



FIT UND XUND #3.25

SCHWINDEL – WENN DER BODEN ZU SCHWANKEN SCHEINT

Plötzlich schwankt der Boden, die Umgebung scheint sich zu drehen, das Gleichgewicht geht verloren. Schwindel kann beunruhigend sein, ist jedoch keine Krankheit, sondern ein Symptom mit unterschiedlichen Ursachen.

Betroffene haben subjektiv das Gefühl, dass sich die Umgebung dreht oder sie selbst schwanken. Aber objektiv findet keine Bewegung statt. Damit wir im Gleichgewicht sind und keinen Schwindel verspüren, müssen die Augen, das Innenohr und die Rezeptoren in den Muskeln und Gelenken dem Gehirn melden, in welcher Position sich der Körper gerade befindet. Funktioniert eines dieser Systeme nicht optimal, kann ein Schwindelgefühl entstehen.

Übungen helfen

Je nach Ursache ist Schwindel gut behandelbar. So lässt sich der Lagerungsschwindel durch Lagerungsmanöver lindern.



Bei allgemeinen Schwindelbeschwerden oder Gleichgewichtsstörungen und Gangunsicherheit helfen hingegen spezielle Übungen, die das Zusammenspiel der Augen mit dem Kopf und dem Körper trainieren.



So kann die Blickstabilität verbessert werden, indem man im Sitzen oder Stehen zwei feste Punkte vor sich fixiert (zum Beispiel Visitenkarten in den Händen) und den Kopf langsam nach rechts und links bewegt (Bilder links oben und unten).



Wichtig ist dabei, dass die Punkte trotz der Bewegung klar erkennbar bleiben.

Auch das Gleichgewicht im Stand lässt sich üben: Wer sicher steht, kann die Füße dicht nebeneinanderstellen, die Augen schliessen und

versuchen, diese Position für einige Sekunden zu halten, zur Sicherheit am besten in der Nähe einer Wand oder Ecke. Wird das einfacher, können zusätzlich langsame Kopfbewegungen eingebaut werden (Bilder Mitte und rechts).

Symptome erkennen

Schwindel ist beunruhigend, aber in den meisten Fällen gut behandelbar. Entscheidend ist, das Symptom ernst zu nehmen und bei wiederholtem oder starkem Auftreten ärztlich abklären zu lassen. Wer die Ursache kennt, kann gezielt gegensteuern und gewinnt Schritt für Schritt wieder Sicherheit im Alltag. Denn nichts ist wichtiger, als festen Boden unter den Füßen zu haben.



Karin Elmiger
Physiotherapie
Wyland
Marthalen