



## PLÖTZLICH SCHWINDEL – WAS STECKT DAHINTER?



Foto: © danmir12 / Fotolia

### LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

„der Boden schwankt“, „alles dreht sich“ oder „das Gefühl zu einer Seite zu fallen“ – Betroffene können Schwindel sehr unterschiedlich erleben. In dieser Information erfahren Sie, wie Schwindel entsteht und welche Behandlungen möglich sind.

#### Auf einen Blick: Schwindel

- Verschiedene Organe und Wahrnehmungen sind daran beteiligt, dass wir uns im Gleichgewicht fühlen: die Augen, die Ohren, die Gleichgewichtsorgane in den Innenohren, das Nervensystem, das Herz-Kreislauf-System und seelische Empfindungen.
- Kommt es hier zu Beeinträchtigungen, empfinden wir das als Schwindel. Dieser kann sich sehr unterschiedlich äußern.
- Betroffene empfinden Schwindel häufig als bedrohlich. Meist ist die Ursache für den Schwindel jedoch harmlos. Er hört oft von allein wieder auf.
- Gefährliche Ursachen für Schwindel sind selten. Um diese auszuschließen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Beschreiben Sie ihm den Schwindel möglichst genau. So kann er am besten auf die Ursache schließen.

### ► WAS IST SCHWINDEL?

Wenn unser Gleichgewicht gestört ist, fühlen wir uns unsicher im Raum. Gehen und Stehen fallen schwer. Häufig kommen weitere Beschwerden hinzu, zum Beispiel Schwitzen, Übelkeit oder Erbrechen. Auch Seh- oder Hörstörungen sind möglich. Schwindel erleben Betroffene häufig als beängstigend.

Hausärzte geben an, dass etwa jeder 13. Patient wegen Schwindel ihre Praxis aufsucht. Ältere Menschen berichten häufiger über Schwindel als jüngere.

### ► WIE ENTSTEHT SCHWINDEL?

Verschiedene Sinne liefern Informationen an das Gehirn, in welcher Lage sich der Körper im Raum befindet. Daran sind beteiligt: das Sehen, die Gleichgewichtswahrnehmung in den Innenohren sowie das Tast- und Tiefenempfinden in Haut, Muskeln und Gelenken. Wenn diese Sinne unterschiedliche Informationen senden, kommt das Gehirn „durcheinander“. Manchmal liegt die Ursache auch im Gehirn selbst: Es verarbeitet Sinnesindrücke nicht mehr richtig. Dies ist zum Beispiel der Fall, wenn es nicht richtig durchblutet wird, Nährstoffe fehlen oder Giftstoffe es beeinträchtigen. Auch das seelische Empfinden hat einen Einfluss darauf, ob wir uns im Gleichgewicht fühlen oder nicht. Schwindel kann also viele verschiedene Ursachen haben.

### ► WAS DER ARZT WISSEN SOLLTE

Aus der Art und der Zeitdauer des Schwindels kann der Arzt gut folgern, was die Ursache ist. Beschreiben Sie Ihren Schwindel daher so genau wie möglich:

#### Wie empfinden Sie den Schwindel?

- „Wie in einem Karussell“ – Drehschwindel
- „Wie beim Bootfahren, schwankend“
- „Ich fühle mich benommen.“
- „Ich bin beim Gehen unsicher, der Kopf ist klar.“

#### Wie lange dauert der Schwindel?

- Sekunden, Minuten, Stunden, Tage oder länger?
- Kehrt er immer wieder oder besteht er dauerhaft?

#### Was noch wichtig sein kann:

Manche Kopfbewegungen, körperliche Anstrengung oder das Aufrichten des Körpers aus dem Liegen können Schwindel hervorrufen, ebenso eine neue Brille, bestimmte Medikamente und Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes. Teilen Sie Ihrem Arzt auch mit, falls Sie weitere Beschwerden haben, wie Erbrechen, Hörstörungen, Herzstolpern oder eine traurige Stimmung.

## ▶ Akuter Schwindel

### ▶ UNTERSUCHUNGEN

Nachdem der Arzt Sie ausführlich befragt hat, untersucht er Sie körperlich. Er sieht sich zum Beispiel Ihre Bewegungen, Augen, Ohren und Halswirbelsäule an. Er misst Blutdruck und Puls. Und er führt verschiedene Tests durch, um Ihr Gehirn und Nervensystem zu prüfen. Oft kann er nach Befragung und körperlicher Untersuchung sagen, was den Schwindel auslöst. Selten sind zusätzliche technische Untersuchungen oder die Überweisung an einen Spezialisten notwendig.

### ▶ WAS SCHLIESST DER ARZT DARAUS?

Bei etwa der Hälfte der Betroffenen findet der Arzt keine körperliche Ursache. Dann kommen zum Beispiel in Frage:

- **Altersschwindel:** Mit zunehmendem Lebensalter können sich die für das Gleichgewicht wichtigen Organe und Wahrnehmungen verändern, zum Beispiel die Augen, die Ohren oder die Nervenempfindlichkeit der Beine.
- **Psychogener Schwindel:** Er entsteht bei seelischen Belastungen wie familiären und beruflichen Problemen. Er wird häufig als Benommenheit empfunden und kann zusammen mit einer Angststörung oder Depression auftreten. Weitere Anzeichen wie Erbrechen treten eher nicht auf.

Findet der Arzt eine körperliche Ursache, liegt am häufigsten ein *gutartiger Lagerungsschwindel* vor. Dieser Drehschwindel tritt anfallsartig mehrmals täglich über Tage bis Wochen auf. Er dauert wenige Sekunden bis Minuten. Auslöser sind schnelle Bewegungen des Kopfes, zum Beispiel beim Aufrichten aus dem Bett. Ursache sind winzige „Ohrsteinchen“, die im Gleichgewichtsorgan für Verwirrung sorgen. Seltener Ursachen für Drehschwindel sind andere Erkrankungen im Innenohr oder Gehirn, zum Beispiel Entzündungen oder Migräne.

### ▶ MEHR INFORMATIONEN

#### Quellen, Methodik und weiterführende Links

Diese Patienteninformation beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen der S3-Leitlinie „Akuter Schwindel in der Hausarztpraxis“.

Methodik und benutzte Quellen: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/schwindel](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/schwindel)

Weitere Kurzinformationen für Patienten: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

1. Auflage, 2017. DOI: 10.6101/AZQ/000392

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

und Bundesärztekammer (BÄK)

Telefax: 030 4005-2555

E-Mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

[www.azq.de](http://www.azq.de)



Auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Durchblutungsstörungen im Gehirn (Schlaganfälle), Unterzuckerung, Probleme mit der Halswirbelsäule, Nervenschädigungen sowie Vergiftungen können einen Schwindel auslösen.

### ▶ BEHANDLUNGEN

Schwindel ist unangenehm und beeinträchtigt den Alltag. Er ist jedoch nur selten gefährlich. In diesem Fall sollten Spezialisten die Betreuung übernehmen.

Häufig ist keine Behandlung erforderlich. Der Körper gewöhnt sich von allein langsam an den Schwindel. Dann hören die Beschwerden auf.

Medikamente gegen Schwindel sollten Sie, wenn überhaupt, nur kurzzeitig einnehmen. Sie können zwar vorübergehend die Beschwerden lindern. Aber nur ohne Medikamente kann sich der Körper langfristig an den Schwindel anpassen.

Bei einigen Schwindelarten lassen sich Beschwerden gezielt verbessern:

- psychogener Schwindel: seelische und medikamentöse Unterstützung
- Altersschwindel: frühzeitig Gleichgewichtstraining und Krankengymnastik
- gutartiger Lagerungsschwindel: bestimmte Bewegungstechnik (*Lagerungsmanöver*) erlernen

### ▶ WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- Ist der Schwindel neu aufgetreten, dauert länger an oder ist sehr heftig, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.
- Schildern Sie Ihren Schwindel und weitere Beschwerden so genau wie möglich. Der Arzt kann aus Ihrer Beschreibung auf die Ursache schließen.
- Versuchen Sie, ruhig zu bleiben und Geduld zu haben. Der Schwindel hört meist von allein wieder auf.

Mit freundlicher Empfehlung