

Wie wird der Lagerungsschwindel behandelt?

Da der Grund für die Schwindelgefühle in den losgelösten Steinchen im Bogengang zu suchen ist, wird mithilfe bestimmter Lagerungsübungen versucht, die Steinchen aus dem Bogengang hinauszubefördern. Ihr Arzt wird zunächst mit einem „**Befreiungsmanöver**“ dafür sorgen, dass die Steinchen wieder an ihren Ursprungsort zurückgelangen und sich aus der Reichweite der gereizten Sensorzellen wegbewegen. Manchmal muss diese Übung mehrfach gemacht werden und bereits fünf bis zehn Tage nach Beginn des Trainings lassen die Schwindelgefühle nach. Danach zeigt er Ihnen, wie Sie selbst die Übungen zu Hause nachvollziehen können, für den Fall, dass Sie wieder unter Schwindelanfällen leiden.

Die Auswirkungen des Schwindels sind gut behandelbar

Leider lässt sich die Ursache des Lagerungsschwindels noch nicht mit Medikamenten behandeln oder heilen. Die unangenehmen Begleiterscheinungen, wie z. B. Übelkeit und Erbrechen, lassen sich jedoch gut mit sogenannten Antivertiginosa bekämpfen und in den Griff bekommen.

Zur Klasse der Antivertiginosa gehören u. a. Flunarizin, Cinnarizin, Betahistin, die Kombination aus Dimenhydrinat und Cinnarizin und Ginkgo.

Flunarizin und Cinnarizin gehören zur Gruppe der Kalziumkanalblocker. Sie wirken hauptsächlich hemmend auf die Reizwahrnehmung und behindernd auf

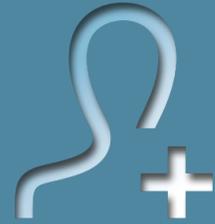
die Reizweiterleitung im Innenohr. Die Ursachen der Schwindelattacke können somit ausgeschaltet werden. Gleichzeitig werden die Blutgefäße erweitert, die Durchblutung gefördert und die Fließeigenschaften des Blutes positiv beeinflusst.

Betahistin gehört zur Gruppe der Histaminagonisten. Es hat große Ähnlichkeit mit dem körpereigenen Histamin. Die antivertiginöse Wirkung kommt wohl daher, dass Betahistin ebenso wie die Kalziumkanalblocker die Blutgefäße erweitert und so die Durchblutung im Innenohr und Gehirn fördert.

Die Kombination aus den beiden arzneilich wirksamen Bestandteilen Dimenhydrinat und Cinnarizin entfaltet ihre Wirkung an unterschiedlichen Stellen unseres Gleichgewichtsorgans und führt so zu einer effektiven Linderung des Schwindels und der Begleitsymptome. Beide ergänzen sich in ihrer Wirkung und sind auch bei längerfristiger Anwendung gut verträglich.

Dimenhydrinat entfaltet zusätzlich im Brechzentrum unseres Gehirns seine brechreizhemmende und beruhigende Wirkung. Die im wahrsten Sinne des Wortes „üble“ Begleiterscheinung bei Schwindel wird so wirkungsvoll reduziert.

Als pflanzliche Alternative gibt es u. a. Ginkgo. Auch seine Wirkstoffe erhöhen die Durchblutung im Bereich der kleinen Gefäße und verbessern so die Sauerstoffversorgung.



Was kann ich selbst tun, damit es mir wieder besser geht?

Manche Menschen haben nur einmal in ihrem Leben einen solchen Schwindelanfall, andere wiederum leiden mehrmals im Jahr darunter.

Wirklich vorbeugen kann man dem Lagerungsschwindel nicht. Die wichtigste Selbsthilfemaßnahme ist daher das Erlernen der verschiedenen Lagerungsübungen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, welche Übungen in Ihrem Fall am wirkungsvollsten sind und wie häufig Sie diese durchführen sollten.

Klinge Pharma GmbH
Bergfeldstr. 9
83607 Holzkirchen

30 60 43



Lagerungsschwindel

Das Wichtigste in Kürze



Vorwort

Wenn sich alles dreht und schwankt und man den Boden unter den Füßen zu verlieren droht, „.... will man dieser Situation nur noch entfliehen“, „.... sucht man Halt und Stütze“, „.... doch alles hilft nicht“, „.... und dann noch diese Übelkeit bis hin zum Erbrechen“. So oder so ähnlich schildern Betroffene eine Schwindelattacke und ihre Auswirkungen. Schnell wird klar – hier muss eine überzeugende Lösung her und Abhilfe geschaffen werden.

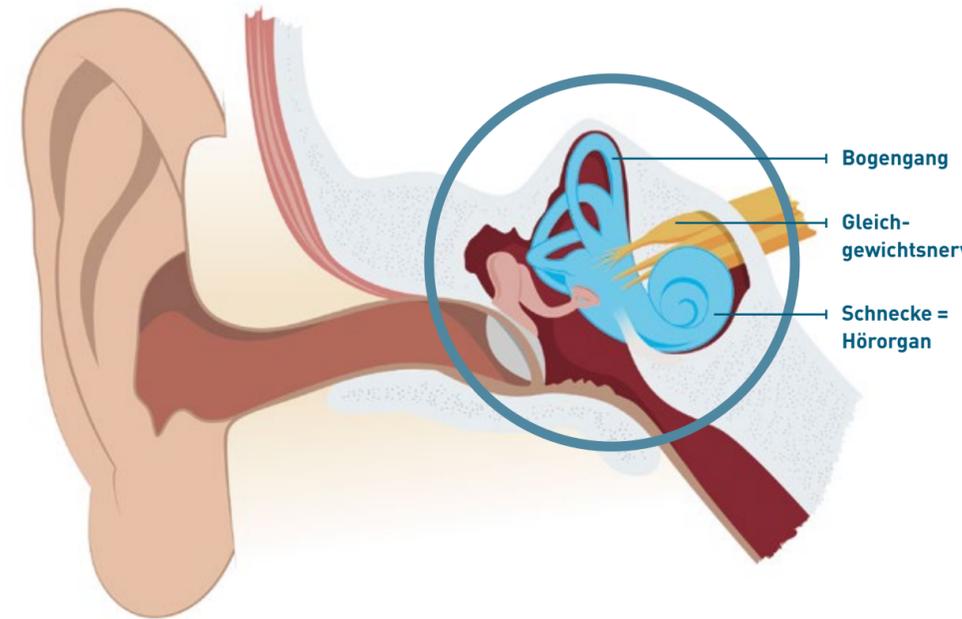
In dieser Broschüre finden Sie Informationen über Ursachen, Hintergründe und Vielfalt des Symptoms „Schwindel“, erfahren mehr über die Diagnostik und Behandlung von akutem und chronischem Schwindel und auch, wie Sie erfolgreich die ärztliche Therapie unterstützen können. Mit der richtigen und maßgeschneiderten Therapie ist Hilfe in Sicht!

Wie funktioniert unser Gleichgewichtssystem?

Um verstehen zu können, wie und wo Schwindel entsteht, müssen wir einen kleinen Ausflug in die Anatomie des menschlichen Ohres machen. Wir möchten Ihnen erklären, welche Sinne und Organe wir nutzen, um das Gleichgewicht zu halten und wie unser Gleichgewichtsorgan aussieht bzw. wie es funktioniert.

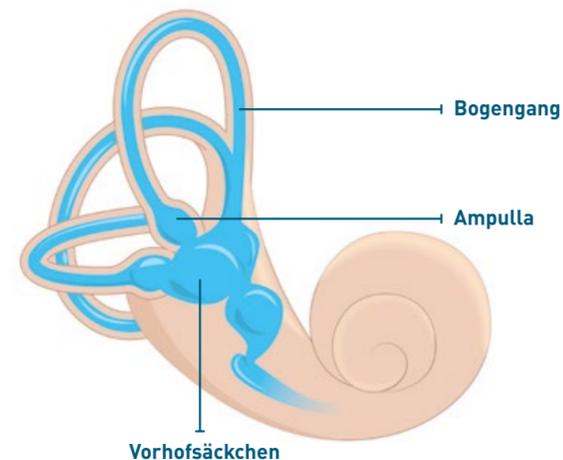
Drei fein aufeinander abgestimmte Sinnessysteme sorgen dafür, dass wir sicher stehen und uns in verschiedene Richtungen bewegen können:

- Die **Augen** sehen, in welche Richtung wir gehen und wie wir in Bezug zu unserer Umgebung stehen, liegen oder uns bewegen. Welche Rolle die Augen im Hinblick auf Ihren Gleichgewichtssinn spielen, können Sie z. B. leicht beim Karussellfahren beobachten. Wenn die Umgebung zu schnell an den Augen vorbeirast, wird Ihnen vermutlich schwindelig. Manchmal geschieht dies sogar bei einer Geradeausbewegung wie dem Fahren mit einem Schnellzug.
- Über den **Tastsinn** der Haut und bestimmte „Fühler“ (Rezeptoren) in Muskeln oder Gelenken merken wir z. B., ob wir mit beiden Füßen auf einem festen oder beweglichen Untergrund stehen. Ein schwankendes Boot oder eine bewegliche Hängebrücke empfinden die meisten Menschen daher auch als unangenehm.
- Das eigentliche **Gleichgewichtsorgan** liegt im Innenohr und ist ein kleines Wunderwerk der Natur. Es registriert nämlich jede unserer Bewegungen, egal in welche Richtung und in welcher Geschwindigkeit. Dies gelingt ihm über perfekt aufeinander abgestimmte anatomische Strukturen und ein ausgeklügeltes System der Reizwahrnehmung:

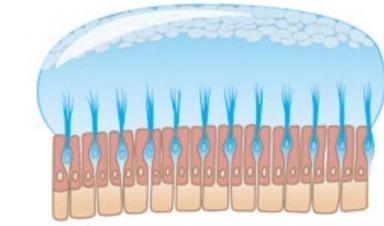


Ein Blick ins Innere

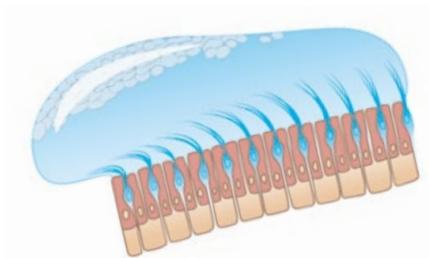
Jeder Bogengang ist mit einer Gewebeflüssigkeit gefüllt und endet in einer kleinen Verdickung, der sogenannten Ampulla. Diese wiederum ist verbunden mit dem großen und kleinen „Vorhofsäckchen“. Sowohl in den drei Ampullae als auch in den beiden Vorhofsäckchen befinden sich Sinneszellen, die auf ihrer Oberfläche von feinen Härchen bedeckt sind.



Das Gleichgewichtsorgan besteht aus drei bogenförmigen Röhren – sogenannte **Bogengänge** – die jeweils im rechten Winkel zueinander stehen. Hierdurch können sowohl Bewegungen, die wir geradeaus (**horizontal**), nach oben oder unten (**vertikal**) oder in der Schräge (**diagonal**) ausführen, wahrgenommen werden. Die Bogengänge stehen in Verbindung mit dem **Gleichgewichtsnerv**, der alle Informationen über die Haltung des Körpers und dessen Bewegungsrichtung an das Gehirn meldet. In den mit Gewebeflüssigkeit gefüllten Bogengängen befinden sich Sinneszellen, die jeden Bewegungsreiz gleich an das Gehirn melden.



Die Sinneszellen sind von einer gallertartigen Flüssigkeit bedeckt, auf deren Oberfläche sich winzige Kristallsteinchen befinden. Diese Steinchen sind vor allem für den Lagerungsschwindel von besonderer Bedeutung.



Wenn wir uns bewegen, verschieben sich die Kristallsteinchen auf der Gallertmasse. Die feinen Härchen biegen sich und lösen dadurch einen Reiz aus, der an das Gehirn weitergeleitet wird. Das Gehirn entscheidet je nach Stärke des Reizes, ob es sich um eine normale oder schwindelauslösende Bewegung handelt.

Wie stellt der Arzt fest, ob es sich bei mir um einen Lagerungsschwindel handelt?

Ihr Arzt wird Sie zunächst ausführlich nach Ihrer Krankengeschichte befragen, um herauszufinden, ob körperliche Ursachen dem Schwindel zugrunde liegen. Danach wird er Sie gezielt befragen,

- wie sich der Schwindel bei Ihnen anfühlt,
- wie häufig und in welchen Situationen er auftritt,
- ob Sie während eines Schwindelanfalls weitere Beschwerden, wie z. B. Herzrasen, Kopfschmerzen, Übelkeit, Angstgefühle oder andere Symptome haben.

Wenn Ihr Arzt bei Ihnen einen Lagerungsschwindel vermutet, wird er ein sogenanntes **Provokationsmanöver** mit Ihnen durchführen, um den Schwindel gezielt auszulösen. Hierfür müssen Sie sich aufrecht auf die Untersuchungsliege setzen. Ihr Arzt wird Sie bitten, den Kopf zur Seite zu drehen und wird Sie dann in einer schnellen Kippbewegung auf die Seite legen. Wenn er durch diese Bewegung bei Ihnen Schwindel auslösen kann, ist es sehr wahrscheinlich, dass bei Ihnen ein Lagerungsschwindel vorliegt.

Was ist ein Lagerungsschwindel?

Wenn bei Ihnen nur dann Schwindelgefühle auftreten, wenn Sie Ihren Kopf in einer bestimmten Weise kippen oder bewegen, dann ist davon auszugehen, dass Sie unter einem sogenannten „gutartigen Lagerungsschwindel“ leiden. Typisch für den Lagerungsschwindel sind kurze Schwindelanfälle von ca. 30 Sekunden, die anfangs sehr stark sind, dann aber zurückgehen. Besonders häufig kommt es beim Herumdrehen im Bett oder beim Aufrichten nach dem Liegen zu diesen Anfällen.

Die Schwindelgefühle werden in Ihrem Fall dadurch ausgelöst, dass sich ein paar der kleinen Kristallsteinchen von der oben beschriebenen Gallertmasse losgelöst haben und sich irgendwo in einem Bogengang festgesetzt haben (siehe Abbildungen). Der ungewohnte Druck an dieser Stelle führt zu starken Schwindelgefühlen.

Warum sich die Kristallsteinchen lösen, ist noch nicht ganz genau geklärt. Weil aber vorwiegend ältere Menschen darunter leiden, geht man davon aus, dass es mit dem normalen Alterungsprozess zusammenhängt. Manchmal jedoch können auch Kopfverletzungen für das Ablösen der Steinchen verantwortlich sein.

Glücklicherweise hält der Schwindelanfall meist nicht lange an und geht in der Regel innerhalb von ein paar Wochen oder Monaten zurück. So lange müssen Sie jedoch die zum Teil sehr unangenehmen Schwindelgefühle nicht aushalten, da der Lagerungsschwindel recht einfach und schnell zu behandeln ist.