

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 83 (2005)
Heft: 4

Artikel: Das können Sie gegen Schwindelgefühle tun
Autor: Schneider, Rolf
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724015>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 01.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Das können Sie gegen Schwindelgefühle tun

Schwindel ist eine Erscheinung, die im Alter sowohl Frauen wie Männer treffen kann. Antworten auf die Fragen unserer Leserinnen und Leser.

Seit Jahren bin ich, eine 82-jährige Frau, unsicher beim Gehen auf der Strasse. Deshalb traue ich mich auch immer seltener aus dem Haus. In der Wohnung geht es besser, und im Liegen und Sitzen habe ich keine Beschwerden. Manchmal habe ich das Gefühl, nicht scharf zu sehen. Der Augenarzt hat allerdings nichts gefunden. Und die Abklärungen beim HNO-Arzt und beim Neurologen haben auch nichts ergeben.

Bei Ihnen konnte zum Glück in sorgfältigen Untersuchungen eine gravierende Krankheit ausgeschlossen werden. Und dennoch schränken Ihre Gleichgewichtsstörungen Sie in der täglichen Bewegung ein. Häufig findet man kleine, für sich alleine noch normale Veränderungen. Zusammen aber stören sie das Gleichgewicht. Dass nicht mehr alles so glatt vonstatten geht wie früher, verunsichert viele, vor allem, wenn sie bis anhin noch aktiv waren. Die Angst, auf der Strasse oder vor den Augen vieler Leute das Gleichgewicht zu verlieren, macht es noch schlimmer.

Wichtig ist es anzuerkennen, dass man nichts finden kann. Das Vertrauen zu Ihrem Hausarzt ist da wichtig.

Nun geht es darum, Ihre gesunden Fähigkeiten zu fördern und so die Mängel langsam, aber stetig zu überbrücken. Erwarten Sie nicht den Zustand von früher, sondern anerkennen Sie die heutige Situation und gehen Sie von da Schritt für Schritt voran und trainieren Sie Ihr Gleichgewicht durch gezielte Übungen. Mit der Hilfe einer Physiotherapeutin oder eines Therapeuten können sie an Ihre Grenzen gehen und sogar ein wenig darüber hinaus. Nur so bekommen Sie wieder Vertrauen in sich und Ihr Gleichgewicht und sind an kritische Situationen im Alltag besser gewöhnt.



BILD: HEINER H. SCHMITT

Der Experte: Dr. med. Rolf Schneider, Oberarzt der Abteilung Hals/Nasen/Ohren am Kantonsspital Liestal BL.

Ich bin 65-jährig und habe seit ungefähr 15 Jahren Drehschwindelanfälle mit Übelkeit und Erbrechen. Manchmal höre ich links ein dumpfes Geräusch. Das Gehör ist gut, doch sicher bin ich nicht. Die Anfälle dauern einige Stunden und treten etwa dreimal pro Jahr auf. Ich bin dann für mehrere Tage erschöpft und spüre einen Druck im Kopf links. Früher litt ich an starker Migräne, ebenfalls links. Diese Kopfschmerzen waren aber ganz anders. Und gelegentlich beginnen die Anfälle damit, dass ich unscharf oder

auch doppelt sehe. Ich ging nie zu einem Arzt, da es immer von selber wieder verschwand und ich sonst gesund bin.

Vielleicht handelt es sich bei Ihnen um so genannte Ménière'sche Anfälle. Typischerweise treten dabei Drehschwindel für einige Stunden – mit Übelkeit, Erbrechen sowie Hörminderung – und ein Ohrgeräusch am betroffenen Ohr auf. Für eine sicherere Diagnose müsste ein HNO-Arzt bei Ihnen einen Hörtest und eine Prüfung des Gleichgewichtsorgans unter anderem mit Warm- und Kaltwasserspülung durchführen. Er muss dann entscheiden, ob weitere Untersuchungen nötig sind, zum Beispiel die Untersuchung des Hörnervs oder anderes.

Aber zwei der geschilderten Symptome gehen über das Normale hinaus und verlangen deshalb weitere Beachtung:

Die Kopfschmerzen können von einer Verspannung des Nackens herrühren, die durch die Anstrengung ausgelöst wird. Es kann aber auch ein Symptom einer anderen Krankheit sein, die sich im Kopf abspielt. Das denke ich vor allem auch wegen der geschilderten Sehstörung oder Doppelbilder, die manchmal zu Beginn der Anfälle auftreten. Vielleicht hat sich ja wirklich Ihre Migräne verändert und Sie haben eine «migraine sans migraine»,

WIE SIE MEHR ÜBER SCHWINDEL ERFAHREN KÖNNEN

Broschüren: Die praktischen Broschüren «Schwindelratgeber 1 – Für Patienten mit verminderter Durchblutung», «Schwindelratgeber 2 – Für Patienten mit Verspannungen im Nackenbereich» und «Schwindelratgeber 3 – Für Patienten mit vestibulären Störungen» gibt es gratis bei Solvay Pharma AG, Untermattweg 8, 3027 Bern, Telefon 031 996 96 00, Fax 031 996 96 99, Mail betaserc@solvay.ch, Internet www.solvaypharma.ch (erst «Patient» anklicken und dann «Broschüren»)

Internetlinks:

- www.medizinfo.de/kopfundseele/schwindel/start.shtml
- www.akh-consilium.at/daten/schwindel.htm
- www.m-ww.de/krankheiten/neurologische_erkrankungen/schwindel.html

das heisst nur die Aurasymptome wie etwa Schwindel oder Doppelbilder, aber keine typischen Migräne-Kopfschmerzen mehr. Das ist aber nicht sicher genug und sollte genauer abgeklärt werden. Besprechen Sie mit Ihrem Hausarzt die Symptome und entscheiden Sie gemeinsam mit ihm über einen Besuch beim Neurologen oder HNO-Arzt.

Wenn es aber bei der Diagnose eines Morbus Ménière bleibt, kann man eine Intervalltherapie mit einem Medikament versuchen. Die Abstände zwischen den Anfällen sind jedoch dafür etwas sehr lang, sodass man einen Therapieerfolg nur schwer beurteilen kann. Treten diese Anfälle häufiger auf, rate ich zu einer solchen Behandlung. Ihr HNO-Arzt kann Ihnen die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten erklären.

Seit etwa einem Jahr habe ich, 70-jähriger Mann, immer wieder ein «sturmes» Gefühl im Kopf, fühle mich beim Gehen unsicher und mache dann auch Schritte zur Seite. Dabei spüre ich eine Schwäche im Rücken und im linken Bein. Das komische Gefühl kann auch bis über den Kopf ziehen, gefolgt von Augenflimmern. Lege ich mich dann hin, verspüre ich ein kurzes Drehgefühl. Früher hatte ich Migräne mit Augenflimmern. Kann das damit zusammenhängen? Ansonsten habe ich hohen Blutdruck, keine Diabetes, keine Herzbeschwerden.

Wie bei der vorherigen Patientin erwähnt, kann eine Migräne später auch ohne typische Kopfschmerzen auftreten. Dabei sind solche Symptome wie bei Ihnen möglich. Am Telefon kann man nicht entscheiden, ob es sich um eine Durchblutungsstörung des Gehirns handelt, also eine Streifung. Der Arzt muss Sie genauer untersuchen. Wenn man zum Beispiel eine Verengung der Blutgefässe findet, kann man mit blutverdünnenden Medikamenten einem Schlaganfall vorbeugen.

Weiter: Tritt das Augenflimmern immer im Zusammenhang mit dem Schwindel auf? Waren Sie schon beim Augenarzt? Die Schwäche im Bein und die Rückenbeschwerden können auch von der Wirbelsäule und den Nervenwurzeln ausgehen. Ihr Hausarzt kennt Sie am besten. Er wird Sie genau befragen, untersuchen und vielleicht an einen anderen Spezialarzt überweisen.



BILD: JULIET HALLER

Wie geht es weiter mit meiner Mutter? Wie weiter mit meinem Vater?

Ihre Eltern haben ihr Leben bisher sehr selbstständig und unabhängig gelebt, waren auf Hilfe kaum angewiesen. Was passiert aber, wenn sich das plötzlich ändert? Wenn Sie als Tochter oder als Sohn die Verantwortung für Ihre Eltern übernehmen müssen?

Sie sind gefordert, und es stellen sich viele Fragen:

Wo finde ich Unterstützung?

Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es für meine Eltern und für mich?

Wo finde ich Rat?

Wie erfahre ich, was es alles gibt?

Was, wenn ich zu weit weg wohne, um mich selbst um Mutter oder Vater zu kümmern?

Pro Senectute kennt die Antworten und hat reiche Erfahrung in Altersfragen: Sie begleitet, berät und unterstützt ältere Menschen und hilft deren Angehörigen dabei, für ihre Eltern zu sorgen. Die Beratungsstellen von Pro Senectute vermitteln unter anderem Dienstleistungen, damit ältere Menschen weiterhin so selbstständig wie möglich zu Hause leben können, sie wissen, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt, und sie helfen, wenn nötig, auch bei der Suche nach einer betreuten Wohnform. Sie wissen ausserdem, wo soziale Kontakte geknüpft werden können, die gegen Einsamkeit im Alter helfen.

In der Schweiz gibt es über 120 Pro-Senectute-Beratungsstellen, die nicht nur für ältere Menschen, sondern auch für deren Angehörige da sind. Ein Verzeichnis aller Beratungsstellen finden Sie in jeder Ausgabe der «Zeitlupe» oder auf www.pro-senectute.ch

