rasch drehen?
- Führen Sie am besten eine Art Schwindeltagebuch, in dem Sie festhalten, wann der Schwindel auftritt, wie sie ihn erleben und wie lange er dauert.
- Versuchen Sie zu beschreiben, wie sich der Schwindel anfühlt. Dreht sich alles um Sie herum? Oder haben Sie das Gefühl, dass der Boden unter Ihnen wankt? Wird Ihnen kurz schwarz vor Augen? Besteht der Schwindel weiter, wenn Sie die Augen schließen?
- Achten Sie auf Begleitsymptome. Wird ihnen zum Beispiel gleichzeitig übel? Müssen Sie oft sogar erbrechen? Haben Sie vor oder bei der Schwindelattacke Angst? Oder Herzrasen? Oder Kopfschmerzen?
- Nehmen Sie Medikamente ein, die möglicherweise als Nebenwirkungen zu Schwindelgefühlen führen können. Zum Beispiel blutdrucksenkende Mittel?

### Was kann gegen Schwindel helfen?

Nicht immer aber ist genau zu klären, worauf die Schwindelattacken beruhen. Dennoch kann mit Medikamenten die Symptomatik meist gebessert werden. Zusätzlich helfen allgemeine Maßnahmen:

- Entspannungsübungen wie Yoga, Autogenes Training oder die progressive Muskelentspannung können dazu beitragen, dass Schwindelgefühle gebessert werden. Regelmäßig praktiziert wirken sie zudem oft auch vorbeugend.
- Regelmäßiges körperliches Training, vor allem Ausdauersport, stärkt den Kreislauf und kann so auch Schwindelgefühle bessern.



- Stress kann vielfältige körperliche Beschwerden und oft eben auch Schwindel hervorrufen. Wer zu häufigen Schwindelattacken neigt, sollte sich fragen, ob er nicht ein wenig kürzer treten kann.
- Ausreichender Schlaf ist wichtig für das allgemeine Wohlbefinden und kann ebenfalls Schwindelattacken entgegenwirken.
- Wer zu Schwindel neigt, sollte das Lesen oder ähnliche Tätigkeiten, bei denen die Augen sich auf einen bestimmten Punkt fokussieren müssen, bei Auto- oder auch Zugfahrten vermeiden.
- Wer vor allem beim Reisen Schwindelattacken entwickelt, ist gut beraten, wenn er sich Zeit lässt, um sich langsam an veränderte Umgebungen zu gewöhnen.
- Wer unter Hörschwindel neigt, sollte in großer Höhe nicht bis zum Rand treten und das Hinabschauen möglichst vermeiden.
- Da auch eine Unterzuckerung Schwindelgefühle hervorrufen kann, ist es wichtig, regelmäßig zu essen. Vor allem Diabetiker müssen auf solche Symptome achten und diese gegebenenfalls mit ihrem Arzt besprechen.
- Schwindel kann selbstverständlich auch Folge eines übermäßigen Alkoholkonsums sein. Wer häufiger unter Schwindel leidet, sollte deshalb prüfen, ob er nicht seinen Alkoholkonsum einschränken sollte.

### Links:

- Bundesministerium für Bildung und Forschung, Broschüre „Der Schwindel“, [www.bmbf.de/pub/der\\_schwindel.pdf](http://www.bmbf.de/pub/der_schwindel.pdf)
- Deutsche Gesellschaft für Neurologie, Leitlinie Schwindel-Therapie, [www.awmf.org/leitlinien/detail/II/030-018.html](http://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/030-018.html)

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2011



### Für Hinweise von Arzt und Praxisteam