

# Ein einfacher Trick gegen Schwindel

Gleichgewichtsstörungen können für ältere Menschen gefährlich werden. Manchmal hilft ein verblüffend einfaches Manöver.



Die 92-jährige Gertrud Koch, beobachtet von Neurologe Stefan Bögli, lässt auf dem Drehstuhl ihren Schwindel abklären. Foto: Sabina Bobst

Auf einem Kinderspielplatz würde das Gerät für helle Freude sorgen: Der Sitz auf dem fahrbaren Gestell kann entlang kreisförmiger Schienen in alle Richtungen gedreht werden. Doch da betritt Gertrud Koch mit ihrem Rollator den Raum. Die 92-Jährige setzt sich auf den gepolsterten Stuhl und platziert den Kopf in der vorgesehenen Halterung. Wie auf einer Achterbahn wird die betagte Dame nun mit Gurten rund um Bauch, Schultern, Füsse und Kinn angeschnallt. Neurologe Stefan Bögli bittet sie, während der Untersuchung die Augen offen zu halten. «Sind Sie bereit?», fragt er. Und schwupps kippt er sie schräg nach hinten. Unvermittelt hängt die Seniorin kopfüber in einem 30-Grad-Winkel im Gestell. Ob ihr schwindlig geworden sei, fragt Bögli. Die Stimme, die darauf aus der Vorrichtung ertönt, klingt eher schwach: «Das nicht, aber etwas komisch und leicht übel im Magen ist mir schon.»

ADVERTISING

Andrea Söldi

## Bei gutartigem Schwindel kann man sich auch selbst helfen

Schwindelanfälle sind ein weitverbreitetes Phänomen: In der Gesamtbevölkerung sind 20 bis 30 Prozent betroffen. Mit zunehmendem Alter tritt das Leiden häufiger auf und wird auch gefährlicher. Denn ältere Menschen sind generell weniger sicher auf den Beinen: Es kann zu Stürzen und Knochenbrüchen kommen.

Immer wieder auftretende Schwindelattacken sollten deshalb beim Hausarzt oder in einer spezialisierten Sprechstunde abgeklärt werden.

Oft handelt es sich zwar um gutartige Formen des Schwindels, die auch gut behandelbar sind. In seltenen Fällen aber können schwerwiegende Erkrankungen wie ein Schlaganfall, ein Herzinfarkt oder gar ein Tumor hinter den Symptomen stecken. Bei ungewohnt heftigen und anhaltenden Anfällen sei deshalb eine Konsultation im Notfall angezeigt, sagt Hassen Kerkeni, Neurologe am Inselspital Bern.

Sind Blutdruckschwankungen der Grund für den Schwindel, können Stützstrümpfe Abhilfe schaffen. Sie müssen noch im Liegen angezogen werden: Die engen Strümpfe komprimieren die Venen, damit beim Aufstehen nicht so viel Blut in die Beine fliesst und in der Folge im Kopf fehlt. Meist hilft es aber bereits, wenn man langsam aufsteht und sich an einem festen Gegenstand festhält, bis sich das Drehen und Schwanken im Kopf gelegt hat.

Die Übungen, die bei gutartigem Lagerungsschwindel helfen, kann man auch

Learn more

DESIGN DAYS  
by  
**interio**

inRead invented by Teads

Willkommen auf dem mobilen Drehstuhl Rotundum! Seit Ende letzten Jahres ist das **Universitätsspital Zürich** (USZ) mit ihm unterwegs. Im «Schwindelbus» bringt es den Spezialstuhl in Alters- und Pflegeheime. So können sich die Heimbewohner, die das wünschen, abklären lassen. Im Februar zum Beispiel besuchte der Bus das Alterszentrum Stampfenbach in Zürich. Mit dem mitgebrachten Drehstuhl kann die bei älteren Menschen häufigste Form des Schwindels diagnostiziert und gleich auch vor Ort behandelt werden.

### Losgelöste Partikel im Ohr

Bei diesem sogenannt gutartigen Lagerungsschwindel geraten winzige Kalksteinchen in die Bogengänge des Innenohrs, die für das Gleichgewicht zuständig sind. Normalerweise sind diese Partikel in einer gelartigen Masse auf den vielen Tausend Härchen befestigt, die bei Kopfbewegungen im Gleichgewichtsorgan zum Schwingen gebracht werden und die Lage des Kopfes via Sinneszellen und Nerv ans Gehirn melden. Schwimmen die Steinchen frei herum, lösen sie bei schnellen Bewegungen ungewöhnlich starke Strömungen in der Flüssigkeit der Bogengänge aus. Wenn Betroffene schnell aufstehen oder den Kopf drehen, verspüren sie ein heftiges Schwindelgefühl, das bis zu einer Minute anhält. Es kann zu Übelkeit oder Stürzen kommen. Warum sich diese Kristalle lösen, ist nicht genau bekannt. Gehäuft tritt Lagerungsschwindel aber nach Erschütterungen des Kopfes auf.

Während der Untersuchung tragen die Patienten meist eine Brille mit Infrarotkamera, welche die Augenbewegungen auf einem Bildschirm sichtbar macht. Denn schnelle, zuckende Augenbewegungen, in der Fachsprache Nystagmus genannt, sind ein sicheres Zeichen für einen gutartigen Lagerungsschwindel. Die Erkrankung sei aber immer noch wenig bekannt und werde häufig übersehen, sagt Dominik Straumann, Leiter des interdisziplinären Zentrums für Schwindel und neurologische Sehstörungen am Universitätsspital Zürich. «Dabei kann den Betroffenen oft mit einfachen Massnahmen nachhaltig geholfen werden. Dadurch verbessert sich ihre Lebensqualität erheblich.»

«Betroffenen kann oft mit  
einfachen Massnahmen geholfen  
werden.»

Dominik Straumann,  
Leiter Zentrum für Schwindel und neurologische

selbst durchführen. Die Anleitung findet man im Internet, zum Beispiel auf der Website der Schwindelsprechstunde des Universitätsspitals Zürich ([www.neurologie.usz.ch](http://www.neurologie.usz.ch)). (asö)

Weitere Anlaufstellen:

– Schwindelzentrum Inselspital Bern,  
Freiburgstrasse 18,  
3010 Bern (Tel. 031 632 33 21;  
[www.schwindelzentrum.insel.ch](http://www.schwindelzentrum.insel.ch)).

-- Schwindelsprechstunde Universitätsspital  
Basel, Spitalstr. 21, 4031 Basel (Tel. 061 265 87  
05; [www.unispital-basel.ch](http://www.unispital-basel.ch)).

### Artikel zum Thema

#### Politiker kritisieren Rabatte bei Medikamenten



Der Bund akzeptiert in Preisverhandlungen mit der Pharma immer häufiger Rabattmodelle. Das stösst auf wachsende Kritik. [Mehr...](#)

**ABO+** Holger Alich. 30.03.2019

#### Warum Sie immer so müde sind

Im Frühling spüren viele die Hormone. Oft kommt aber nicht nur Lust auf, sondern auch Müdigkeit. Das können Sie dagegen tun. [Mehr...](#)

31.03.2019

#### Wachsen Ihnen im Alter noch neue Hirnzellen?

Die Neurobiologie fährt gerade Achterbahn: Eine neue Studie scheint zu bestätigen, dass Nervenzellen auch bei Achtzigjährigen noch wachsen. [Mehr...](#)

**ABO+** Kathrin Zinkant. 29.03.2019

### Die Redaktion auf Twitter

Stets informiert und aktuell. Folgen Sie uns auf dem Kurznachrichtendienst.

@tagesanzeiger folgen

Durch gezieltes Drehen der Körperachsen auf dem Spezialstuhl werden die Kristalle aus dem betroffenen Bogengang hinausmanövriert; danach lösen sie sich nach wenigen Stunden spontan auf. Diese Behandlungsmethode könnte zwar in ähnlicher Form auch selbstständig mit Übungen im Liegen, bei denen der Kopf von der Bettkante herunterhängt, durchgeführt werden. Doch für viele Betagte oder Menschen mit Nackenbeschwerden sei diese Methode eine Tortur oder gar nicht mehr möglich, gibt Straumann zu bedenken.

Einige Kliniken verfügen deshalb über entsprechende Drehstühle. Um die einfache Behandlungsmöglichkeit auch zu Menschen in Alters- und Pflegeheimen zu bringen, hat das USZ-Team in Zusammenarbeit mit Ingenieuren eine leichte Variante entwickelt, die ohne viel Aufwand transportiert werden kann.

Seit einigen Monaten ist der «Schwindelbus» nun vor allem im Kanton Zürich, aber auch in den angrenzenden Regionen wie etwa im Aargau oder im Kanton Zug im Einsatz. Die Schwindelabklärung im Bus ist für die Altersinstitutionen wie auch für ihre Bewohner kostenlos. Finanziert wird das Pilotprojekt von einer Stiftung, der University Hospital Zurich Foundation.

### **Viele Ursachen möglich**

Neben dem gutartigen Lagerungsschwindel gibt es noch verschiedene andere Formen und Ursachen für den unangenehmen Taumel. Häufig sind auch Blutdruckschwankungen dafür verantwortlich, etwa beim plötzlichen Aufstehen von einem Stuhl oder Bett. Bei Menschen mit niedrigem Blutdruck – eigentlich eine günstige Eigenschaft – kann dies bereits in jungen Jahren zu Schwindel- oder gar Ohnmachtsanfällen führen. Mit zunehmendem Alter, wenn der Blutdruck meist ansteigt, kann das Herz die Schwankungen weniger gut ausgleichen. «Das ist nicht immer harmlos», warnt Hassen Kerkeni, stellvertretender Leiter der Schwindelsprechstunde am Inselspital Bern. Gelegentlich würden sich auch Herzkrankheiten wie etwa Rhythmusstörungen hinter dem Symptom verbergen.

Heftigen Schwindel kann auch eine Entzündung des Gleichgewichtsnerfs auslösen oder die Menière-Krankheit, verursacht von einem erhöhten Druck der Flüssigkeit im Innenohr. Letztere kann zu Attacken führen, die bis zu 24 Stunden anhalten. «Schwindel ist ein komplexes Symptom», betont Experte Kerkeni. Manchmal sei der Hintergrund auch eine ängstliche Selbstbeobachtung, die mit einer verstärkten Wahrnehmung von Schwankgefühlen einhergehe.

### **Spätfolge der Migräne?**

Bei Gertrud Koch, unserer Seniorin auf dem mobilen Drehstuhl, konnte der Verdacht auf einen gutartigen Lagerungsschwindel schliesslich nicht bestätigt werden: Beim Kippen im Drehstuhl verspürte sie keine eindeutigen Schwindelgefühle, und die Ärzte beobachteten auch keine der typischen Augenzuckungen (Nystagmus). Dass sie oft unsicher sei auf den Beinen und sich ihr Kopf «wolkig» anfühle, sei wahrscheinlich eher eine Spätfolge ihrer langjährigen Migränekrankheit, mutmasst Neurologe Stefan Bögli.

Typischerweise hören Migräneanfälle mit Kopfschmerzen im Alter von 50 bis 60 Jahren spontan auf. Oft bleiben aber gelegentliche Schwindelsymptome zurück; man spricht dann von einer «Schwindelmigräne». Diese Beschwerden können mit Medikamenten reduziert werden. Bögli empfiehlt seiner Patientin deshalb, das

Problem demnächst bei ihrem Hausarzt anzusprechen.

Mit dem Drehstuhl konnte der Seniorin zwar nicht geholfen werden. Aber immerhin weiss sie jetzt, was sie nicht hat. Zufrieden macht sie sich mit dem Rollator auf den Weg zurück auf ihr Zimmer.

(Redaktion Tamedia)

Erstellt: 31.03.2019, 19:53 Uhr

**Ist dieser Artikel lesenswert?**

Ja

Nein