Prof. Dr. Erbguth, Präsident und Prof. Dr. Reetz, stellv. Präsidentin der Deutschen Hirnstiftung

„Wir helfen Menschen, die drängende Fragen zu neurologischen Erkrankungen haben. Denn nicht alle finden die Antworten, die sie suchen.

Die Hirnstiftung auf einen Blick

- **Persönliche Beratung** für neurologisch Erkrankte und Angehörige
- **Neustes Wissen** zu Erkrankungen, Diagnose- und Therapieverfahren
- **Finanzielle Förderung** für Forschung und Selbsthilfegruppen
- **Vorteile für Mitglieder** in der Beratung bzw. Sichtbarkeit als Praxis oder Klinik

Bitte helfen Sie uns helfen

Unser Angebot wird finanziert durch Spenden und Mitgliedsbeiträge. Unser Spendenkonto:
Berliner Volksbank
DE66 1009 0000 2789 9660 04

Code scannen und direkt online spenden

Möchten Sie auf andere Weise spenden? Mehr erfahren: *hirnstiftung.org/spenden-hirnstiftung*

Deutsche Hirnstiftung e. V.
Reinhardstraße 27 C | 10117 Berlin
030 531437936 | info@hirnstiftung.org

facebook.com/hirnstiftung
twitter.com/hirnstiftung
instagram.com/hirnstiftung

Klimaneutral gedruckt mit Bio-Farben auf 100% Recycling-Papier

Deutsche Hirnstiftung

Schwindel

Informationen für Betroffene und Angehörige

Symptome

Schwindel äußert sich durch ein Dreh-, Schwank- oder Benommenheitsgefühl sowie Gangunsicherheit. Mögliche Begleiterscheinungen sind Übelkeit, Störungen beim Hören, Sehen, Sprechen und Schlucken oder Kopfschmerzen. Schwindel kann anfallsartig auftreten, aber je nach Ursache auch Tage, Wochen oder Monate anhalten.

Ursachen

Mögliche Auslöser für Schwindel sind eine Reihe von Störungen des Gleichgewichtssystems im Innenohr und der Gleichgewichtsnervenbahnen in Kopf und Gehirn.

Die häufigsten Schwindelformen sind der gutartige Lagerungsschwindel und ein körperlich nicht klar definierter, sogenannter funktioneller Schwindel, der von großer Angst und Sorge begleitet wird. Seltener sind der Ausfall eines Gleichgewichtsnerven, Schädigung der Gleichgewichtszentren, Schwindelmigräne oder die Menière-Krankheit.

Schwindel kann zudem bei vielen anderen Erkrankungen auftreten, etwa bei der Nervenstörung Polyneuropathie. Auch Erkrankungen wie ein niedriger Blutdruck, Herzrhythmusstörungen oder eine Unterzuckerung können schwindelig machen.

Diagnose

Die Ursache des Schwindels lässt sich durch eine neurologische Untersuchung meist gut bestimmen. Dabei kommen verschiedene Tests und technische Verfahren zum Einsatz, wie zum Beispiel eine Magnetresonanz-Tomographie (MRT) oder Messung der Nervenleitfähigkeit.

Behandlung

Meist hat Schwindel eine gute Prognose, wenn er richtig behandelt wird. Beim funktionellen Schwindel erreichen die meisten Betroffenen mit Psycho- und Physiotherapie sowie Gleichgewichtstraining eine erhebliche Verbesserung. Dies sollte zeitig erfolgen, da sich die Symptome sonst verfestigen oder sogar verschlimmern können.

Lagerungsschwindel legt sich von selbst oder lässt sich durch einfache Übungen beheben. Dafür bewegen Betroffene den Kopf in einer bestimmten Abfolge von Positionen. Das können sie auch selbstständig machen, falls der Schwindel erneut auftritt.

Ein entzündeter Gleichgewichtsnerv wird mit Medikamenten innerhalb von zwei Wochen besser und erholt sich in etwa 80 Prozent der Fälle. Der Verlauf bei Schwindel nach einer Hirnschädigung hängt von deren Schwere und wirksamer Behandlung ab, gezieltes Gleichgewichtstraining unterstützt dabei. Schwindelmigräne und Menière-Krankheit führen immer wieder zu Schwindelanfällen, die sich mit Medikamenten aber abschwächen lassen.

Alltag

Betroffene können viel tun, um den Schwindel zu bessern. Wichtig ist, den Gleichgewichtssinn zu trainieren und sich nicht aus dem Alltag zurückzuziehen. Oft helfen regelmäßige Physiotherapie, eigene Übungen zuhause, Bewegung im Freien und Sport. Besonders gut sind Sportarten mit schnellen Bewegungen, wie Turnen, Ballspiele oder Tanzen. Wichtig: Autofahren ist bei akutem Schwindel nicht gestattet, die Dauer des gesetzlichen Fahrverbots hängt von der jeweiligen auslösenden Erkrankung ab.

Mehr zu Schwindel und Übungen gegen Lagerungsschwindel finden Sie hier:
hirnstiftung.link/schwindel

Haben Sie Fragen?

Wir beraten Sie kostenfrei am Telefon und im Internet. Mehr:

hirnstiftung.link/beratung