



Helmut Schaaf

Hilfe bei Schwindel

Gleichgewichtsstörungen erkennen
und verstehen

Mabuse-Verlag



Hilfe bei Schwindel

Dank

Ich darf mich ganz herzlich bei Hanna Elskamp aus Köln für das akribische Gegenlesen und die konstruktiven Änderungsvorschläge bedanken. Meiner lieben Kollegin und Malerin Dagmar Beyrau aus Wethen danke ich für viele Zeichnungen in diesem Buch.

Herzlich möchte ich mich beim Mabuse-Verlag und seinem Verleger Hermann Löffler für die Einladung zu diesem Buch bedanken. Das gesundheitspolitische Projekt und seine Zeitschrift *Dr. med. Mabuse* begleiten mich vom Beginn meines Studiums bis heute mit Anregungen, Kommentaren und Informationen für ein solidarisches Gesundheitswesen, das mehr als die Abwesenheit von Krankheit bedeuten könnte.

Mein Dank gilt auch der Lektorin Damaris Schlemmer für die Überarbeitungs-, Korrektur- und Layout-Arbeiten, die dieses Buch anschaulich und gut lesbar gemacht haben.



Dr. med. Helmut Schaaf ist leitender Oberarzt und ärztlicher Psychotherapeut in der Gleichgewichts-Ambulanz und Tinnitus-Klinik Dr. Hesse am Krankenhaus Bad Arolsen. Er arbeitete von 1985 bis 1994 als Facharzt für Anästhesie in Köln. Im Rahmen einer Menièreschen Erkrankung erlebte er selbst Gleichgewichtsstörungen. Seit 2009 leitet er die neurootologisch-psychosomatische Gleichgewichtsambulanz in der Tinnitus-Klinik Dr. Hesse. Er ist Autor mehrerer Bücher und wissenschaftlicher Beiträge zu den Themen Gleichgewicht und Schwindel, dem Morbus Menière, Tinnitus und Hyperakusis.

www.drhschaaf.de

Helmut Schaaf

Hilfe bei Schwindel

Gleichgewichtsstörungen
erkennen und verstehen

Mabuse-Verlag
Frankfurt am Main



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren AutorInnen und zum Verlag finden Sie unter: www.mabuse-verlag.de.

Wenn Sie unseren Newsletter zu aktuellen Neuerscheinungen und anderen Neuigkeiten abonnieren möchten, schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Vermerk „Newsletter“ an: online@mabuse-verlag.de.

© 2021 Mabuse-Verlag GmbH
Kasseler Str. 1 a
60486 Frankfurt am Main
Tel.: 069 – 70 79 96-13
Fax: 069 – 70 41 52
verlag@mabuse-verlag.de
www.mabuse-verlag.de
www.facebook.com/mabuseverlag

Abbildungsnachweise:

Max Brödel (1934): Abbildung 1
Dagmar Beyrau, Arolsen, Wethen: Abbildungen 2, 3, 6, 8, 11, 12, 13, 16, 18, 19, 23
Sönke Kreowski, Hamburg: Fotos zu Abbildung 5
Luisa und Jürgen Salokat, Volkmarsen: Abbildungen 7, 14, 17
Jana Holtmann, Berlin: Abbildungen 15, 20
KIMM-Logo: Abbildung 22
Helmut Schaaf, Arolsen: Foto der Abbildung 11 von einer Skulptur von Bettina Thierig, Lübeck

Umschlaggestaltung: Marion Ullrich, Frankfurt am Main
Umschlagabbildung: ©iStock.com/lopurice
Korrektorat: Inga Westerteicher, Bielefeld
Satz und Gestaltung: Björn Bordon/MetaLexis, Niedernhausen

eISBN: 978-3-86321-561-3
ISBN: 978-3-86321-538-5
Alle Rechte vorbehalten

Inhalt

Einleitung	9
------------	---

Teil I: Grundlagen

Grundlagen	12
Kaum größer als eine Kaffeebohne: Das Gleichgewichtsorgan	13
Einen Gegenstand im Blick behalten: Gleichgewicht und Augenbewegungen	17
Was das Gleichgewicht noch alles braucht	19
Was kann das Gleichgewicht aus der Balance bringen?	21
<i>Beispiel Hörschwindel</i>	21
Wer kann helfen?	23
Allgemeine Therapieansätze	24
Der Weg zu einer Diagnose	29
Zusatzuntersuchungen	35

Teil II: Die häufigsten Schwindelformen

Bewegungsabhängiger kurzer Drehschwindel: Der gutartige Lagerungsschwindel	42
<i>Die Selbstbehandlung des Lagerungsschwindels</i>	49
<i>Exkurs: Der zentrale Lageschwindel</i>	52
Drehschwindel in jeder Lage: Akuter einseitiger Ausfall eines Gleichgewichtsorgans	53
<i>Exkurs: Der Ausfall beider Gleichgewichtsorgane</i>	58
Der häufigste Schwindel mit Wiederholungscharakter: Migräne blockiert die Gleichgewichtsfunktionen	60

Wenn die Gefühle überhandnehmen: Psychogener Schwindel	64
<i>Exkurs: Schwindel im Rahmen einer sozialen Phobie</i>	66
Wenn die Welt noch mehr aus den Fugen gerät: Schwindel bei psychiatrischen Erkrankungen	73

Teil III: Wiederholter Schwindel

Wiederholter Schwindel mit zunehmenden Hörverlusten: Die Menièresche Erkrankung	78
Schwindelattacken beim Husten, Niesen und Pressen: Defekte der knöchernen Kapsel	84
<i>Exkurs: Das Tullio-Phänomen</i>	86
Es wird schwarz und duselig: Herz-Kreislauf-Erkrankungen	87
Umstritten: Die Halswirbelsäule und der Schwindel	90
Wenn die Augen nicht mehr mitkommen: Die Überforderung des Sehens und der visuelle Schwindel	92
Anhaltender, überdauernder Schwindel	94

Teil IV: Störungen des Nervensystems

Wenn der Boden nicht mehr wahrgenommen wird: Die Polyneuropathie	100
Wenn die Steuerung im Zentralnervensystem gestört wird	102
Die Nerven liegen blank: Multiple Sklerose	103
Es fehlt am Botenstoff Dopamin: Morbus Parkinson	105
Wenn das Gehirn zu oft unter Druck gerät: Der Normaldruckhydrozephalus	107
Versteifte Hirnarterien: Morbus Binswanger	109
Wenn die Nervennahrung fehlt: Vitamin-B12-Mangel	110
Wenn es im Kopf zu eng wird: Raumforderungen im Gehirn	112
Wiederholte Irritationen: Einengungen des Gleichgewichts- und Hörnervs	113

Einschläge im Gehirn: Der Schlaganfall	115
Sturzprophylaxe	117

Teil V: Wenn es dem Gleichgewichtssystem zu viel wird

Schwindel aus Überlastung in der Lebensmitte: Neurasthenie	120
Schwindel aus Überlastung im Alter	121
Bewegungskrankheiten: Kinetosen	122
Schwindel und Medikamente	124
Alkohol und andere Drogen	126

Nachwort	127
-----------------	-----

Anhang	128
---------------	-----

<i>Hilfreiche Internetseiten</i>	128
----------------------------------	-----

<i>Selbsthilfegruppen</i>	128
---------------------------	-----

<i>Empfehlenswerte weiterführende Bücher für Betroffene (Auswahl)</i>	128
---	-----

<i>Fachliteratur</i>	129
----------------------	-----

Glossar	131
----------------	-----

Register	132
-----------------	-----

Einleitung

Unser Gleichgewicht erscheint uns als selbstverständlich gegeben – bis es aus dem Lot gerät und Schwindel auftritt. Oft dreht sich die Welt um einen herum oder eine Benommenheit bemächtigt sich des Kopfes. Manchmal scheinen auch die Beine nicht mehr zu tragen. Dann kann es sich so anfühlen, als würde man den Boden unter den Füßen verlieren.

Glücklicherweise sind die meisten Schwindelformen gutartig und lassen sich erfolgreich behandeln. Schwindel kann aber auch – ähnlich wie der Schmerz – ein Alarmzeichen für eine Erkrankung sein, die der Abklärung bedarf. Dies können relativ harmlose Blutdruckschwankungen sein, es kann sich aber auch – in zum Glück seltenen Fällen – um eine Tumorerkrankung handeln.

Da Schwindel neben einer organischen häufig auch eine psychische Komponente hat, gehen viele Schwindelformen mit meist ungunstigen Gefühlen einher. Dabei können auch Teile des Angstsystems aktiviert werden. Alle Ebenen, die körperliche, seelische und auch die soziale, sollten bei der Abklärung eines Schwindelgeschehens mitbedacht werden.

In jedem Fall ist es hilfreich, sich selbst so weit wie möglich kundig zu machen – für sich oder für andere Betroffene. In diesem Buch erfahren Sie dafür zunächst in Teil I Wissenswertes darüber, wie unser Gleichgewicht eigentlich funktioniert, die Möglichkeiten der Diagnostik und grundsätzliche Therapieansätze.

Darauf aufbauend werden im Hauptteil verschiedenste Krankheitsbilder mit Symptomen, Diagnostik und Therapie verständlich erklärt: Teil II beschreibt die häufigsten Formen von Schwindel, Teil III beschäftigt sich mit Erkrankungen, die wiederholten Schwindel hervorrufen. Störungen am Nervensystem behandelt Teil IV. In Teil V geht es zum Abschluss um weitere schwindelauslösende Faktoren.

Mithilfe des Stichwortverzeichnisses ab Seite 132 können Sie dieses Buch auch gut zum schnellen Nachschlagen von Symptomen verwenden. Aber auch wenn der Arztbesuch noch Fragen offengelassen hat, soll Ihnen dieses Buch zum besseren Verständnis und gegebenenfalls zum Nachfragen weiterhelfen. Anregungen zum Weiterlesen finden Sie in der Literaturliste. Zur besseren Lesbarkeit verwendet dieses Buch die männliche Form. Die Angaben beziehen sich jedoch auf Angehörige beider Geschlechter.

Einleitung

Aber Achtung:

Das Lesen eines Buches kann keine ärztliche Untersuchung und Beratung ersetzen!

Nicht jeder Schwindel ist ein Notfall.

Wenn Ihnen aber plötzlich

- *ohne* besondere Belastung oder eine Bewegung (wie beim Lagerungsschwindel) länger übel oder schwarz vor Augen wird und das Herz schmerzt
- oder die Sprache nicht herauswill und ein Arm oder ein Bein nicht mehr bewegt werden kann (wenn man nicht schon vorher um seine Migräne oder Panikattacke weiß),

dann wird es Zeit für den Notarzt.

Vielleicht lesen Sie dazu erst einmal Seite 115.

Teil I: Grundlagen

Grundlagen

Um unser Gleichgewicht aufrechtzuerhalten, benötigen wir all unsere fünf Sinne. Dabei muss fast alles intakt sein, was der Körper zur Versorgung des Gehirns braucht. Wissen sollten Sie, dass das Gleichgewicht kein statischer Zustand ist. Es muss ständig aktiv *aufrechterhalten* und – je nach Anforderung – angepasst werden.

Wichtige Mitspieler sind:

- Zwei spiegelbildlich zueinander gelegene Gleichgewichtsorgane, die zusammen mit dem Hörorgan im Innenohr liegen (Abbildung 1). Sie vermitteln sowohl das Gefühl für Bewegungen und Beschleunigungen wie auch die Lage und Stellung im Raum.
- zwei Augen, die ein Bild des Raumes, der Bewegung und der Beschleunigung empfangen können und dies mit den Gleichgewichtseindrücken abstimmen
- Haut- und Tastorgane, die einen unmittelbaren Eindruck der Umgebung erfassen und weiterleiten können
- unzählige Körpereigenfühler, die die Lage in den Gelenken ermessen
- Muskeln, die bewegen und halten
- Herz- und Kreislaufsystem
- Essen, Trinken, Verdauen, Ausscheiden und vieles andere mehr, damit die Organe gut mit dem Notwendigen versorgt werden
- Mut, Hoffnung und Zuversicht, damit das Machbare angegangen werden kann
- ein Stammhirn und ein Kleinhirn, das nach langer evolutionärer Entwicklung ein- und ausgehende Impulse miteinander koordiniert
- ein Großhirn, das sich Gleichgewichtsanteile bewusst machen *kann*
- Mitmenschen, die das Leben ermöglichen, erschweren und verschönern können

So ist das Gleichgewicht das Ergebnis einer guten Koordination von sich oft ändernden Anforderungen und einer sinnvollen Reaktion darauf.

Kaum größer als eine Kaffeebohne: Das Gleichgewichtsorgan

Schon bevor die ersten Lebewesen die Erde bevölkerten, war die Schwerkraft wirksam. Sie ist ein beständiger Bezugspunkt. Unsere beiden Gleichgewichtsorgane weisen je fünf Sinneseinheiten auf, die uns bei der Orientierung im Hinblick auf die Schwerkraft helfen. Sie liegen – spiegelbildlich zueinander angeordnet – gut geschützt im Felsenbeinknochen, dem härtesten Knochen des Menschen (Abbildung 1).

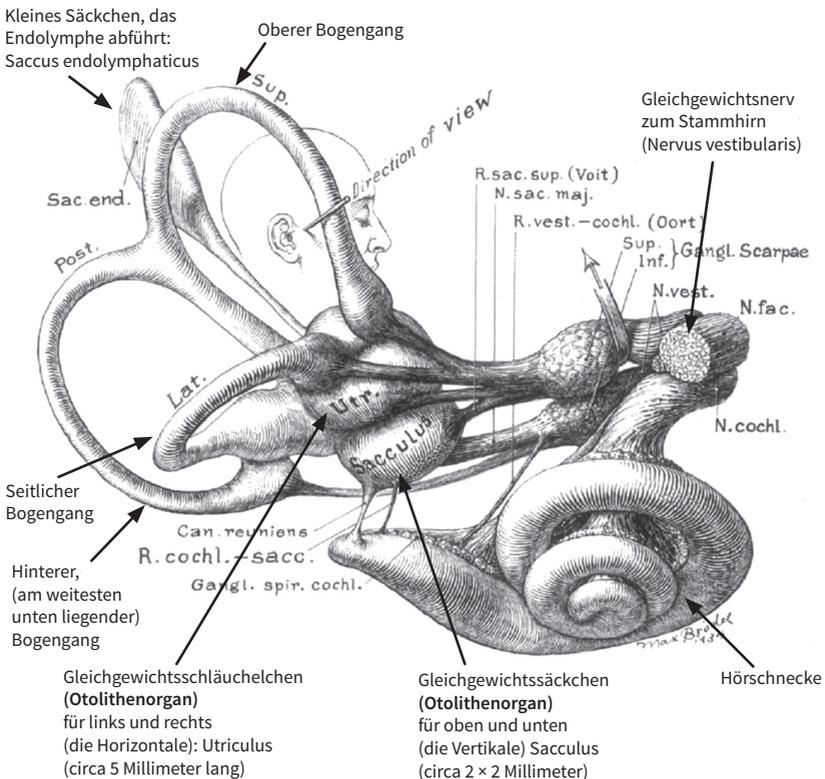


Abbildung 1

Das Gleichgewichtsorgan mit seinen Gleichgewichtssäckchen, Bogengängen und der Hörschnecke von Max Brödel (1934). Zu sehen ist auch der Mensch hinter dem Gleichgewichtsorgan.