

Fragen & Antworten von Dr. Elisabeth Höppel zum Thema Schwindel

F: Seit längerem wird mir ganz häufig schwindelig. Die Untersuchungen haben nichts ergeben. Ich traue mich vieles schon gar nicht mehr. Da muss es doch eine Ursache geben?

A: Meist liegt es am Gleichgewichtsorgan. Das ist ein System aus Röhrcchen im Innenohr, die mit Flüssigkeit gefüllt sind. Durch Lageänderung fließt diese in unterschiedliche Richtungen. Winzige Haare an den Wänden nehmen jede Veränderung wahr und melden sie ans Gehirn. Dort wird das mit der Information der Augen abgeglichen und die Muskulatur entsprechend aktiviert, damit wir uns wieder ausbalancieren können. Dieses System ist hochsensibel. Kleine Partikel können z.B. Fehlsignale auslösen.

F: Kann das nicht doch eine gefährliche Krankheit sein?

A: Schwindel ist keine eigenständige Erkrankung sondern ein Symptom. Natürlich ist eine Abklärung wichtig, ob eine Erkrankung des zentralen Nervensystems vorliegt, z.B. eine Entzündung, ein Tumor oder eine Durchblutungsstörung. Auch nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen und hohem Blutdruck sollte geschaut werden. Nicht zu vergessen ist ein Blick auf Medikamente, da er nicht selten als Nebenwirkung auftritt. In den allermeisten Fällen findet sich keine organische Ursache. Ist es denn ein Drehschwindel - wie Karussell-Fahren, ein Schwank-Schwindel - als ob sich der Boden unter den Füßen bewegt oder ein Lift-Schwindel – als würde sich die Umgebung auf und ab bewegen?

F: Manchmal schwankt es, aber meist ist da eher so eine Leere im Kopf mit verschwommenem Sehen und Gangunsicherheit. Was ist das, und was empfehlen Sie?

A: Das fällt eher in den Bereich des sog. unsystematischen Schwindels, wo die Ursache meist nicht im Gleichgewichtsorgan liegt. Hilfreich ist, sich immer wieder klarzumachen, dass es nichts Schlimmes ist und den akuten Umgang damit zu lernen: nämlich hinsetzen, langsam und bewusst atmen, die Füße auf dem Boden spüren und mit den Augen einen festen Punkt fixieren.

F: Welche Therapie gibt es?

A: Wichtig ist erst einmal eine ausführliche Anamnese. Häufig hat das Auftreten eines Schwindel damit zu tun, dass einem etwas zu viel ist. Von Schwindel-Tagebüchern halte ich nicht so viel, da das oft nur die Tendenz verstärkt, sich selbst ängstlich zu beobachten. Genaues Hinhören und gezieltes Nachfragen bringt für mich häufig genügend Aufschluss. Nach einer Untersuchung des Bewegungsapparates - vor allem der Halswirbelsäule - und der Hirnnerven kann man gemeinsam einem individuell erstellten Behandlungskonzept folgen. Das beinhaltet sehr häufig die craniosacrale Osteopathie, die Bewegungsapparat und Nervensystem wieder ausbalanciert mit „Entspannung bis in die Knochen“ und Homöopathie. Applied Kinesiology hilft beim Auffinden der Ursachen und passenden Mittel. Eine Gesprächstherapie kann unterstützend sein, um mit einer überfordernden Situation und der bei Schwindel häufigen Begleiterscheinung Angst besser umgehen zu können. Das mindert wiederum auch das Auftreten, denn Angst kann als körperliches Symptom wiederum Schwindel erzeugen.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 080 72 | 28 25
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.
Elisabeth Höppel

Ärztin für
Homöopathie
Akupunktur
Naturheilverfahren
Orthopädie