

**H Schaaf**

## **Gleichgewicht und Schwindel**

**Kröning, Asanger Verlag, Frühjahr 2012: S. 152; 19,80 Eur**

Das Gleich-Gewicht zu halten, kann ein schwieriges Unterfangen sein. So ist Schwindel - nach dem Kopfschmerz - das zweithäufigste Leitsymptom in Allgemeinarztpraxen. Dabei können nicht nur der Körper und seine Organe, vor allem das Gleichgewichtsorgan, durcheinanderkommen. Oft zieht der Schwindel auch das, was Menschen von Maschinen unterscheidet, die emotionale Sicherheit, mit sich. So Manchem, der mit einem einfachen „Ausfall“ zu Boden gegangen ist, fällt es schwer, zwischen Ungeduld und Verzweiflung wieder auf die Beine zu kommen.



Psychogene Schwindelformen sind - meist im Rahmen von Angst- und Depressionserkrankungen - mit 30% bis 50% aller Schwindelerkrankungen häufig. Aber auch diese können sich nur über den Körper zeigen, ohne dass ein organisch ausgerichteter Facharzt etwas in seinem Gebiet zu finden vermag. Oft unverstanden beeinträchtigt der psychogene Schwindel die Patienten dann (noch) "länger" und schwerer als „rein somatisch bedingte“ Schwindelerkrankungen.

Was nun dieses Buch von den schon vielen vor ihm (anderen) unterscheidet, ist die Ansprache an Betroffene, die ihre Gleichgewichtsstörung verstehen und vor allem angehen wollen. Dazu werden die Grundlagen „auf deutsch“ ausführlich und reichlich bebildert dargestellt. So wird der Bogen gezogen von den Anstrengungen eines Einzellens, der sich nach Aufnahme eines Kalksteinchen nach unten sinkend mit der Schwerkraft beschäftigen musste, bis zu unserem daraus entwickelten menschlichen Gleichgewichtssystem.

Als kleiner Wegweiser findet sich vor den Kapiteln zu den einzelnen Krankheitsbildern ein tabellarischer Hinweis, der von häufigen Krankheitszeichen zu den möglichen Ursachen hinleitet. Die Beschreibung der Erkrankungen ist so gehalten, dass der organischen Ursache und der möglichen Verarbeitung und ihrer Erschwernisse Rechnung getragen wird.

Dadurch erhält man Antworten auf die Fragen,

- warum bei dem einen ein Gleichgewichtsausfall länger dauert als beim anderen,
- was die häufigsten Fehler beim Weg zurück ins Gleichgewicht sein können
- und was man machen kann, um möglichst ausgeglichen wieder auf die Beine zu kommen.

So geht der Text mit Körper und Seele Hand in Hand, um aus dem notwendigen Wissen die mögliche Zuversicht für das meist weiter Machbare zu ziehen.

Aus der Erfahrung von 20 Jahren Gleichgewichtsdagnostik und-therapie dürfen Anregungen zur Gleichgewichtstherapie und den Möglichkeiten der seelischen Unterstützung nicht fehlen. Hier sieht der Autor die Notwendigkeit des gemeinsamen Verständnisses und Vorgehensweise. Es nutzt einem Patienten mit einem reaktiven psychogenen Schwindel wenig, mit meist langen Wartezeiten an einen Psychotherapeuten verwiesen zu werden, der sich bei bestem Bemühen dann vielleicht nicht mit den organischen Grundlagen auskennen kann. So sind - etwa bei der ausführlicher dargestellten „systematischen Desensibilisierung“ sowohl die Wünsche an den Therapeuten, aber auch die Anforderungen an den Patienten formuliert.

Dabei merkt man dem Buch an, dass hier ein kleiner Verlag, liebevoll aber ohne Industrie oder Pharmaunterstützung - sein Bestes gegeben hat, aber nicht mit dem Hochglanzdruck mithalten kann. Viele Abbildungen sehen nicht nur selbstgemacht aus, sondern sie sind es auch. Auch findet man weniger ausführliche Kapitel zu den explizit neurologischen Erkrankungen (Kleinhirnerkrankungen, Demenz, Schwindel nach Apoplex oder Multiple Sklerose). Sehr wohl aber wird der Migräneschwindel als häufigste Schwindelerkrankung mit Wiederholungscharakter ausführlich auch in seinen reaktiv psychogenen Anteilen beschrieben.

Sieht man von diesen Einschränkungen ab, findet man einen im wahrsten Sinne psychosomatischen, also Körper und Seele angemessen berücksichtigenden Text, der so manche Unklarheit im Schwindel aufklären kann und angetan ist, mit Wissen und Zuversicht die veränderbaren Dinge anzugehen.