



Die Gesundheitsseite

Schwindel



Alles dreht sich, Ihr Gleichgewichtssinn scheint ausser Kontrolle und Sie fühlen sich plötzlich ganz schwach auf den Beinen... Was steckt hinter einer Schwindelattacke?

Wie der Körper reagiert

Schwindel ist eine subjektive Empfindung, eine Illusion von Bewegung, die einem das Gefühl vermittelt, als drehe sich die ganze Welt um einen – und der eigene Körper mit. Dieses Gefühl kann im Verbund mit einer realen Störung des Gleichgewichtssinns auftreten oder auch zusammen mit einem Empfinden von Schwäche, mit Augenflimmern, Tinnitus, Übelkeit, Erbrechen, Unwohlsein mit Schweissausbrüchen, Migräne... Die Mechanismen von Schwindel sind komplexer Natur. Schwindelgefühle entstehen oft aus widersprüchlichen Informationen zwischen verschiedenen Strukturen, die den Gleichgewichtssinn stabilisieren. Der Vorhofbereich des Innenohrs, der über Bewegungsabläufe und räumliche Körperorientierung informiert und gleichzeitig die klare Sicht und das Gleichgewicht des Körpers gewährleistet, das Sehsystem und das System der Eigenwahrnehmung, dessen Informationen über die Fusssohlen fließen.

Drei Arten von Schwindel treten am häufigsten auf: Lagerungsschwindel, häufig bei älteren Menschen. Da reicht oft schon eine einfache Drehung des Kopfes als Auslöser für eine kurze Schwindelattacke, gelegentlich im Verbund mit Augenzittern (Nystagmus) und Übelkeit... Diese Art von Schwindel wird ausgelöst durch eine Anhäufung von kleinen Kalziumkristallen in einem der Innenohrkanäle. Abhilfe schafft in solchen Fällen, wenn der Arzt den Kopf des Patienten (schmerzfrei) bewegt. Morbus Ménière, eine chronische Erkrankung, die oft von

Schwerhörigkeit und Tinnitus begleitet wird. Die dabei auftretenden Schwindelanfälle können von kurzer Dauer sein oder über mehrere Tage anhalten. Neuritis vestibularis steht für eine Entzündung des Nervs, der die vestibulären Kanäle des Innenohrs innerviert und plötzliche, intensive Schwindelattacken hervorruft. Sie ist viralen Ursprungs und heilt ohne weitere Behandlung.

Was Sie tun können

- Verfallen Sie nicht in Panik, wenn Sie eine Schwindelattacke haben. Ruhen Sie sich aus, fahren Sie nicht Auto...
- Suchen Sie Ihren Arzt auf, sofern der Schwindel nicht durch eine Reisekrankheit bedingt ist. Oft sind Schwindelanfälle reversibel. Ihre Behandlung hängt davon ab, wodurch sie bedingt wurden. Sie können sich im Vorfeld Medikamente gegen den Schwindel verschreiben lassen, um die Symptome abzumildern.
- Präventiv ist es sinnvoll, alles zu meiden, was Schwindel verursachen könnte (z. B. abrupte Positionsveränderungen beim Aufstehen) und eine ausgeglichene Lebensführung anzustreben. Meiden Sie koffeinhaltige Getränke und Tabak, schränken Sie Ihren Alkoholkonsum ein, trinken Sie 1,5 l Wasser pro Tag...
- Wenn die Schwindelattacken stressbedingt auftreten, sollten Sie auf Entspannung setzen und Yoga, Sophrologie, Tai-chi... betreiben.
- Bei Bedarf ist es sinnvoll, einen Spezialisten zuzuziehen, um Stürze zu vermeiden: Rehamassnahmen, Aufgabe von Risikomedikamenten, Augenkontrolle, Stöcke, Stützgeländer, gute Beleuchtung, rutschfeste Teppiche...

PlusTipp

Schwindel kann nicht nur neurologisch, durch Infekte, Tumore, vaskulär oder physiologisch bedingt sein, sondern auch durch toxische Substanzen oder Medikamente verursacht werden (Drogen, Alkohol, Koffein, bestimmte Antibiotika, Beruhigungsmittel, Sedativa...).

Auf www.pharmacieplus.ch finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker!

