

# Kompetenz aus Arolsen

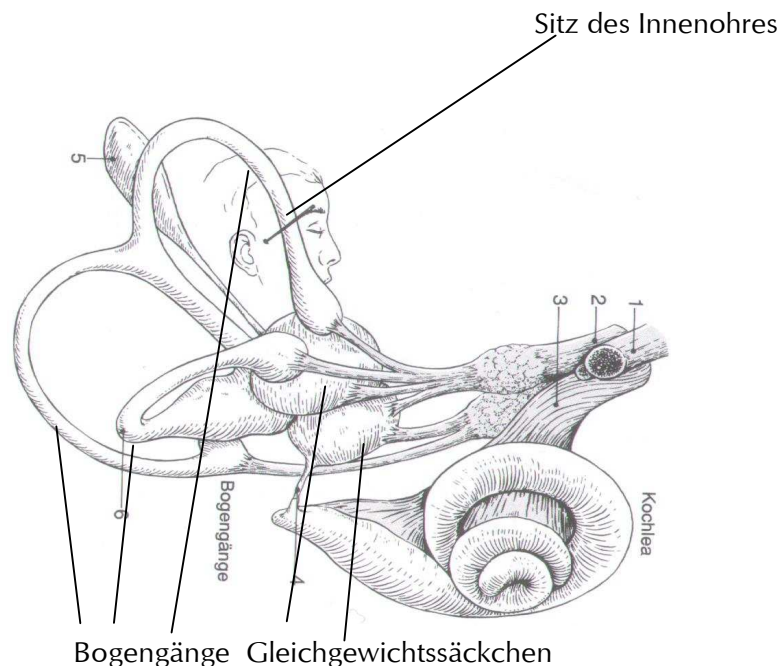
H. Schaaf

Häufig, bewegungsabhängig, kurz und heftig, aber gut heilbar

## Der gutartige Lagerungsschwindel

Es gibt viele Möglichkeiten, Schwindel zu erleiden. Häufig handelt es sich dabei um Schäden, Behinderungen oder Fehlfunktionen an einem oder beiden Gleichgewichtsorganen. Diese machen sich dann typischerweise als *Drehschwindel* bemerkbar, dessen meist heftige Schwindelempfindungen mit schnellen Augenbewegungen verbunden sind, die medizinisch als „Nystagmus“ bezeichnet werden.

Diese Augenbewegungen führen beim Betroffenen typischerweise zu einer sich drehenden Welt, meist verbunden mit Übelkeit, oft auch Erbrechen und – da der ganze Mensch an seinem Innenohr „hängt“ und mitreagiert – verständlicherweise auch zu Angst.



**Der häufigste – organisch bedingte – Schwindel ist der sog. gutartige Lagerungsschwindel. Betroffen sind überwiegend Patienten in der zweiten Lebenshälfte.**

Typisch sind kurze Drehschwindelattacken mit spezifischen Augenzitterbewegungen (Nystagmen) *nach* bestimmten Kopfbewegungen, aber auch beim Bücken oder Hinlegen. Diese halten meist nicht länger als 30 Sekunden an.

Meist vergehen nach der Lageänderung einige Sekunden, bevor der Schwindel einsetzt. Manchen wird dabei übel, einige müssen sogar erbrechen. Zwischen den Attacken kann eine leichte Gangunsicherheit bestehen.

Dieser Schwindel ist in aller Regel besser therapierbar als jeder andere Schwindel, da die Ursache - meist effektiv - beseitigt werden kann.

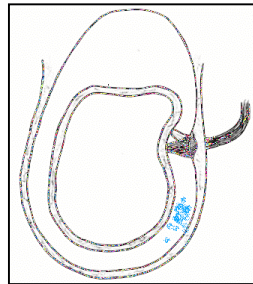


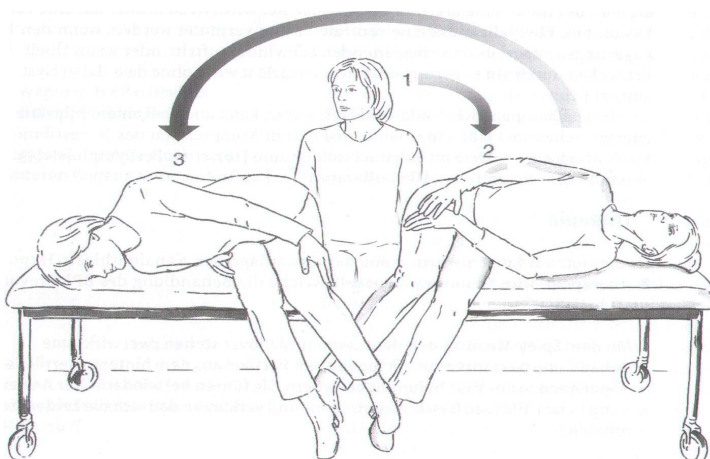
Abb.: Querschnitt durch einen Bogengang mit aus dem Gleichgewichtssäckchen „verirrten“ Gleichgewichtssteinchen

Bei dieser Teil-Störung des Gleichgewichtsorgans haben sich kleine Kalkkristalle (Otolithen) aus dem Gleichgewichtssäckchen spontan oder nach einer Kopfverletzung abgelöst. In etwa einem Drittel der Fälle geht dem gutartigen Lagerungsschwindel ein Schädelhirntrauma oder ein Ausfall des Gleichgewichtsorgans (Neuritis vestibularis) voraus.

Diese Kristalle lagern sich dann bevorzugt im nahegelegenen hinteren Bogengang ab, wo sie nicht hingehören. Bei Lagewechsel geraten sie in Bewegung, bewirken eine Reizung der Sinneszellen und vermitteln damit eine intensive Drehbewegung.

Der gutartige Lagerungsschwindel verschwindet in der Regel auch ohne Behandlung nach einigen Wochen bis Monaten; er kann jedoch nach einigen Monaten oder Jahren wiederkehren.

### Diagnostische Lagerung



Die Diagnostik ist schon der Beginn der Therapie. Dabei werden die Betroffenen rasch aus dem Sitzen in die Seitenlage gekippt, was heute zum Standard für jede Untersuchung eines Patienten mit Schwindel gehört - im Gegensatz zur oft unnützen apparativen Diagnostik. Mit einer speziellen Untersuchungsbrille, der sog. Frenzel-Brille, werden auch kleine Augenzitterbewegungen gut sichtbar. Wenn sich so die Diagnose sichern lässt, können 95 % der Beschwerden innerhalb von wenigen Wochen beseitigt werden.

Bei der diagnostischen Lagerung dreht der Patient den Kopf  $45^\circ$  zur gesunden Seite und wird dann auf die betroffene Seite gelegt.

Nach 30 Sekunden wird er mit einem raschen Schwung zur Gegenseite gelagert, ohne in der Sitzposition anzuhalten.

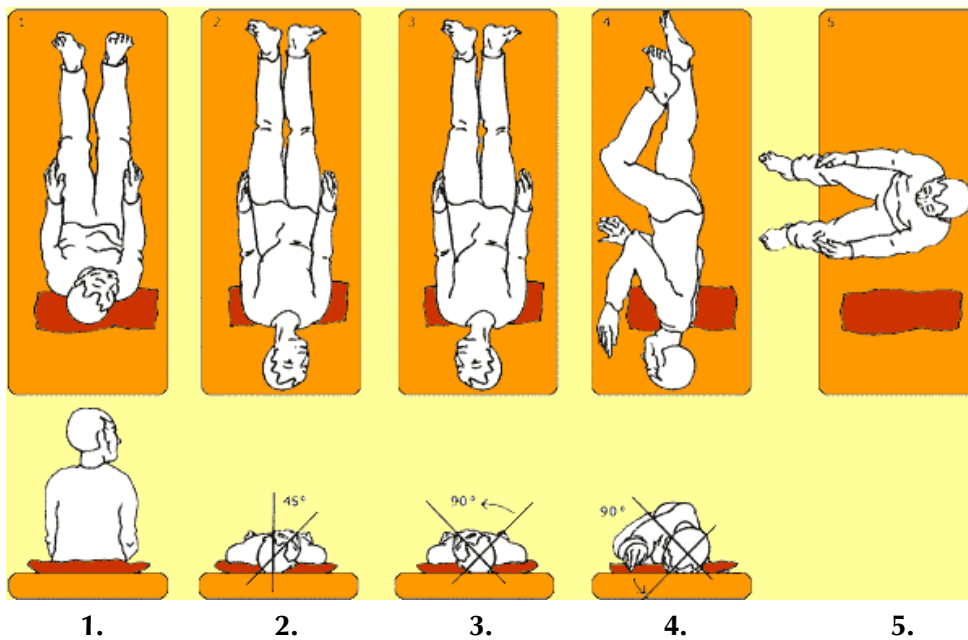
Die Drehung des Kopfes um  $45^\circ$  zur gesunden Seite wird während des gesamten Manövers beibehalten, so dass der Patient mit der Nase zur Liege gewandt in der zweiten Position landet.

Nach zwei Minuten kann sich der Patient wieder aufrichten.

Dadurch werden die Steinchen wieder aus dem Bogengang „heraus geschleudert“. Eine erfolgreiche Lagerung zeigt sich meist durch einen erneuten Schwindel und Augenzittern in der zweiten Position.

**Mit Eigeninitiative und Mut können Sie dies auch schon alleine versuchen,**

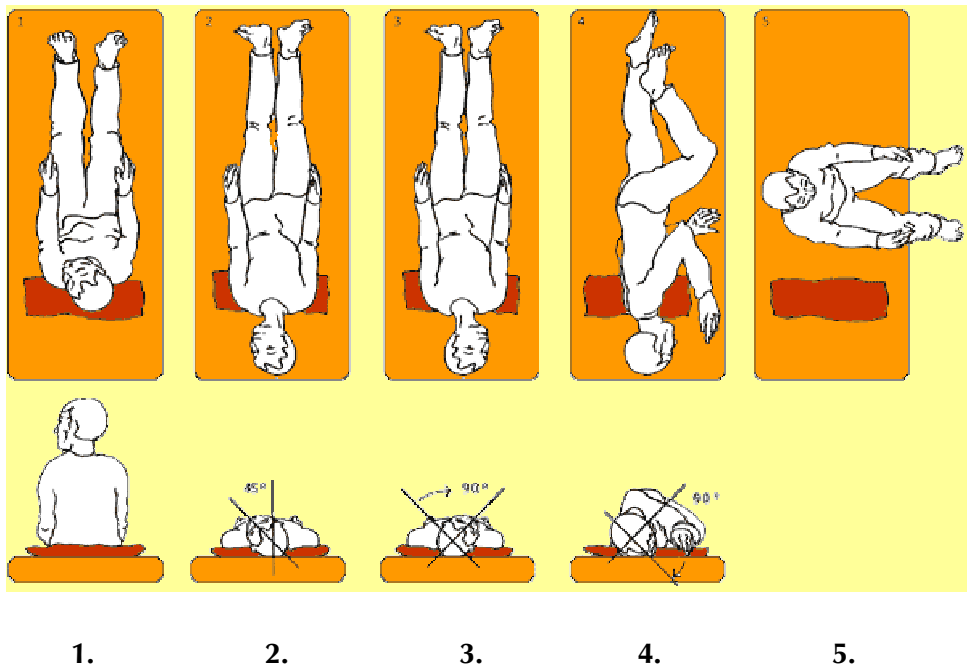
z. B. wie von Priv. Doz. Th. Lempert aus Berlin ausgearbeitet:



**Selbstbehandlung des Lagerungsschwindels (rechts) (siehe Abb. oben)**

1. Setzen Sie sich auf ein Bett und drehen Sie den Kopf  $45^\circ$  zur rechten Seite.
2. Legen Sie sich rasch auf den Rücken, mit den Schultern auf ein Kissen, so dass der Kopf leicht nach hinten überstreckt ist, und warten Sie 30 Sekunden.
3. Drehen Sie den Kopf  $90^\circ$  nach links, ohne ihn dabei anzuheben und warten Sie wieder 30 Sekunden.
4. Nun rollen Sie mit Körper und Kopf  $90^\circ$  nach links, warten Sie erneut 30 Sekunden.
5. Rollen Sie nicht zurück in die Rückenlage, sondern setzen Sie sich aus der vorherigen Position auf.

Führen Sie diese Bewegungsfolge dreimal täglich aus. Dabei kann ein kurzer Lagerungsschwindel ausgelöst werden. Beenden Sie die Übungen, wenn 24 Stunden lang kein Lagerungsschwindel aufgetreten ist, weder beim Üben noch zu anderen Zeiten.



### Selbstbehandlung des Lagerungsschwindels (links) (siehe Abb. oben)

1. Setzen Sie sich auf ein Bett und drehen Sie den Kopf 45° zur linken Seite.
2. Legen Sie sich rasch auf den Rücken, mit den Schultern auf ein Kissen, so dass der Kopf leicht nach hinten überstreckt ist, und warten Sie 30 Sekunden.
3. Drehen Sie den Kopf 90° nach rechts, ohne ihn dabei anzuheben und warten Sie wieder 30 Sekunden.
4. Nun rollen Sie mit Körper und Kopf 90° nach rechts, warten Sie erneut 30 Sekunden.
5. Rollen Sie nicht zurück in die Rückenlage, sondern setzen Sie sich aus der vorherigen Position auf.

Führen Sie diese Bewegungsfolge dreimal täglich aus. Dabei kann ein kurzer Lagerungsschwindel ausgelöst werden. Beenden Sie die Übungen, wenn 24 Stunden lang kein Lagerungsschwindel aufgetreten ist, weder beim Üben noch zu anderen Zeiten.

### Weiterführende Literatur

1. Lempert, Thomas (2003): Wirksame Hilfe bei Schwindel. Informationen und Ratschläge. Trias  
[http://www.charite.de/ch/neuro/klinik/patienten/krankheiten/schwindel\\_vertigo/deutsch\\_rechts.html](http://www.charite.de/ch/neuro/klinik/patienten/krankheiten/schwindel_vertigo/deutsch_rechts.html)
2. Schaaf, H (2004): Gleichgewicht und Schwindel der Seele. 2. Aufl. München, Wien. Profil. <http://www.drhschaaf.de>
3. Schaaf, H. (2004): Morbus Menière. Eine psychosomatisch orientierte Darstellung.  
4. aktualisierte und völlig neu bearbeitete Auflage, Heidelberg, Springer

Aktuell: [www.tinnitus-klinik.de](http://www.tinnitus-klinik.de)