



APOTHEKE WYSS

## Gesundheitstipp:

# SCHWINDEL

### Allgemeines:

Das Gleichgewicht ist ein komplizierter Mechanismus. Es funktioniert durch das Zusammenarbeiten mehrerer Nervensysteme: das **Innenohr**, die **Augen** und **Sensoren (Nerven)**, die über den ganzen Körper verteilt sind (Haut, Muskeln, Gelenke).

Gleichgewichtsstörungen, Trunkenheitsgefühle oder das Auftreten von Drehschwindel kann man auf eine Störung eines oder mehrerer dieser Systeme zurückführen. Mit zunehmendem Alter beginnt die Leistung dieser Systeme nachzulassen, weshalb vor allem im Alter verschiedene Formen von Schwindel auftreten können und somit häufig zu einem Arztbesuch führen.

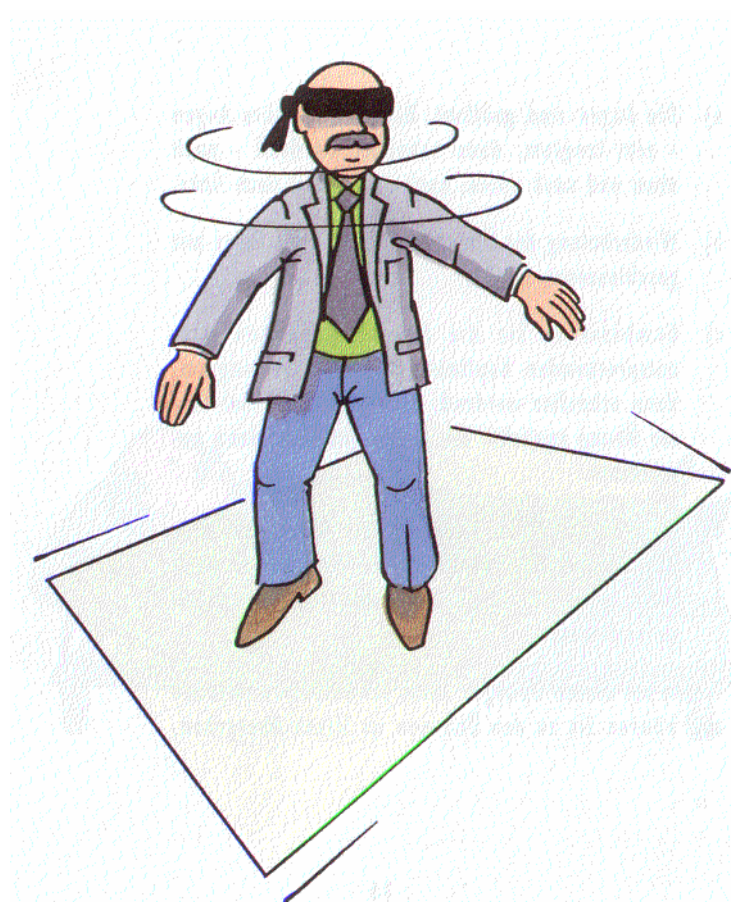
### Unterscheidungen:

Die Diagnose ist oft deshalb nicht einfach, weil der Begriff Schwindel ungenau ist und man von Drehschwindel bis Unwohlsein unterschiedliche Beschwerden beschreibt. Wichtig ist auch die Unterscheidung zu einer reinen Gleichgewichtsstörung, weil diese auch ohne Schwindel auftreten kann.

Man unterscheidet **systematischen** und **unsystematischen** Schwindel. Beim systematischen Schwindel kann man eine Drehrichtung bestimmen und den Schwindel klar beschreiben. Hier muss auch immer abgeklärt werden, ob Ohrsymptome (Ohrenschmerz, Ausfluss, Schwerhörigkeit) bestehen und auf eine Infektionskrankheit hindeuten. Beim unsystematischen Schwindel sucht man nach weiteren Symptomen wie Doppelt-Sehen oder Bewusstseinsstörungen.

Wichtige Merkmale beim Schwindel sind:

- **Beginn** des Schwindel (plötzlich oder schleichend)
- **Dauer** (Attacken von Sekunden, Minuten, Stunden oder sogar mehrere Tage)
- **Verlauf** (zunehmend, abnehmend oder gleichbleibend)
- **Provokationsfaktoren** (Auslösen der Beschwerden durch bestimmte Bewegungen oder Stellungen)
- Einnahme von **Medikamenten**
- Schädel- oder **Hirnverletzungen**
- Erkrankungen des Herz- Kreislaufsystems (hoher oder tiefer **Blutdruck**)
- **Neurologische** Erkrankungen.



### Praktische Beispiele:

1. Ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal ist der Zeitpunkt des Auftretens. Erhebt man sich zum Beispiel nach einem schweren Essen zu schnell, kann dies zu einem Schwindel und „Schwarz vor den Augen“ führen, der seine Ursache in einer momentanen Mangeldurchblutung des Hirns hat. Diese Art Schwindel kann man gut kontrollieren, wenn man entsprechende Vorsichtsmassnahmen beachtet, jeweils langsam aufsteht und auch genug trinkt, um das Blutvolumen zu vergrössern. Diese **Mangeldurchblutung des Gehirns** ist vor allem dann gefährlich, wenn man kurzzeitig das Bewusstsein verliert und stürzt. Sollte dies der Fall sein, ist ein Arztbesuch dringend notwendig.
2. Ein plötzlicher, anfallsweiser Schwindel mit Übelkeit und Erbrechen, einseitiger Schwerhörigkeit und Ohrensausen deutet auf besonderes Krankheitsbild: die **Ménière-Krankheit**, deren Ursache nicht ganz klar ist. Ein Arztbesuch ist in diesem Fall dringend notwendig.
3. Der **Höhenschwindel** und die **Reisekrankheit** ist auf eine unterschiedliche Verarbeitung der Sinneseindrücke der Augen und des Bewegungsapparates zurückzuführen. Beim Höhenschwindel ist es der ungewohnte optische Horizont, bei der Reisekrankheit der Unterschied zwischen Horizont und der aktuellen Lage der Gliedmassen, der zu Schwindel und Übelkeit führen kann.

### Behandlung:

Die Behandlung der verschiedenen Schwindelformen umfasst medikamentöse, physikalische, operative und psycho-therapeutische Massnahmen. Da die meisten Schwindelsyndrome einer spezifischen Therapie bedürfen, ist die richtige diagnostische Einordnung Grundvoraussetzung jeder Behandlung.

An dieser Stelle möchten wir Sie auch auf ein paar Übungen aufmerksam machen, um die sensorischen Nerven zu trainieren. Dies nennt man „vestibuläre Physiotherapie“. Die Übungen können gut zu Hause durchgeführt werden. Meiden Sie aber Orte wie rutschige Teppiche, Kacheln und Möbel mit herausragenden Ecken.

1. Wählen Sie 2 kleine Gegenstände und stellen sie diese 1.5 m voneinander entfernt auf. Setzen Sie sich im Abstand von 1 m davon entfernt auf einen stabilen Stuhl und schauen sie die Gegenstände abwechselnd an, ohne dabei den Kopf zu drehen. Dies 10 mal wiederholen.
2. Stellen Sie 4 oder 5 Gegenstände auf den Tisch. Dieses Mal drehen Sie nur den Kopf und bewegen die Augen nicht. Auch diese Übung wird 10 mal wiederholt.
3. Einer geraden Linie entlang gehen (Teppichrand). Zuerst mit offenen Augen, dann mit geschlossenen Augen.
4. Ein grosses Kissen auf den Boden legen. Auf diesem Kissen stehenbleiben und dabei einen Gegenstand fixieren, der sich vor Ihnen befindet. Halten Sie sich für diese Übung an einer Stuhllehne fest. Schliessen sie die Augen, dann Gegenstand wieder fixieren. Übung 10 mal wiederholen.



In der Apotheke können wir Sie noch umfassender beraten. Falls Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an uns. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Möchten Sie regelmässig von uns über Themen der Gesundheit informiert werden, können Sie sich auch im Internet unter <http://www.apotheke-wyss.ch> registrieren lassen.

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit!

Roland und Philipp Wyss