

# Der beidseitige Gleichgewichtsausfall (bilaterale Vestibulopathie)

## Kennzeichen

- Gangunsicherheit und Schwankschwindel, insbesondere in Dunkelheit und auf unebenem Grund
- Doppelt oder unscharf sehen, insbesondere bei Kopfbewegungen und beim Gehen

Bei einem Ausfall beider Gleichgewichtsorgane kann es zu einer Gangunsicherheit und ggf. einem Gefühl von Schwankschwindel kommen.

- Bei langsamen Kopfbewegungen lässt sich der Blick meist ausreichend sicher stabilisieren.
- Bei raschen Kopfbewegungen kann jedoch das Blickziel oft nicht gehalten werden. So nimmt man die Umgebung während einer Kopfbewegung „springend“ wie durch eine Kamera wahr. Ein Tischtennispiel oder das Autofahren mit Einparken werden unmöglich.
- Schüttelt man den Kopf, sieht es so aus, als wenn das Gegenüber springt oder sich bewegt.
- Bei Sehstörungen, im Dunkeln oder bei einem unebenen oder weichen Untergrund nimmt die Unsicherheit zu.
- Im „Vorbeigehen“ kann die Orientierung auch erschwert und abgelenkt werden. Wenn man beispielsweise zu schnell an gleichförmigen Flächen (z.B. Supermarktregale) vorbei geht.
- Die Symptomatik wird verstärkt, wenn zusätzlich noch ein Empfindungsverlust an den Füßen (Polyneuropathie) hinzukommt.

Gefährliche Fallsituationen entstehen beim Gehen im Dunkeln über Stolperfallen wie kleine Teppiche, z.B. wenn nachts die Toilette aufgesucht werden muss.

Entscheidend ist die fehlende automatische Koordination zwischen den Kopfbewegungen und den Ausgleichsbewegungen der Augen.

## Was kann man tun?

Wichtig ist es, die Einschränkungen zu erkennen, um dann mögliche Verhaltensmaßnahmen einzuleiten. Der fehlende Automatismus der Gleichgewichtsregelung kann willentlich zu großen Teilen ausgeglichen werden – es erfordert allerdings mehr Aufmerksamkeit und Voraussicht.

Dazu gehören:

- Bewusst langsamere und angepasste Kopfbewegungen.
- Ein ausreichender Helligkeitsausgleich in (zu) dunklen Räumen (nachts beim Gehen auch in gewohnter Umgebung immer das Licht anschalten).
- Gehhilfen (Stock, Walkingstöcke, Rollator) vor allem im Dunklen und auf nicht vermeidbaren unebenen Wegen.
- Ein möglichst fest tragender, übersichtlicher Untergrund im häuslichen Umfeld.
- Das Entfernen von Stolperfallen – vor allem auf dem Weg vom Bett zur Toilette.

- Möglichst automatisch angehenes Licht (Bewegungsmelder) während der Dunkelphasen (abends und nachts).
- Vorsicht bei zu schnellem Vorbeifahren/-gehen an gleichförmigen Regalen (ablenkender Blick-Schwindel).
- Nutzung eines Einkaufswagens als Orientierungshilfe beim Einkaufen.
- Auch ein Rollator kann ggf. nützlich sein.

Hilfreich ist oft ein gezieltes Gleichgewichtstraining mit aktiver Gang- und Standschulung. Trainiert werden können Gang- und Balanceübungen (Treppensteigen, praktische Situationen im häuslichen Umfeld) nach vorheriger physiotherapeutischer Anleitung.

Wir beraten Sie gerne in unserer Schwindel-Ambulanz (Anmeldung: 07131-49-36010).



**Schwindel**  
Zentrum Heilbronn

