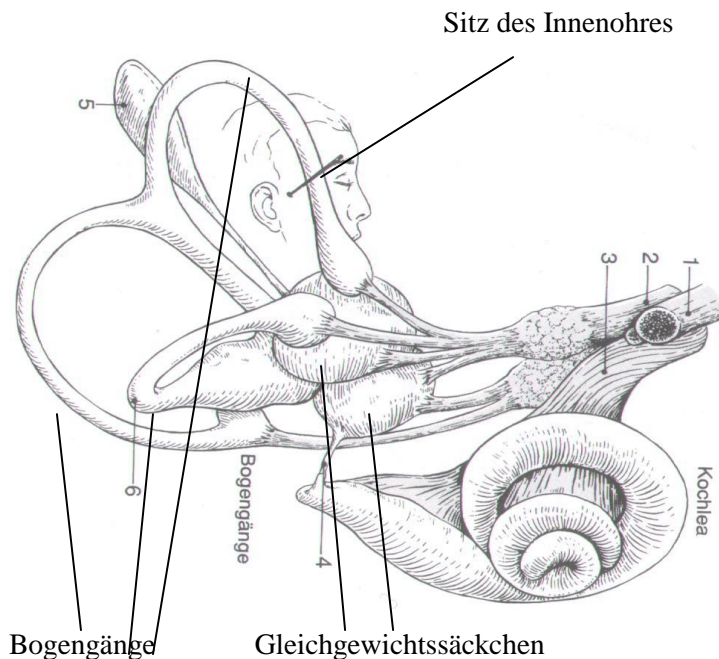


H. Schaaf: Der gutartige Lagerungsschwindel

Häufig, bewegungsabhängig, kurz und heftig, aber gut heilbar

Es gibt viele Möglichkeiten, Schwindel zu erleiden. Häufig handelt es sich dabei um Schäden, Behinderungen oder Fehlfunktionen an einem oder beiden Gleichgewichtsorganen. Der häufigste – organisch bedingte – Schwindel ist der sog. gutartige Lagerungsschwindel.

Fehlfunktionen am Gleichgewichtsorgan selbst machen sich typischerweise als *Drehschwindel* bemerkbar. Diese meist heftigen Schwindelempfindungen sind mit schnellen Augenbewegungen verbunden, die medizinisch als „Nystagmus“ bezeichnet werden. Diese Augenbewegungen führen beim Betroffenen typischerweise zu einer sich drehenden Welt, meist verbunden mit Übelkeit, oft auch Erbrechen und – da der ganze Mensch an seinem Innenohr „hängt“ und mitreagiert - verständlicherweise auch – Angst.

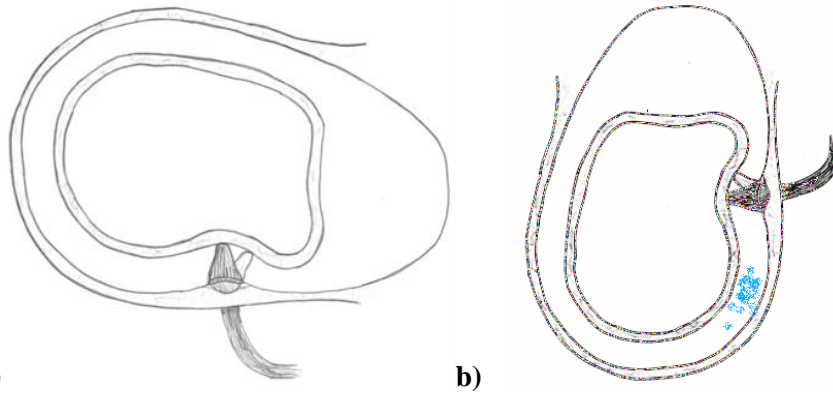


Der sog. gutartige Lagerungsschwindel tritt überwiegend bei Patienten in der 2. Lebenshälfte auf.

Typisch sind kurze Drehschwindelattacken mit spezifischen Augenzitterbewegungen (Nystagmen) *nach* bestimmten Kopfbewegungen, aber auch beim Bücken oder Hinlegen. Diese halten meist nicht länger als 30 Sekunden an.

Meist vergehen nach der Lageänderung einige Sekunden, bevor der Schwindel einsetzt. Manchen wird dabei übel, einige müssen sogar erbrechen. Zwischen den Attacken kann eine leichte Gangunsicherheit bestehen.

Der gutartige Lagerungsschwindel ist in aller Regel besser therapierbar als jeder andere Schwindel, da die Ursache - meist effektiv - beseitigt werden kann



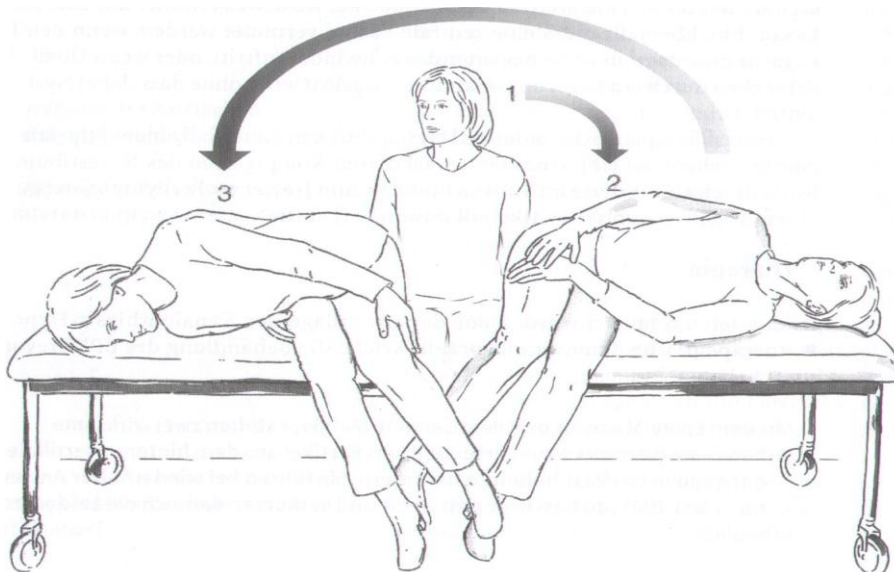
a) Querschnitt durch einen Bogengang, b) mit aus dem Gleichgewichtssäckchen „verirrten“ Gleichgewichtssteinchen, die bei Drehung das Wahrnehmungsorgan irritieren

Bei dieser Teil-Störung des Gleichgewichtsorgans haben sich kleine Kalkkristalle (Otolithen) aus dem Gleichgewichtssäckchen spontan oder nach einer Kopfverletzung abgelöst. In etwa einem Drittel der Fälle geht dem „gutartigen Lagerungsschwindel“ ein Schädelhirntrauma oder ein Ausfall des Gleichgewichtsorgans (Neuritis vestibularis) voraus. Diese Kristalle lagern sich dann bevorzugt in den nahegelegenen hinteren Bogengang ab, wo sie nicht hingehören.

Bei Lagewechsel geraten sie in Bewegung, bewirken eine Reizung der Sinneszellen und vermitteln damit eine intensive Drehbewegung.

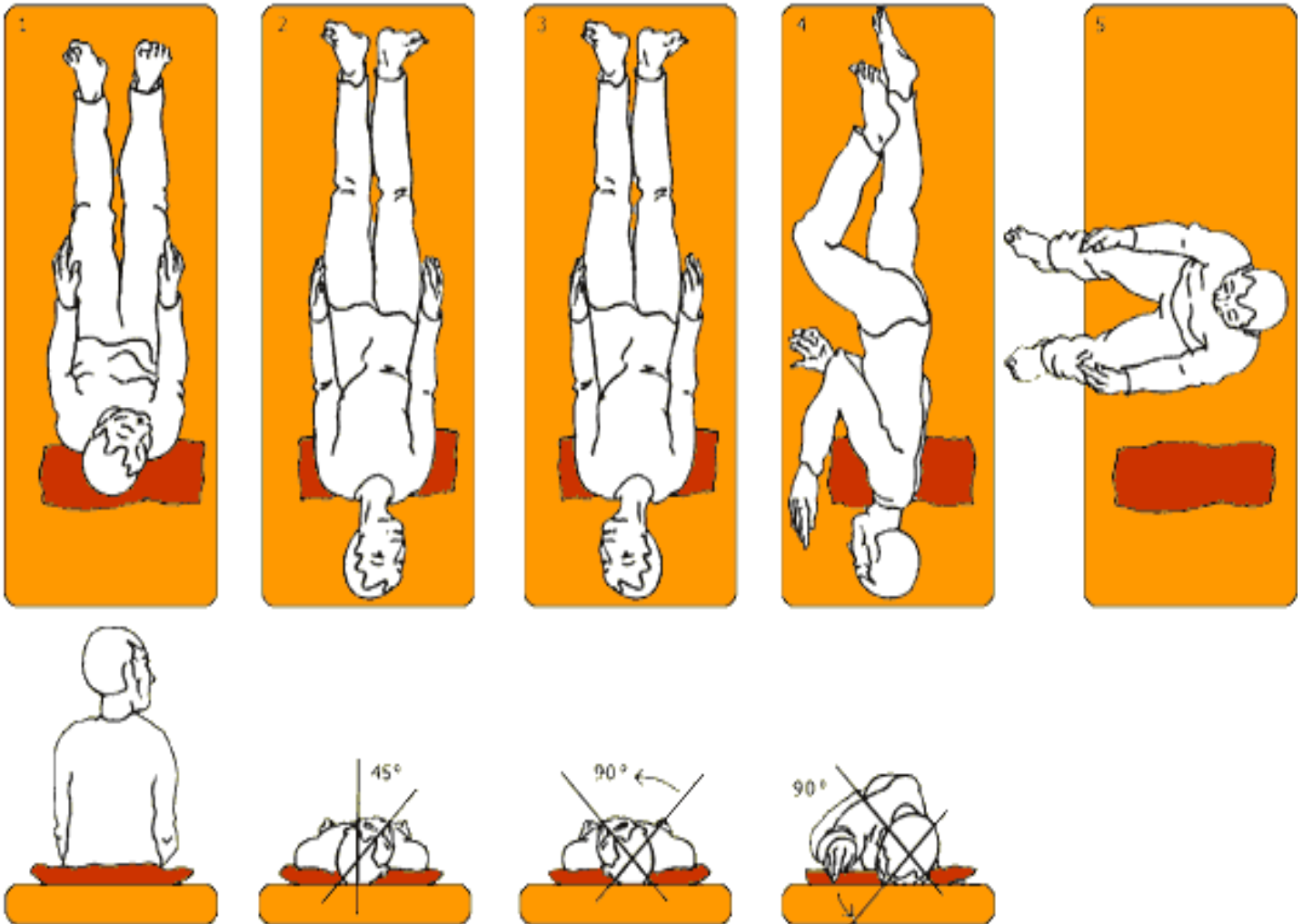
Der „gutartige“ Lagerungsschwindel verschwindet in der Regel auch ohne Behandlung nach einigen Wochen bis Monaten, er kann jedoch nach einigen Monaten oder Jahren wiederkehren.

Diagnostische Lagerung



Die Diagnostik ist schon der Beginn der Therapie. Dabei werden die Betroffenen rasch aus dem Sitzen in die Seitenlage gekippt, was heute zum Standard für jede Untersuchung eines Patienten mit Schwindel gehört - im Gegensatz zur oft unnützer apparativer Diagnostik. Mit einer speziellen Untersuchungsbrille, der sog. Frenzel-Brille werden auch kleine Augenzitterbewegungen gut sichtbar. Wenn sich so die Diagnose sichern lässt, können 95% der Beschwerden innerhalb von wenigen Wochen beseitigt werden.

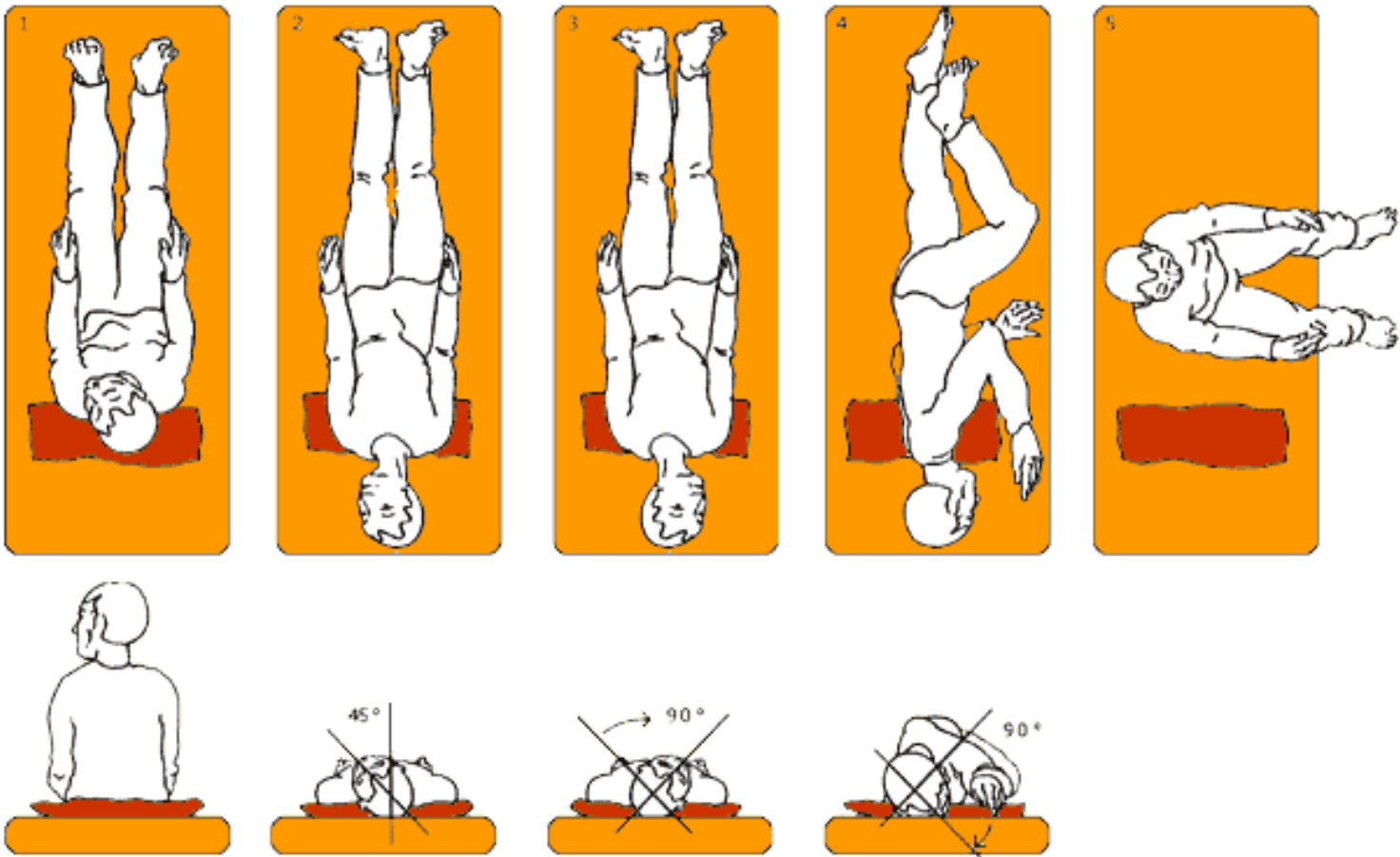
Mit Eigeninitiative und Mut können Sie dies auch schon alleine versuchen, z. B., wie von Th. Lempert aus Berlin ausgearbeitet:



Selbstbehandlung des Lagerungsschwindels (rechts) (siehe Abb. oben)

1. Setzen Sie sich auf ein Bett und drehen Sie den Kopf 45° zur rechten Seite.
2. Legen Sie sich rasch auf den Rücken, mit den Schultern auf ein Kissen, so dass der Kopf leicht nach hinten überstreckt ist, und warten Sie 30 Sekunden.
3. Drehen Sie den Kopf 90° nach links, ohne ihn dabei anzuheben und warten Sie wieder 30 Sekunden.
4. Nun rollen Sie mit Körper und Kopf 90° nach links, warten Sie erneut 30 Sekunden.
5. Rollen Sie nicht zurück in die Rückenlage, sondern setzen Sie sich aus der vorherigen Position auf.

Führen Sie diese Bewegungsfolge dreimal täglich aus. Dabei kann ein kurzer Lagerungsschwindel ausgelöst werden. Beenden Sie die Übungen, wenn 24 Stunden lang kein Lagerungsschwindel aufgetreten ist, weder beim Üben noch zu anderen Zeiten.

Selbstbehandlung des Lagerungsschwindels (links)**Selbstbehandlung des Lagerungsschwindels (links) (siehe Abb. oben)**

1. Setzen Sie sich auf ein Bett und drehen Sie den Kopf 45° zur linken Seite.
2. Legen Sie sich rasch auf den Rücken, mit den Schultern auf ein Kissen, so dass der Kopf leicht nach hinten überstreckt ist, und warten Sie 30 Sekunden.
3. Drehen Sie den Kopf 90° nach rechts, ohne ihn dabei anzuheben und warten Sie wieder 30 Sekunden.
4. Nun rollen Sie mit Körper und Kopf 90° nach rechts, warten Sie erneut 30 Sekunden.
5. Rollen Sie nicht zurück in die Rückenlage, sondern setzen Sie sich aus der vorherigen Position auf.

Führen Sie diese Bewegungsfolge dreimal täglich aus. Dabei kann ein kurzer Lagerungsschwindel ausgelöst werden. Beenden Sie die Übungen, wenn 24 Stunden lang kein Lagerungsschwindel aufgetreten ist, weder beim Üben noch zu anderen Zeiten.

Weiterführende Literatur:

Lempert, Thomas (2003) Wirksame Hilfe bei Schwindel. Informationen und Ratschläge. Trias &

Schaaf, H (2008) Gleichgewicht und Schwindel der Seele. 4. Aufl. München, Wien. Profil

Schaaf, H. (2009): M. Menière. Eine psychosomatisch orientierte Darstellung. 6. aktualisierte und völlig neu bearbeitete Auflage, Heidelberg, Springer

Schaaf, H (2007) Psychotherapie bei Schwindel. Asanger 2. Auf.

Schaaf, H (2008) Erbarmen mit den Lehren. Was Lehrer krank machen kann und was helfen könnte, gesund zu bleiben.