Schwindel

Schwindel wird in der medizinischen Fachsprache auch Vertigo genannt. Es handelt sich dabei um keine eigene Krankheit, sondern um ein Symptom, das auf die verschiedensten Erkrankungen hinweisen kann. Schwindel bzw. Vertigo zählt zu einem der häufigsten Krankheitssymptome überhaupt und deutet darauf hin, dass eine Störung im Gleichgewichtssystem besteht, die harmlos aber auch bedrohlich sein kann.

Das Symptom kann bei organischen Erkrankungen dann entstehen, wenn die Gleichgewichtszentren im Hirnstamm und im Kleinhirn widersprüchliche Informationen von den Sinnesorganen erhalten. Diese Informationen können vom Gleichgewichtsorgan im Innenohr, vom Auge oder von Sensoren in den Muskeln und Gelenken stammen.

Gegensätzliche Sinneseindrücke können auch ohne zugrundeliegende Erkrankung bei Autofahrten, im Flugzeug oder bei einer Fahrt mit dem Karussell entstehen. Denn das menschliche Gehirn hat Schwierigkeiten damit, zu verarbeiten, dass man selbst in Ruhe sitzt, während sich die Umgebung rasend schnell bewegt, weshalb es einem dabei kurzfristig schwindelig werden kann.

Das Problem kann auch dann auftreten, wenn das Gehirn selbst geschädigt ist und dadurch seiner Aufgabe als Gleichgewichtskoordinator nicht mehr nachkommen kann. Das kann etwa der Fall sein, wenn jemand einen Schlaganfall im Bereich des Hirnstammes oder des Kleinhirns erleidet.

Schwankschwindel - das Gefühl, dass der Boden schwankt, ähnlich wie es auf einem Schiff der Fall ist.

Drehschwindel - wie auf einem Karussell, das Gefühl, dass die Umgebung oder man selbst sich im Kreis drehen.

Liftschwindel - das Gefühl, nach oben oder unten gezogen zu werden, wie in einem Fahrstuhl

Benommenheitsschwindel - Diese Form ist von Betroffenen oft schwer zu beschreiben. Sie haben das Gefühl, sich wie betrunken oder wie in einem Nebel zu fühlen.

Die sechs häufigsten Diagnosen, die bei entsprechenden Beschwerden im Deutschen Schwindel- und Gleichgewichtszentrum gestellt werden:

Funktioneller Schwindel – verursacht durch die Psyche

Diese Form, die auch als psychogener oder somatoformer Schwindel bezeichnet wird, ist die häufigste Form. Sie kann entweder nur psychische Ursachen haben oder sich nach einer körperlichen Erkrankung (mit Vertigo als Symptom) entwickeln, die bereits erfolgreich therapiert wurde.

Am häufigsten tritt der sogenannte phobische Schwankschwindel auf, bei dem sich Betroffene unsicher beim Gehen und Stehen fühlen. Er setzt in angstauslösenden Situationen wie etwa im Lift,

in einer Menschenmenge oder in der Höhe ein. Er kann außerdem im Rahmen einer Panikattacke zusammen mit Symptomen wie Zittern, Herzrasen, Schwitzen oder Ohnmachtsgefühlen auftreten. Auch Menschen mit Depressionen können dauerhaft daran leiden.

Gutartiger Lagerungsschwindel

Dies ist diese zweithäufigste Form, die bei fast jedem fünften Vertigo-Patienten diagnostiziert wird. Er kann beim erstmaligen Auftreten für den Betroffenen sehr bedrohlich wirken, obwohl er, wie sein Name schon sagt, als gutartig gilt. Gekennzeichnet ist dieses Vertigo-Form durch wiederholte Attacken von Drehschwindel, die durch eine Lageänderung des Kopfes ausgelöst werden.

So kann der Vertigo etwa am Morgen beim Aufstehen aus dem Bett auftreten und von Übelkeit und Erbrechen begleitet werden. Legen sich Betroffene wieder hin oder bleiben sie mit ihrem Kopf in einer stabilen Position, verschwindet das unangenehme Drehgefühl nach kurzer Zeit wieder.

Man nimmt an, dass der gutartige Lagerungsschwindel durch lose Kalksteinchen in den Bogengängen des Innenohrs, die ein Teil des Gleichgewichtsorgans sind, verursacht wird. Die wirksamste Therapie bei gutartigem Lagerungsschwindel sind sogenannte Lagerungsmanöver (fragen Sie bei mir nach). Das Problem verschwindet dadurch meist nach wenigen Tagen.

Bei Betroffenen von gutartigem Lagerungsschwindel kommt es häufig zu Rückfällen, was bedeutet, dass bei etwa 50 % der Patienten das Problem innerhalb von 10 Jahren erneut auftritt. Eine Behandlung mit Vitamin D verringert hingegen das Risiko, dass der Lagerungsschwindel wieder auftritt.

Vestibuläre Migräne (Drehschwindel)

Typische Merkmale sind Drehschwindelattacken, die mit Übelkeit und Erbrechen einhergehen und von einigen Minuten bis zu einer Stunde dauern können. Darauf folgt oftmals ein halbseitiger Kopfschmerz, der jedoch bei 30 % der Betroffenen ausbleibt.

Außerdem treten migränetypische Symptome auf. Dazu zählen Licht- und Lärmempfindlichkeit, Gereiztheit und Müdigkeit sowie das Bedürfnis, sich in einen ruhigen, dunklen Raum zurückzuziehen.

Bei der vestibulären Migräne ist es wichtig, auslösende Faktoren zu vermeiden. So können etwa Stress, Schlafmangel, Koffein- und Alkoholkonsum, zu wenig Flüssigkeit oder eine häufige Einnahme von Medikamenten Migräneanfälle begünstigen.

Auch bestimmte Lebensmittel, die Histamin enthalten, wie etwa Rotwein oder Hartkäse sowie Geschmacksverstärker oder künstliche Süßstoffe, wie Aspartam, können ein Auftreten der Symptome fördern (Ernährungstagebuch führen.

Morbus Menière (Drehschwindel)

Typische Symptome von Morbus Menière sind Drehschwindelattacken, die wiederholt auftreten, sowie eine Hörstörung, die sich meist durch eine einseitige Hörminderung oder einen Tinnitus äußert.

Die Beschwerden treten nicht durch eine bestimmte Bewegung auf, sondern überfallen Betroffene ohne ein auslösendes Ereignis und aus völligem Wohlbefinden heraus. Sie halten zwischen einer und sechs Stunden, selten auch bis zu 24 Stunden an.

Die Ursache für diese Symptome ist eine vermehrte Ansammlung von Flüssigkeit im Innenohr. Wie diese zustande kommt, ist jedoch unklar. Bei etwa 80 % der Betroffenen verschwinden diese Attacken innerhalb mehrerer Jahre, es können jedoch Höreinschränkungen bestehen bleiben.

Morbus Menière gilt als nicht heilbar und wird daher in der Schulmedizin mit Kortison oder Betahistin behandelt, um die Beschwerden zu lindern. Es gibt jedoch auch natürliche Methoden, die Symptome lindern und den Flüssigkeitshaushalt im Ohr regulieren können (sprechen Sie mich an).

Akute unilaterale Vestibulopathie (Neuritis vestibularis)

Betroffene der akuten unilateralen Vestibulopathie, einer einseitigen Störung des Gleichgewichtsorgans im Innenohr, erleben einen plötzlich einsetzenden Drehschwindel, der mindestens 24 Stunden bis hin zu mehreren Tagen anhalten kann und von Symptomen wie Übelkeit und Brechreiz, Fallneigung sowie unkontrollierbare Augenbewegungen in Ruhe begleitet werden kann.

Als Ursache wird eine Infektion mit einem Herpes-simplex-Virus oder eine Reaktivierung dieses Virus angenommen. Zudem wurde beobachtet, dass Betroffene im Vorfeld oftmals an einem Infekt der oberen Atemwege leiden. Der Verlauf ist gutartig. Die meisten Betroffenen berichten über ein Verschwinden der Beschwerden nach spätestens 12 Wochen.

Wie auch bei anderen Vertigoformen scheinen Betroffene der Erkrankung einen geringeren Vitamin-D-Spiegel aufzuweisen.

Bilaterale Vestibulopathie (Schwankschwindel)

Bilaterale Vestibulopathie ist eine beidseitige Störung des Gleichgewichtsorgans im Innenohr und ist durch Schwankschwindel gekennzeichnet, der bei Bewegung sowie im Dunkeln oder auf unebenem Boden zunimmt. Bei raschen Kopfbewegungen oder beim Gehen nehmen Betroffene ihre Umwelt als schwankend oder zitternd wahr.

Die häufigste erkennbare Ursache der bilateralen Vestibulopathie ist die Einnahme von Aminoglykosiden, einer Gruppe von Antibiotika. Sie zählen zu jenen Medikamenten, die das Gehör schädigen können.

Weitere mögliche Ursachen:

- Durchblutungsstörungen des Gehirns (Arteriosklerose)
- Schlaganfall
- Entzündungen wie z.B. bei Multiple Sklerose
- Tumore
- Schädel-Hirn-Traumata
- Vergiftungen
- Herzrhythmusstörungen
- Blutzuckerschwankungen
- Blutdruckprobleme
- Störungen im Halswirbelbereich
- Medikamente
- Vitaminmangel
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Wann man einen Arzt aufsuchen sollte

Tritt Schwindel plötzlich auf und hält über längere Zeit an, sollte so schnell wie möglich ein Krankenhaus aufgesucht werden. Dabei kann es sich z. B. um einen Schlaganfall, Herzrhythmusstörungen oder eine Blutdruckkrise handeln. Weitere Symptome, die typisch für diese Notfälle sind, sind Herzrasen, Sprach- und Schluckstörungen sowie Unsicherheit beim Gehen.

Ist Ihnen nur in bestimmten Situationen schwindelig, wie etwa beim Aufstehen, bei einer sonstigen Lageänderung des Körpers oder in bestimmten angstauslösenden Situationen wie etwa in Menschenmengen oder in der Höhe, ist der Arztbesuch nicht ganz so dringend. Trotzdem sollte dieser in naher Zukunft erfolgen, damit das Symptom nicht chronisch wird. Sie können dazu einen HNO-Arzt aufsuchen oder bei hartnäckigen Beschwerden auch eine Schwindelambulanz.

Viele natürliche Behandlungsmethoden bei Schwindel

Schwindel ist häufig gutartig, kann jedoch auch ein Hinweis auf eine ernstzunehmende Erkrankung sein. Es gibt jedoch viele natürliche Behandlungsmethoden, die dazu beitragen können, dem schwindeligen Gefühl ein Ende zu setzen.

- Gingko (wirksam wie Betahistin)
- Vertigoheel (homöopathisch > bei Blutdruckproblemen)
- Stress vermeiden
- ausreichender Schlaf
- Vitamin- und Mineralstoffmangel ausgleichen (z.B. Vitamin D, Vitamin B12, Magnesium > vor Einnahme überprüfen)
- Antioxidantien z.B. Q 10, Vitamin C, Vitamin E, OPC, Glutathion (vor Einnahme überprüfen)
- gesunde Ernährung:
  - Salz, Zucker, Koffein, Alkohol, Tabak > reduzieren oder meiden
  - ausreichend Wasser trinken, regelmäßig essen, gesunde Fette und Öle

Es empfiehlt sich, eine komplette Gesundheitsmessung durchzuführen, um Mineralstoffe, Vitamine, die Halswirbelsäule und die Organfunktionen zu überprüfen.