

Schwindel nicht auf die leichte Schulter nehmen



Er kommt meist unerwartet, bei Jungen wie bei Älteren, und ist der zweithäufigste Grund für einen Arztbesuch: der Schwindel. Um einen Schwindel erfolgreich behandeln zu können, ist es wichtig, seine Ursachen abzuklären.

† Rät je nach Ursache eines Schwindels auch zu Mitteln der Komplementärmedizin: Elfi Seiler, Drogistin und Mitinhaberin der St. Peter Apotheke in Zürich.

TEXT: JÜRIG LENDENMANN

Um festzustellen, in welcher Lage sich der Körper im Raum befindet, verarbeitet das Gehirn laufend Informationen von verschiedenen Sinnesorganen: den Augen, den Gleichgewichtsorganen in den Innenohren, dem Herz-Kreislauf-System sowie dem Tast- und Tiefenemp-

«Schwindel zu behandeln, ist extrem schwierig.»

Elfi Seiler

finden in Haut, Muskeln und Gelenken. Schwindel kann nicht nur auftreten, wenn das Gehirn fehlerhafte Informationen erhält, sondern auch, wenn deren Verarbeitung gestört ist, beispielsweise wegen mangelnder Durchblutung. In rund der Hälfte der Schwindelfälle fin-

den sich keine körperlichen Ursachen. So kann im Alter die Leistungsfähigkeit von Augen, Ohren und diejenige der Tast- und Tiefenempfindungen vermindert sein. Auch psychische Belastungen können Schwindel hervorrufen.

«Schwindel ist ein grosses Thema, denn er kann die Lebensqualität stark beeinflussen. Dies kann nur richtig verstehen, wer ihn selbst erlebt hat», sagt Elfi Seiler, Drogistin, GL-Mitglied und Mitinhaberin der St. Peter Apotheke in Zürich.

Viren, Durchblutung, Ohrsteinchen oder Nebenwirkungen

«Schwindel zu behandeln, ist extrem schwierig, denn es gibt viele Ursachen», fährt die Drogistin fort. «Dazu zählen Virusinfektionen des Innenohrs, die auch bei jungen Leuten auftreten können. Vor allem bei älteren Menschen

führt oft eine verminderte Durchblutung des Innenohrs zu Schwindel. Ebenso kann er von Ohrsteinchen oder einer Verkrampfung im craniosacralen Bereich ausgelöst werden. Bei Leuten mit chronischer Sinusitis wird ein Schwindel oft nicht leicht erkannt.»

Häufig sei der Schwindel auch eine Nebenwirkung von Medikamenten – vor allem bei älteren Menschen, die in der Regel verschiedene einnehmen, auch Schlafmittel, so Elfi Seiler. «Werden die Wirkstoffe nicht schnell genug abgebaut, können sie zu einem Hangover führen. Diese Möglichkeit muss immer abgeklärt werden.»

Viele Behandlungsmethoden ...

Je nach Ursache eines Schwindels bieten sich verschiedene Behandlungen an: «Manuelle Methoden wie Craniosacraltherapie und Osteopathie sind für mich

ebenso Mittel der Wahl wie die Übungen der Schulmediziner, mit denen Ohrsteinchen wieder gelöst werden können, die einen Lagerungsschwindel verursachen.

Durchblutungsfördernde Wirkstoffe wie solche aus Ginkgo können sich manchmal als hilfreich erweisen. Ein anderes komplementärmedizinisches Medikament gegen den Schwindel ist Cocculus, das als Leitpflanze in vielen homöopathischen Kombinationspräparaten eingesetzt wird.

Besonders wichtig für ältere Menschen, die durch Schwindelattacken unsicher geworden sind, ist das Gehenlernen, auch mit Methoden wie Yoga oder Taiji. So gewinnen Betroffene Trittsicherheit zurück und können Stürze besser vermeiden.»

... und ein guter Lebensstil

Ein gesundes Leben zu führen, spielt im Alter eine bedeutsame Rolle, sagt Elfi Seiler. «Der Lebensstil hat auf die Gesundheit einen grossen Einfluss. Man sollte sich ausgewogen ernähren sowie an der frischen Luft bewegen. Auch seelisch gilt es, in Bewegung zu bleiben –

sich kulturell zu interessieren, soziale Kontakte zu pflegen und sich dort zu engagieren, wo andere Menschen Hilfe brauchen.» Wenn man alle diese Grundsätze beherzigt, dann könne es möglich werden, glücklich und gesund ins Alter zu kommen.

Den Stoffwechsel anregen

«Da man in fortgeschrittenen Lebensjahren weniger Energie braucht und sich der Stoffwechsel verlangsamt, ist es wichtig, ihn anzuregen. Für mich ist der Stoffwechsel das Lebendigste, was wir haben. Ich erachte es als falsch, Nahrungsmittel bei plötzlich auftretenden Unverträglichkeiten vom Speiseplan zu streichen. Der Stoffwechsel muss von allem haben. Und er kann und will viel leisten. Man muss versuchen, ihn dort, wo die Entgleisung ist, anzuregen, damit er alle wichtigen Hormone und Enzyme wieder herstellt. Dazu eignen sich vor allem bitterstoffhaltige Pflanzen. Bitterstoffe regen darüber hinaus auch das Immunsystem an. Allerdings sollte jede Massnahme ausgewogen sein. Denn es gilt nicht immer «Viel bringt viel». «Fei-

ner und weniger», gekoppelt mit einer gewissen Geduld, bringt oft mehr.

Das In-Bewegung-Bleiben auch auf seelischer und geistiger Ebene muss schon früh im Leben trainiert werden. Das ist für mich die Essenz.» ❧

ERSTE HILFE BEI SCHWINDELATTACKEN

Bei einem Schwindelanfall ist es wichtig, Stürze und Verletzungen zu vermeiden. Daher gilt:

- Halten Sie sich irgendwo fest.
- Setzen oder legen Sie sich, wenn möglich, hin.
- Fixieren Sie einen festen Punkt.
- Bewegen Sie den Kopf nicht oder nur langsam.
- Atmen Sie ruhig.

Quellen:
patienten-informationen.de; schwindel-im-alter.de;
deutsche-seniorenliga.de