

Heike Christmann

## **Schwindel verstehen und aktiv begegnen**

Ein Ratgeber für Betroffene und Therapeuten

## RATGEBER

### für Angehörige, Betroffene und Fachleute

Herausgeber:



Heike Christmann

# Schwindel verstehen und aktiv begegnen

Ein Ratgeber für Betroffene und Therapeuten



Schulz-  
Kirchner  
Verlag

## Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Besuchen Sie uns im Internet: [www.skvshop.de](http://www.skvshop.de)**

1. Auflage 2020

ISBN 978-3-8248-1271-4

eISBN 978-3-8248-9913-5

© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, 2020

Mollweg 2, D-65510 Idstein

Vertretungsberechtigte Geschäftsführer:

Dr. Ullrich Schulz-Kirchner, Martina Schulz-Kirchner

Titelfoto: © lagom – Adobe Stock

Fachlektorat: Thomas Leidag

Lektorat: Susanne Koch

Umschlagentwurf und Layout: Petra Jeck/Susanne Koch

Druck und Bindung:

TZ-Verlag & Print GmbH, Bruchwiesenweg 19, 64380 Roßdorf

Printed in Germany

Die Informationen in diesem Werk sind von der Verfasserin und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Verfasserin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes (§ 53 UrhG) ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar (§ 106 ff UrhG). Das gilt insbesondere für die Verbreitung, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verwendung von Abbildungen und Tabellen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung oder Verarbeitung in elektronischen Systemen. Eine Nutzung über den privaten Gebrauch hinaus ist grundsätzlich kostenpflichtig. Anfrage über: [info@schulz-kirchner.de](mailto:info@schulz-kirchner.de)

# | Inhalt

<b>Vorwort des Herausgebers</b> . . . . .	7
<b>Geleitwort</b> . . . . .	8
<b>Einleitung</b> . . . . .	9
<b>Einführung in die Welt des Schwindels – was ist Schwindel überhaupt?</b> . . . . .	10
Das Schwinden der Sinne – ein mehrdimensionaler Begriff. . . . .	10
Schwindel und Gleichgewicht . . . . .	11
Schwindelbeschwerden im Überblick. . . . .	15
<b>Wie das Symptom Schwindel entsteht und Hilfen, um wieder ins Lot zu kommen</b> . . . . .	18
Schwindelgefühle als ein physiologisches Phänomen – wenn die Sinnesverarbeitung durcheinander ist . . . . .	20
Schwindelerregende Distanzen – der Höenschwindel . . . . .	20
Schwindel als Reisebegleiter: Kinetosen (Reise- oder Bewegungsschwindel) . . . . .	21
Schwindel am PC, beim Virtual-Reality-Gaming oder im Drei-D-Kino: Pseudokinetosen . . . . .	24
Der peripher-vestibuläre Schwindel: schwindelerregende Probleme ausgehend vom Gleichgewichtsorgan im Innenohr und dem Gleichgewichtsnerv . . . . .	26
Weitere wissenschaftliche Fakten zu Schwindelbeschwerden . . . . .	35
Der zentral-vestibuläre Schwindel: Unterbrechungen im komplexen Netzwerk unseres Kopfes: Hirnstamm, Kleinhirn und Großhirn . . . . .	35
<b>Schwindel als Folge von Ungleichgewichten außerhalb des vestibulär geregelten Gleichgewichts – vorbeugen und sich fit halten</b> . . . . .	41
<b>Schwindelerleben im Kindes- und im höheren Lebensalter – die Balance wiederfinden</b> . . . . .	43
Schwindel bei Kindern – was tun? . . . . .	43
Schwindel im höheren Lebensalter – Stürze vermeiden. . . . .	44

<b>Wenn Schwindel unser Denken und Fühlen bestimmt – der funktionelle und funktionell-phobische Schwindel.</b> . . . . .	46
Schwindelgefühle ohne Ende – woher sie kommen. . . . .	46
Funktionellen Schwindel erkennen und wieder verschwinden lassen . . . . .	47
<b>Standbeine der Schwindelbehandlung – Kontrolle, Sicherheit und Halt neu entdecken und stärken.</b> . . . . .	49
Augen- und Kopfbewegungsübungen in der vestibulären Rehabilitation . . . . .	50
Vestibuläre Rehabilitationstherapie (VRT) für schwindelfreies Gleichgewicht – ein kurzgefasster Überblick. . . . .	53
<b>Literatur</b> . . . . .	54
Internetadressen . . . . .	55
Hilfreicher Lesestoff für Betroffene (Print, Internet usw.) . . . . .	55
Adressen von spezialisierten Schwindel-Zentren . . . . .	56
Beispiele für Schwindelambulanzen . . . . .	56
Beispieladressen für die Suche nach Selbsthilfegruppen . . . . .	56
Informationen zu Morbus Menière . . . . .	56
Adresse für die Suche nach einer Rehaklinik . . . . .	56

# | Vorwort des Herausgebers

Jeder kennt Schwindel ... als Kind haben wir uns schnell im Kreis gedreht und das Schwinden der Sinne fasziniert erprobt. Wir können Schwindel also selbst aktiv herbeiführen. Problematisch wird es für uns, wenn der Schwindel plötzlich da ist – unerwartet und unerwünscht.

Schwindel kann viele Ursachen haben, er betrifft jedoch direkt unsere Handlungsfähigkeit und macht uns Angst.

Wenn Handlungsfähigkeit im Alltag beeinträchtigt wird, was liegt dann näher als Ergotherapie?

Ich freue mich sehr über diesen Ratgeber, der mit fundiertem und verständlichem Wissen die Angst reduzieren und durch ergotherapeutische Begleitung die Handlungsfähigkeit verbessern kann.

Den Schwindel zu verstehen, ihm eine Grenze zu setzen, um sich nicht mehr so hilflos ausgeliefert zu fühlen, sind einige Ziele dieses Ratgebers. Neben dem Fachwissen berücksichtigt er durchgängig die psychischen Auswirkungen, vermittelt konkrete Tipps und bietet zahlreiche Hinweise zu weiterführenden Angeboten.

Interprofessionell erstellt, theoretisch und praktisch fundiert bietet dieser Ratgeber eine gute Grundlage, um vom Schwindel Betroffenen zu helfen, ihre Ziele zu erreichen und ihren Alltag leben zu können.

*Andreas Pfeiffer*

Herausgeber für den DVE

# | Geleitwort

Das Leitsymptom „Schwindel“ beschäftigt wirklich viele Patienten und Ärzte der verschiedensten Disziplinen. Auch wenn – nach dem Hausarzt – HNO-Ärzte und Neurologen sicher primäre Ansprechpartner bei Schwindel sein sollten, geraten Betroffene doch häufig in eine Schleife aus Arztbesuchen mit Teilerklärungen und unterschiedlichen Behandlungsangeboten.

Umso wichtiger ist es für die Patientin und den Patienten selbst, eine Vorstellung von den Beschwerden und möglichen Ursachen zu haben.

Heike Christmann hat in diesem Ratgeber in verständlicher Sprache ein paar wichtige Aspekte zusammengefasst. Nicht harte Studiendaten sind Inhalt der Broschüre, sondern die anschauliche Darstellung der Symptomentstehung und Therapie. Die damit einhergehende Vereinfachung der Inhalte ist aus medizinischer Sicht (noch) vertretbar, da sie Betroffenen ein besseres Verständnis für die Problematik ermöglicht.

Ich wünsche dem Ratgeber eine weite Verbreitung unter mündigen Betroffenen und ihren Angehörigen!

Bad Aibling, den 1. April 2020

Prof. Dr. med. Klaus Jahn  
Schön Klinik Bad Aibling und  
Deutsches Schwindel- und Gleichgewichtszentrum  
der Universität München (LMU)

# | Einleitung

Warum nimmt man eine Verlagsanfrage an, einen kurzgefassten Ratgeber zum Thema Schwindel zu schreiben, obwohl die Herausforderung sehr groß ist, ein derart komplexes Thema bündig darzustellen?

In meiner langjährigen Tätigkeit als Bewegungs- und Ergotherapeutin begegnete mir Schwindel in den unterschiedlichsten Arbeitsbereichen. Für die Betroffenen war ihr persönliches Schwindelproblem oft ein stark limitierender Faktor, einen gangbaren Weg zu finden, der sicheren Boden unter den Füßen versprach. Die Vielschichtigkeit und die Auswirkungen des Schwindelerlebens auf das Lebensumfeld und die Alltagsgestaltung haben mich viel lernen lassen.

Erfahrungswissen verknüpft mit wissenschaftlich-medizinischen Kenntnissen rund um Schwindelsymptomatiken bildet die Grundlage dieses Ratgebers. Er versucht häufig gestellte Fragen im Rahmen meiner ergotherapeutischen Schwindelbehandlung nachvollziehbar zu klären und Inhalte intensiver individueller Aufklärungsbestrebungen, Ansätze der vestibulären Rehabilitationstherapie und das alltagspraktische Umsetzen der Übungsprinzipien weiterzugeben. Deshalb gilt mein Dank allen Patientinnen und Patienten für ihre Rückmeldungen zum Schwindelerleben und zur Wirkung therapeutischer Maßnahmen.

Besonders danke ich Herrn Professor Klaus Jahn für die Mühe, fachlich gegenzulesen und ein Geleitwort zu schreiben. Ein herzliches Dankeschön geht auch an meine Kollegin aus der Physiotherapie Silvy Kellerer für Impulse, die sicherlich interessierte physiotherapeutische Kollegen ansprechen. Meinem Ehemann Toni danke ich für seine verständnisvolle und mutmachende Unterstützung, dieses Projekt zu vollenden.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung des männlichen und weiblichen Geschlechts verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für alle Geschlechter.

# | Einführung in die Welt des Schwindels – was ist Schwindel überhaupt?

Die meisten Menschen kennen Schwindelgefühle unterschiedlicher Couleur. In unserer Kindheit haben wir vielleicht großen Spaß daran gehabt, Schwindel auf dem Karussell oder einem Spielplatz zu provozieren. Der Lust daran, sich zu drehen, hoch hinaus schaukeln zu können, sich fallen zu lassen oder herumzuwirbeln, ist Teil der kindlichen Gleichgewichtsentwicklung, kann aber auch im Erwachsenenalter noch einen Lustfaktor darstellen.

Doch überfällt uns plötzlich und unerwartet ein Schwindelgefühl aus dem Nichts, kann es persönlich als unangenehm bis bedrohlich wahrgenommen werden. Mit der Empfindung eines nicht beherrschbaren Kreisens, Trudelns, Schwankens oder Hinabgezogenwerdens verbinden wir nun einen destabilisierenden Verlust von Halt, Kontrolle und Orientierung (vgl. Schaaf 2016). Um besser verstehen zu können, was mit dem Begriff Schwindel überhaupt gemeint ist, lassen Sie uns gemeinsam in die mehrdimensionale Welt des Schwindel(n)s eintauchen.

## **Das Schwinden der Sinne – ein mehrdimensionaler Begriff**

Woran denken Sie, wenn Sie den Begriff Schwindel hören? Vielleicht fällt Ihnen der letzte Ausflug ein, als Ihnen beim Blick von einer Aussichtsplattform in die Tiefe ganz mulmig wurde. Oder Sie haben einen Arzt aufgesucht, weil Sie von unerklärlichen Schwindelattacken gequält wurden, die Sie an Karussell fahren oder das Stehen auf schwankendem Boden erinnern.

Manche Menschen leiden unter einer als traumatisch erlebten Begebenheit, in der ihnen schwindelig wurde. Sie klagen dann immer wieder über Schwindel, wenn sich z. B. zwischenmenschliche Konflikte ergeben oder wenn sie in Situationen mit komplexen Umgebungsreizen geraten (z. B. laute Geräusche, räumliche Enge, blendendes Licht).

Oder Sie erinnern sich an eine Situation, in der Sie sich gefragt haben, ob der Wahrheitsgehalt der eben erhaltenen Information stimmig ist. Vielleicht haben Sie sich auch einmal dabei erlappt, nicht ganz ehrlich zu sich selbst gewesen zu sein (sich selbst beschwindelt zu haben) ...

Schwindel ist ein **mehrdimensionales Geschehen**. Dahinter versteckt sich

- oft ein Begriff mit tief greifendem Bedeutungsgehalt (z. B. beschwindelt werden, sich selbst etwas vormachen),
- ein physiologisch erklärbares Phänomen (z. B. Hörschwindel, Reiseschwindel),
- ein Symptom für eine organische oder psychische Erkrankung,

**jedoch kein eigenständiges Krankheitsbild!**

Sowohl physiologische Schwindelwahrnehmungen als auch organisch bedingte Schwindelempfindungen sind in der Regel mit einer mentalen Bewertung und einer Emotion entsprechend der Situation oder der Umgebungsbedingungen, in der sie erlebt wurden, verbunden.

## Schwindel und Gleichgewicht

Die Mehrdimensionalität des Begriffs Schwindel zeigt sich in der Bandbreite an Schwindelbeschwerden. Schwindel ist per Definition eine unangenehme Störung der räumlichen Orientierung oder der ungewöhnlichen Bewegungswahrnehmung des eigenen Körpers oder der Umwelt (Brandt et al. 2013). Es gibt drei besonders wichtige Sinnessysteme, die stetig miteinander arbeiten und unser Gleichgewicht kontrollieren und austarieren:

### ① Die Gleichgewichtsorgane im Innenohr (Vestibularapparat)

Das **vestibuläre System** besteht aus drei Bogengängen, die sich gut geschützt jeweils im rechten und linken Innenohr befinden und für die Messung der Drehbeschleunigung in den drei Raumebenen (z. B. bei Kopfwendung nach rechts/links oder hoch/runter) zuständig sind. Ihre Messergebnisse stimmen sich eng mit denen der beiden Gleichgewichtssäckchen Sacculus und Utriculus ab. Letztere sind für die Messung der horizontalen und vertikalen Linearbeschleunigung zuständig (z. B. Bremsen/Anfahren, Lift fahren). Der Sacculus ist dabei für Bewegungsänderungen auf vertikaler Ebene verantwortlich, der Utriculus für Bewegungsänderungen auf der horizontalen Ebene.



Unser Vestibularapparat (Gleichgewichtsorgane) ist das einzige Organ unseres Körpers, das Geschwindigkeit messen kann. Liegen dort Störungen vor, sind die Beschleunigungsmessungen fehlerhaft, und wir erleben Schwindel.

### ② Die Bewegungen der Augenmuskeln (Okulomotorik) in Interaktion mit dem vestibulären System

Das **okulomotorische System** (Augenbewegung) leistet motorische Aufgaben. Es interagiert mit dem **visuellen System**, das für unsere Sehkraft, Sehschärfe und die Wahrnehmung des Ge-

sehen verantwortlich ist. Es besteht aus dem Sinnesorgan Auge, dem Sehnerv und Anteilen unseres Gehirns.

Über unsere Augen treffen optische Reize aus der Umwelt ein. Sie landen auf der Netzhaut. Von dort leitet der Sehnerv die optischen Reize weiter zum Gehirn. Erst wenn die Signale im Gehirn angekommen sind, wissen wir, wo wir gerade sind, und können uns in der Umgebung orientieren.



Eine nachlassende Sehschärfe (Visus) kann im Gegensatz zu Störungen der Augenmuskulatur mit einer Brille korrigiert werden.

Die Augenmuskeln sind Teil des visuellen Systems und tragen ihren Teil dazu bei, dass wir unseren Fokus auf etwas Interessantes ausrichten und infolgedessen klar erfassen können.

Wenn Schädigungen, Tumore oder Entzündungsprozesse des Gleichgewichtsorgans/-nervs oder in den dazugehörigen Hirnstrukturen vorliegen, muss die enge Zusammenarbeit der Augenmuskulatur mit den Gleichgewichtsorganen durch andere Mittel und Wege wiederhergestellt werden (z. B. durch Koordinationstraining für das Zusammenspiel von Augen-, Kopf- und Körperbewegung).

Die **Augenmuskeln** sorgen dafür, dass wir einen Überblick über unsere Umwelt haben und ihre Details genau erfassen können, indem sie unsere Augenstellung passgenau ausrichten. Wenn wir beispielsweise einen Gegenstand betrachten, bewegen sich unsere Augenmuskeln so, dass wir seine Konturen und Muster klar erkennen können. Die gleiche Arbeit verrichten sie, wenn wir unseren Blick in der näheren oder weiteren Umgebung schweifen lassen, ein vorbeifahrendes Auto nachverfolgen oder eine Gruppe Kinder auf einem Spielplatz beobachten. Es gibt viele Reize, die die Bewegungen der Augenmuskulatur anregen, damit alles, was sich im Gesichtsfeld befindet, bewusst wahrgenommen werden kann – unabhängig davon, ob sich etwas bewegt oder nicht, ob wir uns bewegen oder in einer Ruheposition befinden.



Wenn wir den Kopf beim Umherschauen bewegen, ist die Augenbewegung mit einer Aktivierung der Gleichgewichtsorgane gekoppelt. Sinn und Zweck ist, die Augäpfel passend zu einer Kopfbewegung gleichlaufend auszurichten (vgl. S. 50).

Wenn dieses Zusammenspiel nicht funktioniert, kann das anvisierte Sehziel nicht korrekt in unseren Fokus rücken. Wir haben das Gefühl, dass die Umwelt vor unseren Augen verschwimmt, verwackelt oder bei einem Blick durch den Raum „nachzieht“. Infolgedessen verlieren wir nicht nur die visuelle Kontrolle über unsere Umwelt, sondern auch unser körperliches Gleichgewicht.

### 3 Das Wechselspiel zwischen Sinnesreizen aller Art (Sensorik) und den daraus folgenden Bewegungsabläufen und Zielbewegungen unseres Körpers (Motorik)

**Sensomotorik** meint die Verknüpfung zwischen motorischen Leistungen des Körpers und verschiedenen Sinnesreizen (Hören, Sehen, Berühren, Fühlen usw.). In unserer „Steuerzentrale Gehirn“ werden Sinnesreize koordiniert und das Körpergleichgewicht, unsere Haltung und Balance ständig reguliert. Dabei passen sich die Spannungsverhältnisse unserer Muskeln und Gelenke (Propriozeption) stetig an. Ca. 30 % der Nervenverbindungen modulieren zielgerichtete Bewegungsabläufe zusammen mit vestibulären Sinneseindrücken aus dem Gleichgewichtsorgan im Innenohr.

**!** Bei auftretendem Schwindel wird unser körperliches Gleichgewicht größtenteils von nicht korrekt ablaufenden Abstimmungsprozessen zwischen den Meldungen der Gleichgewichtsorgane in beiden Innenohren und dem visuell-okulomotorischen System beeinflusst. Ebenso können Schwindelgefühle entstehen, wenn unsere Körpersensoren unvollständige Informationen zum Gehirn senden.

Zur Gleichgewichtsregulation tragen noch viele weitere Komponenten bei. So entsteht Schwindel bspw. auch durch Schädigungen innerer Organe, Herz-Kreislauf-Probleme, chronische Erkrankungen, Stoffwechselstörungen, Autoimmungeschehen, ungünstige Lebensgewohnheiten (z. B. Alkohol, Nikotin, Bewegungsmangel, unausgewogene Ernährung), eine neue Brille, Hörminderung, Veränderungen im Nervensystem, Alterungsprozesse u.v.m.

#### Einflussfaktoren auf das Gleichgewicht

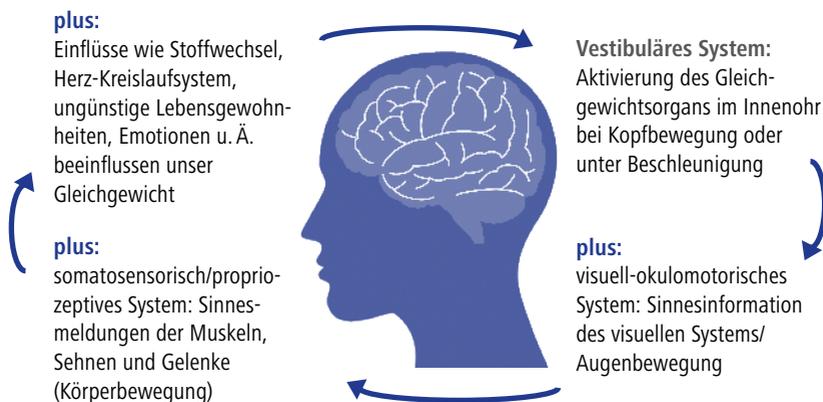


Abb. 1: Einflussfaktoren auf das Gleichgewicht

## **Schwindel ist das Ergebnis eines intersensorischen Konflikts oder einer Diskrepanz zwischen Sinneswahrnehmungen.**

Im Normalfall arbeiten die Sinnesmeldungen aus den Gleichgewichtsorganen im Innenohr (Vestibularapparat), der Augenmuskulatur (Okulomotorik) und die gleichgewichtserhaltenden Körperreaktionen (Sensomotorik) harmonisch zusammen. Da unser Gehirn immer bestrebt ist, körperliches Gleichgewicht zu schaffen und zu erhalten, finden auf unwillkürlicher Ebene unablässig passende Ausgleichsreaktionen der Augenmuskulatur und der Körperhaltung statt. Alle Bestrebungen, die unserer Gleichgewichtserhaltung dienen, können allerdings nur im Sinne einer Antwort auf den Input derjenigen Sinnesinformationen erfolgen, die zum Gehirn gelangen. Im Umkehrschluss bedeutet das:



Wir bemerken Schwindel, wenn die eben genannten Sinneseingänge nicht in gewohnter Weise zusammenspielen oder sich widersprechen. Unser Gehirn reagiert darauf mit ungewöhnlichen Ausgleichsreaktionen, um diese intersensorischen Konflikte zu kompensieren und umgehend die gewohnte Balance wiederherzustellen.

Das erleben wir dann als ungewolltes, oft unangenehmes Gefühl wie Wackeln, Drehen, Betrunkenheit, Unsicherheit sich zu bewegen usw.

Was kann dazu beitragen, wieder frei von Schwindel zu werden? In der Regel ist es zunächst hilfreich, **sich der eigenen Schwindelempfindungen bewusst zu sein und zu verstehen, wie und unter welchen Bedingungen sie sich zeigen**. Die meisten Schwindelbeschwerden sind sehr unangenehm und fühlen sich für viele Menschen bedrohlich an. Dennoch erweisen sich Schwindelbeschwerden häufig für Leib und Leben als ungefährlich.

Schwindelsymptome sind mittlerweile von spezialisierten Ärzten anamnestisch sehr gut zu differenzieren, sodass schnell herausgefunden werden kann, woher das Schwindelgefühl kommt und Gegenmaßnahmen ergriffen werden können (vgl. Jahn 2016a).

Entsprechend rasch kann mit **physikalischen Maßnahmen, spezifischen Trainings gegen Schwindelbeschwerden, Medikamenten und vielem mehr** behandelt werden. Wichtig ist, aktiv dem Schwindel die Stirn zu bieten, und dem Gefühl, **hilflos ausgeliefert zu sein, eine Grenze zu setzen**.

## Schwindelbeschwerden im Überblick

Unabhängig davon, wie sich Schwindel zeigt, stellt sich die Frage, inwieweit die ganz spezifische Schwindelwahrnehmung, d. h. wie das Schwindelgefühl persönlich erlebt und gedeutet wird, ein krankheitswertiges Risiko darstellt.

Medizinisch gesehen gilt es in diesem Fall unbedingt abzuklären, ob es sich um ein ernsthaftes oder ungefährliches organisches Schwindelerleben handelt und welche Faktoren den Schwindel auslösen oder verstärken.

Bevor Sie sich nun mit den unterschiedlichen Schwindelformen beschäftigen, beantworten Sie bitte die folgenden Fragen. Die Antworten können bereits konkrete Hinweise auf die Ursache der Schwindelprobleme geben. Damit können Sie sich einerseits über Ihr persönliches Schwindelerleben klarer werden und sich andererseits gut auf einen möglicherweise anstehenden Arztbesuch vorbereiten.

Wenn Ihnen die Fragen zu kurzgefasst erscheinen oder unterschiedliche Schwindelgefühle Ihren Alltag bestimmen oder es Ihnen sinnvoller erscheint, Ihre Schwindelbeschwerden über einen längeren Zeitraum zu beobachten, dann nutzen Sie besser ein Schwindeltagebuch.

Schwindeltagebücher werden von Schwindelambulanzen, Krankenversicherungen oder Pharmafirmen im Internet kostenlos angeboten (z.B. <http://www.klinikum.uni-muenchen.de/Deutsches-Schwindelzentrum-IFB-LMU/de/Patienten/Download/schwindeltagebuch/index.html>). Auch Ihr Arzt oder ein spezialisierter Therapeut kann Ihnen diesbezüglich weiterhelfen.