



## 25.3. Schwindel im Alltag

Expertin: Dr. Sylvia Primosch, Fachärztin für Neurologie, Privatklinik Maria Hilf

---

### Warum entsteht Schwindel?

Schwindel ist kein eigenständiges Krankheitsbild, sondern ein Symptom. Er entsteht, wenn die räumliche Orientierung gestört ist oder Bewegungen des Körpers bzw. der Umgebung falsch wahrgenommen werden.

Unser Gleichgewichtssystem setzt sich aus mehreren Komponenten zusammen:

- dem Innenohr
- den Augen
- der Körperwahrnehmung

Stimmen die Informationen dieser Systeme nicht überein, entsteht Schwindel.

### Häufige Formen von Schwindel & typische Beschwerden

- **Gutartiger Lagerungsschwindel:** kurze, teils heftige Drehschwindelattacken, die meist durch bestimmte Kopfbewegungen, etwa beim Umdrehen im Bett, ausgelöst werden und oft von Übelkeit begleitet sind.
- **Kreislaufschwindel:** entsteht durch einen kurzfristigen Blutdruckabfall, zum Beispiel beim schnellen Aufstehen, bei Hitze oder Flüssigkeitsmangel, und äußert sich durch diffuse Unsicherheit, Schwarzwerden vor den Augen, im Extremfall Kollaps.
- **Muskuläre Verspannungen:** Fehlhaltungen, langes Sitzen und Stress können Schwindel verursachen, da Muskeln und Gelenke wichtige Informationen für das Gleichgewicht liefern.
- **Visueller Schwindel:** Konflikt zwischen Sinneseindrücken, etwa beim Lesen im Auto oder in virtuellen Umgebungen.

### Was hilft bei Schwindel?

Abhilfe können je nach Ursache verschiedene Maßnahmen schaffen:

- **Bei Lagerungsschwindel:** Lagerungsübungen
- **Bei Kreislaufproblemen:** ausreichendes Trinken und langsames Aufstehen
- **Bei muskulären Ursachen:** regelmäßige Bewegung, ergonomisches Arbeiten und Stressreduktion
- **Bei visuellem Schwindel:** Reize reduzieren und auslösende Situationen schrittweise trainieren

Wichtig ist, bestimmte Warnzeichen ernst zu nehmen: Tritt Schwindel plötzlich und sehr stark auf oder wird er von Symptomen wie Kopfschmerzen, Doppelbildern, Lähmungen oder Sprachstörungen begleitet, sollte unbedingt eine ärztliche Abklärung erfolgen.