

## Informationen über Schwindel

Liebe Patientin, lieber Patient,

verschiedene Organe und Sinneswahrnehmungen sind daran beteiligt, dass wir uns im Gleichgewicht fühlen: die Augen, die Ohren mit den Gleichgewichtsorganen im Innenohr, das Nervensystem, das Herz-Kreislauf-System, die Muskeln und seelische Empfindungen. Ist das Gleichgewichtssystem an einer Stelle gestört, empfinden wir das als Unsicherheit oder Schwindel. Dieser kann sich sehr unterschiedlich äußern.

### 1. Wie zeigt sich das Symptom Schwindel?

Wenn unser Gleichgewicht gestört ist, fühlen wir uns unsicher im Raum. Sicheres Gehen und Stehen fallen schwer. Häufig kommen weitere Beschwerden hinzu, wie zum Beispiel Herzklopfen, Schwitzen, Übelkeit oder Erbrechen. Auch Seh- oder Hörstörungen sind möglich. So berichten Patienten über das Gefühl, die Umgebung drehe sich um sie herum wie beim Karussellfahren (Drehschwindel), andere, dass der Boden unter den Füßen schwanke wie auf einem Boot (Schwankschwindel) und manche haben das Gefühl zur Seite zu fallen (Fallneigung) oder im Lift zu fahren (Liftgefühl). Manchmal wird auch ein Benommenheitsgefühl, Unwohlsein, Leere im Kopf, Stand- und Gangunsicherheit oder Schwarzwerden vor den Augen als Schwindel beschrieben.

Die Symptomatik kann sich schnell zurückbilden, aber auch je nach Ursache länger fortbestehen. Nach Abklingen eines Schwindelanfalls treten oft abgeschwächte Schwindelsymptome bei schnellen Kopf- oder Körperbewegungen oder bei Bewegung in der Dunkelheit auf. Betroffene empfinden Schwindel häufig als bedrohlich, da die gewohnte Stabilität fehlt und eine sichere und freie Bewegung nicht mehr möglich ist. Eine rasche Abklärung der Ursache und Einleitung von therapeutischen Maßnahmen ist daher zwingend erforderlich.

### 2. Wie entsteht Schwindel?

Gleichgewicht entsteht durch Verarbeitung von Informationen über die Position des Körpers und der einzelnen Körperteile des Menschen im Gleichgewichtszentrum des Gehirns. Daran sind beteiligt: das Sehen, die Gleichgewichtswahrnehmung in beiden Innenohren sowie das Tast- und Tiefenempfinden in Haut, Muskeln und Gelenken. Wenn diese Sinne unterschiedliche Informationen senden, kommt das Gehirn "durcheinander" und es entsteht Schwindel. Manchmal liegt die Ursache auch im Gehirn selbst: Es verarbeitet die gemeldeten Sinneseindrücke nicht mehr richtig. Dies ist zum Beispiel der Fall, wenn eine Durchblutungsstörung vorliegt, Nähr- und Botenstoffe fehlen oder giftige Substanzen es beeinträchtigen. Auch das seelische Empfinden hat einen Einfluss darauf, ob wir uns im Gleichgewicht fühlen oder nicht. Jede Störung in einem oder mehreren Teilen des komplexen Gleichgewichtssystems verursacht Schwindel unterschiedlicher Ausprägung.

Die Dauer der Schwindelsymptome ist sehr unterschiedlich, von wenigen Minuten über Tage

bis Wochen. Meistens gelingt die vollständige Wiederherstellung des Gleichgewichts innerhalb von einigen Wochen. Dies ist möglich, weil unser Gehirn Funktionsbeeinträchtigungen ausgleichen kann: Neue Nervenzellverbindungen werden gebildet und bestehende Nervenzellverbindungen werden verändert. Diese Fähigkeit des Gehirns, sich neuen Gegebenheiten und Anforderungen anzupassen nennt man Neuroplastizität. Mit zunehmendem Alter lässt die Neuroplastizität nach. Es dauert daher länger und bedarf unterstützender Maßnahmen, schwindelerregende Vorgänge auszubalancieren.

### **3. Häufigsten Schwindelarten**

**Peripher-vestibulärer Schwindel (Gleichgewichtsorgan oder -nerv betreffend)**

#### *Lagerungsschwindel*

In den Bogengängen des Gleichgewichtsorgans im Innenohr befindet sich eine Flüssigkeit, die sich je nach Drehbewegung des Kopfes mitbewegt und dadurch spezielle Sinneszellen reizt. Diesen Reiz verarbeitet das Gehirn dann als Lageempfindung. Beim Lagerungsschwindel wird eine heftige Drehschwindelattacke durch Kopf- oder Körperlageänderung ausgelöst. Diese dauert meistens weniger als eine Minute an, ist jedoch oft von Übelkeit und Erbrechen begleitet. Ursache sind „losgelöste Steinchen“ in einem Bogengang, die das Schwindelgefühl auslösen.

#### *Neuritis vestibularis*

Ursache kann eine plötzliche kurzzeitige Durchblutungsstörung im rechten oder linken Innenohr sein. Sie kann durch Stress oder starke körperliche Belastung ausgelöst werden, aber auch ohne Grund plötzlich auftreten. Auch entzündliche Veränderungen am Gleichgewichtsnerv können ursächlich sein. Klinisch äußert sich die Störung durch einen akut einsetzenden Dauerdrehschwindel mit Fallneigung zur betroffenen Seite sowie begleitender Übelkeit und Erbrechen. Der Drehschwindel kann über Tage anhalten und ist oft mit Sehstörungen (Objekte werden beim Fixieren mit den Augen als zitternd oder schwankend wahrgenommen) verbunden.

#### *Beidseitige Vestibulopathie*

Durch den beidseitigen Ausfall der Vestibularorgane resultiert ein Schwankschwindel mit Beeinträchtigungen beim Gehen und Zunahme der Symptomatik im Dunkeln. In Ruhe sind die Patienten beschwerdefrei.

#### *Vestibularisparoxysmie*

Rezidivierende, Sekunden bis Minuten anhaltende Drehschwindelanfälle können auch Ausdruck einer sog. Vestibularisparoxysmie sein. Ursache dieser meist spontan auftretenden Schwindelattacken ist ein enger Gefäß-Nerv-Kontakt im Hirn, der mittels einer MRT-Untersuchung nachgewiesen werden kann.

#### *M. Menière*

Der M. Menière ist gekennzeichnet durch heftige Drehschwindelattacken, die für Stunden bis zu einem Tag anhalten. Zusätzlich treten eine einseitige Hörminderung mit "Druckgefühl" im betroffenen Ohr sowie ein einseitiges, meist niederfrequentes Ohrgeräusch ("Rauschen") auf. Ursache ist ein erhöhter Druck in der Innenohrflüssigkeit (sog. Endolymph-Hydrops).

## Zentral-vestibulärer Schwindel (vom Hirnstamm oder Kleinhirn ausgehend)

### *Zentral-vestibulärer Schwindel*

Die auftretenden Symptome sind ein Dreh- oder Schwankschwindel unterschiedlicher Dauer begleitet von Symptomen wie Doppelbilder, periorale Parästhesien, Störungen der Hirnnerven (z.B. Lähmungen des Gesichtsnerven, Augenbewegungsstörungen, Schluck-, Sprechstörungen), Gefühlsstörungen an Armen/Beinen, teilweise mit Lähmungen und Gangstörungen. Eine neurologische Mitbeurteilung, ggf. auch Mitbehandlung ist erforderlich!

### *Vestibuläre Migräne*

Drehschwindel- oder Schwankschwindelattacken von Minuten bis Stunden Dauer, in den überwiegenden Fällen verbunden mit starken Kopfschmerzen. Darüber hinaus können auch leichte Sehstörungen sowie Licht- und Geräuschempfindlichkeit auftreten.

### *Psychogener Schwindel*

Seelische Verstimmungen, Stressüberlastung oder Angstzustände können ebenfalls Schwindelgefühle auslösen. Die Patienten berichten über Schwankschwindel, eine subjektive Gang- und Standunsicherheit oder Fallangst begleitet von vegetativen Missempfindungen. Darüber hinaus bestehen oft Symptome wie z.B. Erschöpfung, Bedrücktheit, fehlende Lebensfreude oder auch innere Unruhe, Angstgefühle und eine gesteigerte Reizbarkeit. In bestimmten Fällen entwickelt unser Gehirn eine Art von Erinnerung an einen stattgefundenen Schwindelzustand, auch wenn die organische Ursache sich wiederhergestellt hat. So entsteht der sogenannte *funktionelle Schwindel* oder *phobischer Schwankschwindel* oder *persistierender postural-perzeptiver Schwindel*.

### *Altersschwindel*

Mit zunehmendem Lebensalter können sich die für das Gleichgewicht wichtigen Organe und Wahrnehmungsqualitäten verändern, zum Beispiel die Sehkraft, das Hörvermögen oder die Nervenempfindlichkeit der Beine. Auch der Muskeltonus und das Koordinationsvermögen lassen mit zunehmenden Alter nach.

So kann Schwindel ein Symptom bei Hirnleistungsstörungen im Alter sein. Darauf hindeuten können z.B. Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme. Auch werden im Alter Sinneseindrücke nicht mehr so schnell verarbeitet. Es entstehen leichte Verzögerungen an den verschiedenen Nervenschaltstellen, die ein Gefühl der Unsicherheit und des Schwindels hervorrufen können. Die Beschwerden sind weniger dramatisch, halten aber oft lange an. Daher spricht man in diesen Fällen auch von *Dauerschwindel*.

Darüber hinaus können auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Durchblutungsstörungen im Gehirn (Schlaganfälle), Unterzuckerung, Probleme mit der Halswirbelsäule, Nervenschädigungen sowie Vergiftungen ein Schwindelgefühl auslösen. Schwindel mit „Schwarzwerden vor den Augen“ kann bei niedrigem Blutdruck oder einer zu geringen Aufnahme von Flüssigkeit entstehen.

#### **4. Wie wird Schwindel behandelt?**

Die richtige Diagnose ist der erste Schritt zu einer erfolgreichen Therapie. Im Schwindelzentrum unserer Klinik bieten wir eine umfangreiche Diagnostik bei chronischen Schwindelerkrankungen an. Es ist unser Ziel, durch klinische und modernste apparative Untersuchungen die Ursache Ihrer Schwindelsymptome aufzudecken und eine entsprechende Therapie in die Wege zu leiten. Je nach Ursache ziehen wir auch andere Fachdisziplinen in die Behandlung mit ein.

Bei akuten Schwindelbeschwerden ist eine Vorstellung in unserer Notfallambulanz rund um die Uhr möglich. Je nach Ursache und Symptomausprägung ist eine medikamentöse Therapie sinnvoll. Sie können zwar vorübergehend die Beschwerden lindern, sind aber keine Dauerlösung. Nur ohne Medikamente kann sich der Körper langfristig an den Schwindel anpassen. Es ist daher sehr wichtig, selbständig Gleichgewichtsübungen (siehe auch Videos auf unserer Homepage) durchzuführen und regelmäßig Sport mit Koordinationsübungen zu treiben. Nur so ist es möglich unser Gehirn zu trainieren, die möglichen Ungleichheiten auszugleichen und wieder Zutrauen zur eigenen Balance zu erlangen.

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

