

## Schwindel

Viele Menschen – besonders ältere – leiden häufig unter unangenehmem Schwindel. Der Gleichgewichtssinn ist gestört. Die Ursachen dafür sind oft harmlos, reichen aber bis zum lebensgefährlichen Hirntumor.

Schwindel gehört neben Kopfschmerz zu den häufigsten Beschwerden, über die Patienten beim Arzt klagen. Mit dem Begriff „Schwindel“ werden von vielen Menschen auch Zustände wie Schwarzwerden vor den Augen, Benommenheit, Kopfleere, Taumel oder ähnliches bezeichnet. Nicht selten wird Schwindel von Übelkeit, Erbrechen, Gleichgewichtsstörung und Fallneigung begleitet. Der Schwindel kann anfallsweise oder kontinuierlich auftreten, in Ruhe oder besonders bei Kopf- und Körperbewegung, als Drehschwindel, Lagerungs- oder Schwankschwindel. Wer unter Schwindel leidet, für den sind oftmals selbst einfache Alltagstätigkeiten gar nicht mehr oder nur noch mit Angst und Unsicherheit zu bewältigen. Die Folgen sind Einschränkung sozialer Aktivitäten, Verlust von Lebensfreude, und nicht zuletzt Stürze mit Knochenbrüchen. Aus diesem Grund sollte das Symptom „Schwindel“ ernst genommen werden.

### Wie entsteht Schwindel?

Für die Orientierung unseres Körpers im Raum brauchen wir drei Sinnesorgane, nämlich die Augen, das Gleichgewichtsorgan im Innenohr und die Tiefenwahrnehmung in unseren Muskeln und Gelenken. Stellen Sie sich mit geschlossenen Augen gerade hin, so bemerken Sie, dass Sie unsicher werden und wanken. Schlimmer noch, wenn Sie sich dabei bewegen oder drehen. Das Gleichgewichtsorgan im Innenohr nimmt Drehbewegungen von Kopf und Körper wahr und sendet entsprechende Informationen an das Gehirn. Die vielen Fühler in unseren Muskeln und Gelenken übermitteln dem Gehirn ständig, in welcher Position sich der Körper gerade befindet. Das merken Sie daran, dass Sie auch mit geschlossenen Augen wissen, ob z.B. Ihr Arm gebeugt, gestreckt, angehoben oder herabhängend ist.

Schwindel entsteht immer dann, wenn diese Informationen von Augen, Gleichgewichtsorgan und Muskeln /Gelenke nicht übereinstimmen, fehlerhaft sind oder im Gehirn nicht richtig verarbeitet werden. Deshalb ist Schwindel immer ein Signal, hinter dem sich z.B.- Erkrankungen der Ohren oder der Augen, aber auch Herzrhythmusstörungen, Durchblutungsstörungen im Gehirn, Nervenschädigungen und viele andere Krankheiten verbergen können. Natürlich kann Schwindel auch dadurch ausgelöst werden, dass die Sinnesorgane getäuscht werden, wie Sie es sicher noch von Karussells auf Spielplätzen und Jahrmärkten kennen oder auch nach zu heftigem Alkoholgenuß.

### Altersschwindel

Während beim jüngeren Menschen meist ein klar erkennbarer Auslöser für den Schwindel vorliegt, treten beim älteren Menschen oftmals altersbedingte Abnutzungs- oder Schwächeerscheinungen an mehreren Organen wie Nerven, Innenohr oder Augen gleichzeitig auf. Hinzu kommt eine verminderte Durchblutung im Gehirn, so dass die optimale Informationsverarbeitung nicht mehr funktioniert. Besonders auffällig werden die Probleme, wenn ältere Menschen zu schnell vom Liegen oder Sitzen

aufstehen oder zu lange auf einer Stelle stehen. Auch nach dem Essen treten die Beschwerden vermehrt auf.

Wenn sich durch den Hausarzt, den HNO-Arzt, den Nervenarzt und durch Spezialuntersuchungen z.B. Computer-Tomographie, keine klare Ursache für den Schwindel feststellen lässt und dieser somit auch nicht ursächlich behandelt werden kann, so sollte man als Betroffener trotzdem nicht den Kopf hängen lassen oder den Mut verlieren. Mit vielen kleinen therapeutischen Hilfen kann der Schwindel sehr wohl günstig beeinflusst werden und das Lebensgefühl verbessert werden.

Was kann bei Schwindel helfen?

Wenn eine konkrete Ursache des Schwindels bekannt ist, so sollte diese natürlich direkt behandelt werden. In den vielen Fällen, in denen kein spezieller Auslöser, sondern viele typische altersbedingte Veränderungen gemeinsam zum Schwindel führen, gibt es viele Behandlungsansätze, die bedacht werden sollten:

1. Optimale Behandlung aller Erkrankungen oder Behinderungen die Mitverursacher des Schwindels sein können: Herzschwäche oder Herzrhythmusstörungen, Durchblutungsstörungen, Blutarmut, ausgeprägte Blutdruck- und Blutzuckerschwankungen, Ohrenerkrankungen. Da im Alter das Gleichgewicht stark vom Sehen beeinflusst wird, ist eine Optimierung der Sehfähigkeit von großer Bedeutung. Deshalb sollte der Augenarzt jährlich aufgesucht werden. Wenn der Schwindel bevorzugt beim Aufstehen oder im Stehen auftritt, können Kompressionsstrümpfe entscheidend helfen, vor allem wenn gleichzeitig Venenerkrankungen oder Krampfadern vorliegen. Auch sollten die regelmäßig eingenommenen Medikamente überprüft werden, da z.B. Medikamente zur Blutdrucksenkung, zur Beruhigung oder gegen Depressionen Schwindel auslösen können.
2. Körperliche und geistige Aktivierung des Betroffenen: Durch unnötige Bettruhe und dem damit verbundenen Bewegungsmangel wird der Schwindel unter Umständen noch verstärkt. Wichtig ist Bewegung wenn möglich Sport. Bei starkem Schwindel sollten Krankengymnastik und physikalische Begleittherapie unter Umständen schon im Liegen erfolgen. Verhaltensanpassung wie ein langsames Aufstehen aus liegender und sitzender Position sowie das Benutzen von Hilfsmitteln (Rollator, Gehstock) sind unbedingt anzuraten.
3. Medikamentöse Therapie: Untersuchungen haben gezeigt, dass gerade bei älteren Menschen ohne eindeutig behandelbare Schwindelursache die symptomorientierte Einnahme durchblutungsfördernder Medikamente oder ähnlichen Präparaten zu einer Verbesserung des Wohlbefindens und der Selbstständigkeit im Alltag führen kann. Bei akutem heftigem Schwindel verbunden mit Übelkeit und Erbrechen müssen gelegentlich stark wirksame Beruhigungsmittel eingenommen werden, die aber gleichzeitig die Sturzgefahr erhöhen.
4. Da starke Verunsicherung, Ängste und Depressionen sowohl Ursache wie auch Folgeerscheinung von Schwindel sein können, sollte eine unterstützende psychotherapeutische Behandlung bei Bedarf in Betracht ziehen.

Abschließend bleibt festzuhalten, dass Schwindel im Alter zwar oftmals nicht heilbar, aber dennoch beeinflussbar ist. Durch körperliche Aktivierung mit speziellen Übungen und durch manche

Medikamente können die Abhängigkeit von fremder Hilfe vermindert sowie die Lebensqualität und Lebensfreude verbessert werden.

Meine Tipps an Sie:

- Erkrankung der Halswirbelsäule führt oft zu einer Verspannung der Nackenmuskulatur. Sie ist aber für das Gleichgewichtsgefühl und der Sauerstoffversorgung des Gehirns wichtig. Bei Schmerzen in der Halswirbelsäule hilft Rückengymnastik.
- Eine gestörte Körperwahrnehmung vor allem der Füße, z. B. bei Diabetes führt zu Schwindelgefühlen mit Gangunsicherheiten besonders im Dunkeln, wenn auch der Sehsinn ausfällt. Ein Gehstock hilft bei Gangunsicherheiten, weil die Hände Kontakt zum Boden bekommen.
- Führen eines Schwindeltagebuches: jede Attacke soll darin mit Datum, Uhrzeit, sowie Art, Dauer und Stärke eingetragen werden. Sollten auch Auslöser (Kopfbewegung, Aufstehen aus der Ruhelage...) bekannt sein, bitte eintragen. Begleitende Beschwerden wie z.B. Übelkeit, Augenflimmern, Kopfschmerz, Blutdruckveränderungen, etc., ergeben wichtige Zusatzinformationen für den Arzt.
- Anfallsartiger Schwindel ist sehr lästig, meist aber nicht gefährlich, deshalb sollte man ruhig bleiben, denn Angst oder Panik können den Zustand verschlechtern.
- Gesunder Schlaf, Vermeiden von Stress und Lärm wirken sich positiv auf das Gleichgewichtszentrum aus.