



# Schwindelratgeber 1

Gleichgewichts- und Koordinationsübungen  
für Schwindelpatienten





**Sehr geehrte Patientin,  
Sehr geehrter Patient,**

Sie waren bei Ihrem Arzt und haben über Schwindel geklagt. Sicherlich hat er Ihnen Fragen über Ihre Schwindelanfälle gestellt und mit Ihnen über das Wie und Warum von Schwindelgefühlen gesprochen. Dieser kleine Ratgeber möchte Ihnen nun noch einmal in aller Ruhe und mit Hilfe von Abbildungen zeigen, was Schwindel ist, wie er zustande kommt und wie er bekämpft werden kann. Das letzte Kapitel zeigt Ihnen ein paar einfache Wege, wie Sie selbst aktiv mithelfen können, Ihre Schwindelbeschwerden zu lindern. Aus einer Vielzahl von Gleichgewichts- und Koordinationsübungen haben wir ein kleines Trainingsprogramm zusammengestellt, das keinerlei finanziellen und technischen Aufwand erfordert, leicht zu verstehen und praktisch überall und jederzeit durchführbar ist.

Alles Gute für Ihre Gesundheit  
wünscht Ihnen Ihre

Abbott Arzneimittel GmbH

# Was ist Schwindel?

Schwindel ist ein wenig exakter Begriff, da viele Menschen unter Schwindel etwas anderes verstehen. Unter Schwindel verstehen Patienten Gefühle wie „Schwarz werden vor den Augen“, „Taumeligkeit“, „den Boden unter den Füßen verlieren“. Aber auch Dreh- und Schwankgefühle und das Gefühl des Liftfahrens werden als Schwindel bezeichnet. Dabei gehört der Schwindel zu den am meisten beim Arzt vorgebrachten Beschwerden. Besonders Patienten jenseits des 65. Lebensjahres klagen häufig darüber. Unter allen Krankheitszeichen ist - nach Kopfschmerz - Schwindel der häufigste Grund, der die Menschen zum Arztbesuch veranlasst. Beim Arzt für Allgemeinmedizin klagt jeder zehnte Patient über Schwindel, beim Hals-Nasen-Ohren-Arzt ist es sogar jeder dritte. So häufig der Schwindel ist, so verschieden können seine Ursachen sein. Zum Beispiel können Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems Schwindel nach sich ziehen.

Jeder kennt die Situation: Nach einem guten ausgiebigen Essen steht man sehr schnell vom Stuhl auf. Dabei wird einem „schwarz vor Augen“. Während einer Ruhezeit nach dem Essen ist unser Körper nicht auf körperliche Aktivität vorbereitet. Durch das Aufstehen wird das Hirn kurze Zeit mit weniger Blut versorgt. Dadurch ist das Hirn für einen Moment nicht „Herr der Lage“, was das Gleichgewicht angeht: Schwindelgefühle stellen sich ein.

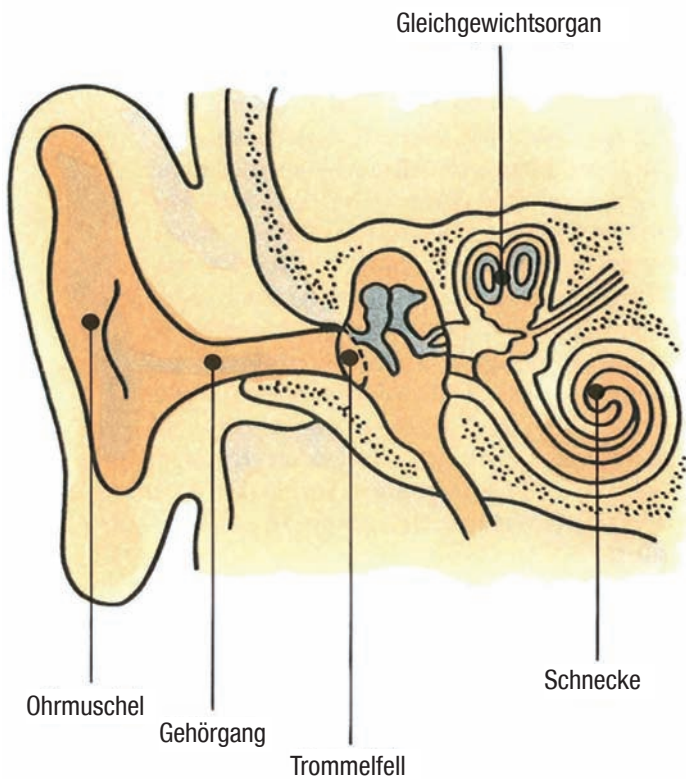
Schwindel stellt sich ganz allgemein immer dann ein, wenn das Hirn im Unklaren über die Orientierung des Körpers im Raum ist. Normalerweise informieren 2 Sinne das Hirn über unsere „räumliche Lage“: Das Auge und das Gleichgewichtsorgan im Innenohr. Schwindelig wird uns dann, wenn beide Sinne gegensätzliche Informationen an das Hirn liefern. Nehmen wir z. B. mit den Augen wahr, dass wir gerade stehen, mit dem Gleichgewichtssinn aber, dass wir hin und her schwanken, wird uns schwindelig.

# Der Gleichgewichtssinn liegt im Innenohr

Das Sinnesorgan für das Gleichgewichtsempfinden liegt im Innenohr. Das Innenohr liegt in einer kleinen Höhle des Schädelknochens. Es steht über das Mittelohr und das Trommelfell mit dem äußeren Teil des Ohres, dem Gehörgang, in Verbindung.

Das Innenohr ist jedoch nicht nur für unser Gleichgewichtsempfinden, sondern auch für das Hören selbst unentbehrlich. Es ist ein kompliziertes und daher auch anfälliges Organ unseres Körpers.

Jeder Mensch hat 2 Innenohre. Daher kann es auch zu Schwindel kommen, wenn beide Innenohre gegensätzliche Informationen über die Lage des Körpers an das Hirn senden. Schwindel tritt also schon ein, wenn nur ein Gleichgewichtsorgan im Innenohr erkrankt ist.



# Das Innenohr und seine Funktion

Im Innenohr befinden sich Kammern, die mit einer Flüssigkeit gefüllt sind. Die Wände dieser Kammern sind mit kleinen Sinneshaaren ausgekleidet. Diese Haare sind - ganz grob - den „Schnurrhaaren“ einer Katze vergleichbar. Ferner gibt es in diesen Kammern winzige Steinchen, die unter anderem aus Kalk bestehen. Verändert nun der Körper und damit auch das Innenohr seine Lage, rutschen die Steinchen an den Sinneshaaren entlang. Die Flüssigkeit dämpft deren Bewegungen. Die Sinneshaare melden die Lageveränderung der Steinchen an das Hirn. Im Prinzip ist die Funktion der Gleichgewichtsorgane also mit dem von 2 Wasserwaagen vergleichbar, die uns fortwährend über Bewegungszustand und Lage unseres Körpers informieren.

Beim Gesunden funktioniert dieser Gleichgewichtssinn automatisch und läuft unbewusst ab. Erst bei einer Störung im Gleichgewichtsorgan und den daraus folgenden Schwindelempfindungen wird uns bewusst, welche Leistung dieses kleine, aber höchst kompliziert gebaute Organ zu verrichten hat.



Gleichgewichtsorgan



Schnecke

# Krankheiten des Innenohres

Die Flüssigkeit im Innenohr nimmt - wie alle Flüssigkeiten unseres Körpers - an einem regen Stoffaustausch mit dem Blut teil. Das Blut nimmt Stoffwechselabbauprodukte mit sich und versorgt die Innenohr-Flüssigkeit durch die Wände von dünnsten Blutgefäßen hindurch mit wichtigen Nährstoffen.

Oft ist dieser Stoffaustausch gestört, weil die zu- und abführenden Blutgefäße zu eng werden. Als Folge davon kann es, durch vom Arzt „Osmose“ genannte Vorgänge im Innenohr, zu einer Erhöhung des Druckes der Innenohrflüssigkeit kommen. Steht die Innenohr-Flüssigkeit unter zu hohem Druck, funktioniert das Innenohr nicht mehr einwandfrei. Es kommt zu Beschwerden wie Schwindel, Schwerhörigkeit und Ohrensausen.

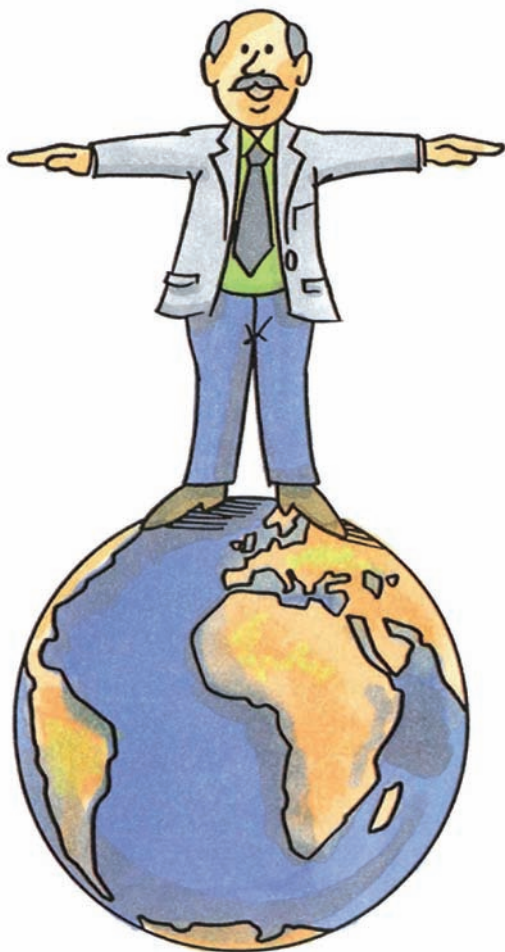
## ... und ihre Behandlung

Gegen diese Beschwerden kann der Arzt Medikamente verordnen, die die Blutgefäße am Innenohr erweitern und den Stoffaustausch zwischen Blut und Innenohr-Flüssigkeit erleichtern. Dadurch geht auch der Druck der Innenohr-Flüssigkeit zurück.

Wichtig ist aber, dass Sie die Medikamente über eine längere Zeit hinweg und vor allem regelmäßig einnehmen. Erkrankungen des Innenohres entstehen oft sehr langsam und machen sich erst nach einiger Zeit bemerkbar. Entsprechend lange dauert es, bis die Ursachen der Erkrankung behoben sind und keine Schwindelanfälle mehr auftreten.

## Was Sie selbst tun können

Ob Ihre Schwindelbeschwerden nun ihren Grund in einer Erkrankung des Innenohres, des Herz-Kreislauf-Systems oder in anderen Ursachen haben, oft wird Ihr Arzt Sie ermutigen, durch körperliche Übungen das Gleichgewicht zu trainieren. Denn gerade beim Schwindel heißt es „Stillstand ist Rückschritt“ oder „Wer rastet, der rostet“. Denn auch durch ein **regelmäßiges** Training, als Ergänzung der medikamentösen Therapie, kann der Verlauf der Krankheit gebessert, ein akuter Anfall verkürzt und Erleichterung der Beschwerden erreicht werden. Die Bewegungsübungen werden nicht nur Ihren Gleichgewichtssinn trainieren, sie helfen auch, Ihre Lebensfreude durch Erfolgserlebnisse zu steigern.



# Das Aufbauprogramm

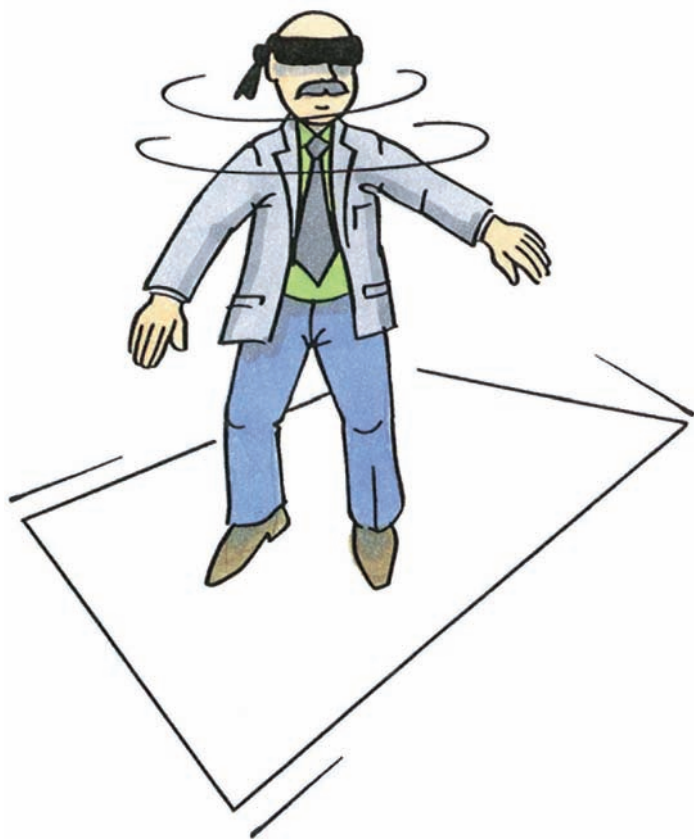
Das Aufbauprogramm ist ein spezielles Training, das Gleichgewichts- und Koordinationsübungen verschiedener Schwierigkeitsgrade beinhaltet. Dieses Programm setzt sich aus verschiedenen Übungen zusammen, die einen zunehmenden Schwierigkeitsgrad aufweisen. Folgende einfache Grundregeln sollten Sie beachten:

**G** rundsätzlich kann eine Übung so lange durchgeführt werden, wie sie Spaß macht oder bis akute Beschwerden, wie z. B. ein Schwindelanfall, auftreten.

**I** n der Regel sollten Sie versuchen, mit den Übungen drei Tage nach einem akuten Schwindelanfall zu beginnen.

**I** hr Bestreben sollte dahin gehen, das Bewegungstempo der Übung langsam zu steigern.

Die nun folgenden Übungen des Aufbauprogramms sind nach zunehmendem Schwierigkeitsgrad geordnet:

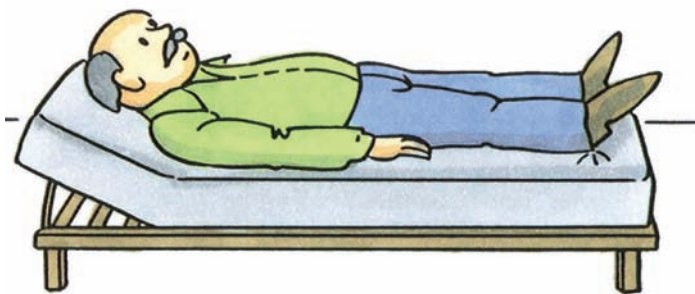


# 1. Leichte Übungen im Liegen

- a) Die Augen sind geöffnet. Bewegen Sie Ihre Augen - erst langsam, dann schneller werdend - nach oben und nach unten, nach rechts und nach links.
- b) Wiederholung der Übung a), diesmal allerdings mit geschlossenen Augen.
- c) Kombinieren Sie die Augenbewegungen mit entsprechenden Kopfbewegungen - erst langsam, dann schneller werdend. Halten Sie auch bei dieser Übung zunächst die Augen geöffnet, dann geschlossen.
- d) Fixieren Sie einen Punkt an der Wand und drehen Sie den Kopf langsam nach rechts und nach links, ohne allerdings den Punkt aus den Augen zu verlieren.

Treten bei diesen Übungen keine Schwindelbeschwerden auf, können Sie zu den Übungen im Sitzen übergehen.





## 2. Übungen im Sitzen

- a) Sitzen Sie gerade auf einem Hocker. Bewegen Sie die Augen wieder nach rechts und nach links, nach oben und nach unten. Versuchen Sie, das Bewegungstempo zu beschleunigen.
- b) Kombinieren Sie wieder - wie im Liegen - Augen und Kopfbewegungen.
- c) Versuchen Sie, auch den Oberkörper mit in die Übung einzubeziehen. Richten Sie die Augen nach unten. Versuchen Sie nun, den Oberkörper so weit wie möglich nach unten zu beugen. Danach richten Sie sich langsam wieder auf. Wiederholen Sie diese Übung in der Seitwärtsbewegung.
- d) Für alle, die einen Drehstuhl besitzen: Sitzen Sie gerade. Fixieren Sie einen Punkt mit den Augen. Versuchen Sie, den Drehstuhl mit den Füßen langsam zum Drehen zu bringen. Der Kopf und die Augen halten den Punkt solange wie möglich fest. Drehen Sie dann den Kopf und suchen Sie den Punkt sofort wieder auf. Wiederholen Sie diese Übung fünfmal rechts herum, danach fünfmal links herum.



### 3. Übungen im Stehen

- a) Richten Sie sich vom Sitzen zum Stand auf, zunächst mit geöffneten Augen. Wiederholen Sie diese Übung mit geschlossenen Augen.
- b) Stehen Sie gerade. Fixieren Sie mit Ihren Augen einen Punkt an der Wand. Versuchen Sie, in den Zehenstand zu kommen. Führen Sie diese Übung zunächst mit geöffneten Augen, dann mit geschlossenen durch.
- c) Schwingen Sie im Stand bei geöffneten Augen das rechte Bein vor und zurück. Setzen Sie dabei Ihren Oberkörper ein, um das Gleichgewicht auszubalancieren. Wiederholen Sie diese Übung mit dem linken Bein. Versuchen Sie dann, im schnellen Wechsel einmal das linke, dann das rechte Bein vor- und zurückzuschwingen.
- d) Nehmen Sie einen Ball. Versuchen Sie, den Ball auf dem Handrücken zu balancieren, abwechselnd links und rechts.

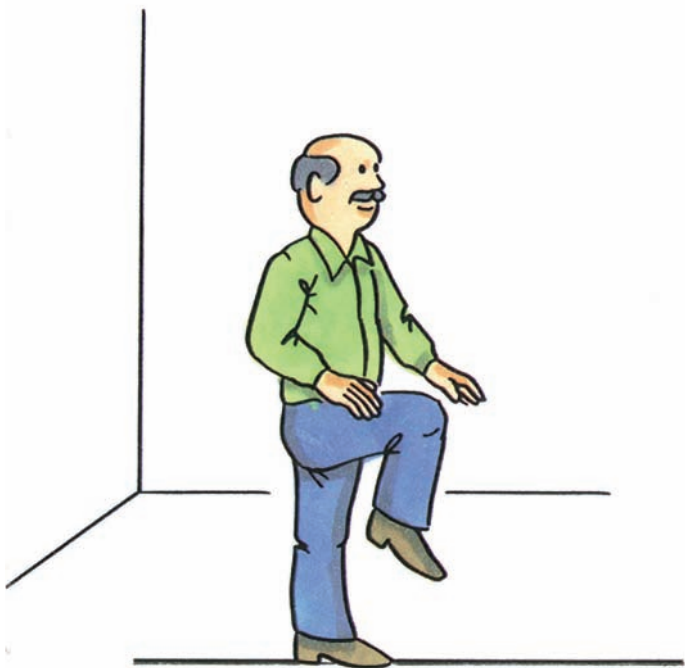


- e) Werfen Sie den Ball über Kopfhöhe und fangen Sie ihn wieder auf. Versuchen Sie nun, den Ball von der rechten in die linke Hand zu werfen und zu fangen. Prellen Sie den Ball mit beiden Händen auf den Boden, anschließend abwechselnd mit der linken Hand in die rechte und umgekehrt.

## 4. Übungen in Bewegung

Legen Sie sich ein Seil auf den Boden oder zeichnen Sie sich eine Linie.

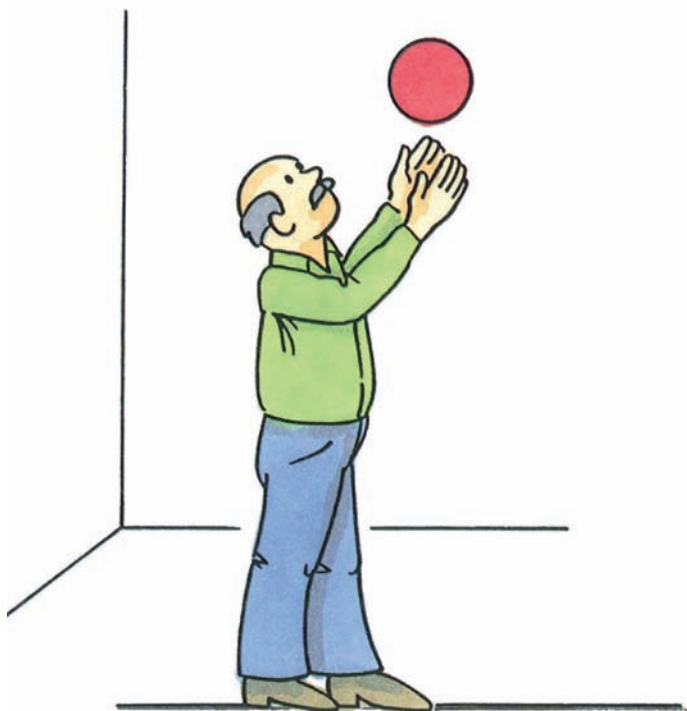
- a) Balancieren Sie auf der Linie. Die Arme dienen dabei zum Ausgleichen des Gleichgewichtes. Versuchen Sie nun rückwärts zu gehen. Die Augen schauen dabei geradeaus, der Kopf wird ebenfalls gerade gehalten. Anschließend wird die Übung mit geschlossenen Augen wiederholt.
- b) Versuchen Sie, im Zehenstand die Linie entlang zu balancieren. Wiederholen Sie die Übung mit geschlossenen Augen.
- c) Balancieren Sie wieder die Linie entlang. Versuchen Sie diesmal aber, die Knie so hoch wie möglich in Richtung Brust zu heben („Storchengang“). Wiederholen Sie auch diese Übung mit geschlossenen Augen.



## 5. Übungen in Bewegung mit dem Ball

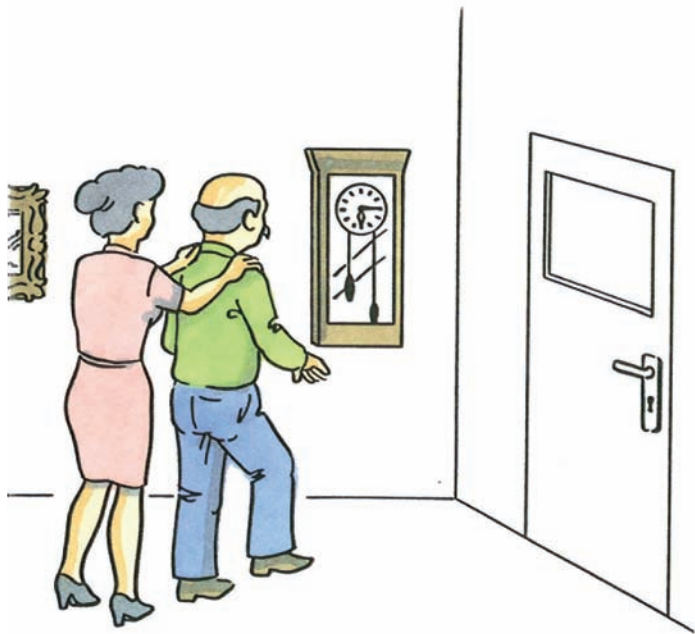
- a) Balancieren Sie über die Linie. Werfen Sie den Ball dabei über Kopfhöhe und versuchen Sie, ihn wieder aufzufangen.
  
- b) Balancieren Sie wieder über die Linie. Versuchen Sie diesmal jedoch, den Ball abwechselnd mit der linken und rechten Hand neben die Linie zu prellen.





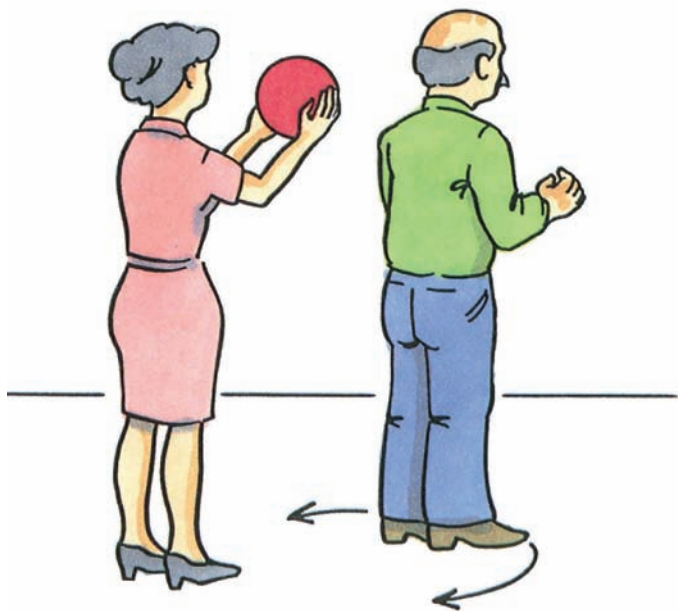
## 6. Partnerübungen

- a) Suchen Sie sich einen Partner, der Sie von hinten an den Schultern festhält. Sie halten die ganze Übung lang die Augen geschlossen. Ihr Partner führt Sie sicher durch den Raum und fragt des öfteren, in welcher Richtung Sie nun stehen (z.B. Tür, Fenster, Wanduhr, Bild).
  
- b) Gleiche Ausgangsstellung. Sie halten bitte wieder die Augen geschlossen. Ihr Partner stellt jetzt noch Zusatzaufgaben, z.B. „Vorsicht Bordstein“, „Einen großen Schritt über die Pfütze“ oder „Kopf einziehen, ein Ast im Weg“.



## 7. Partnerübung mit Ball

Sie stehen mit dem Rücken zu Ihrem Partner. Dieser hält einen Ball und ruft Sie mit Namen. Sie drehen sich dann schnell herum, und versuchen, den von Ihrem Partner geworfenen Ball zu fangen. Mal nach rechts und mal nach links, mal hoch, mal tief.



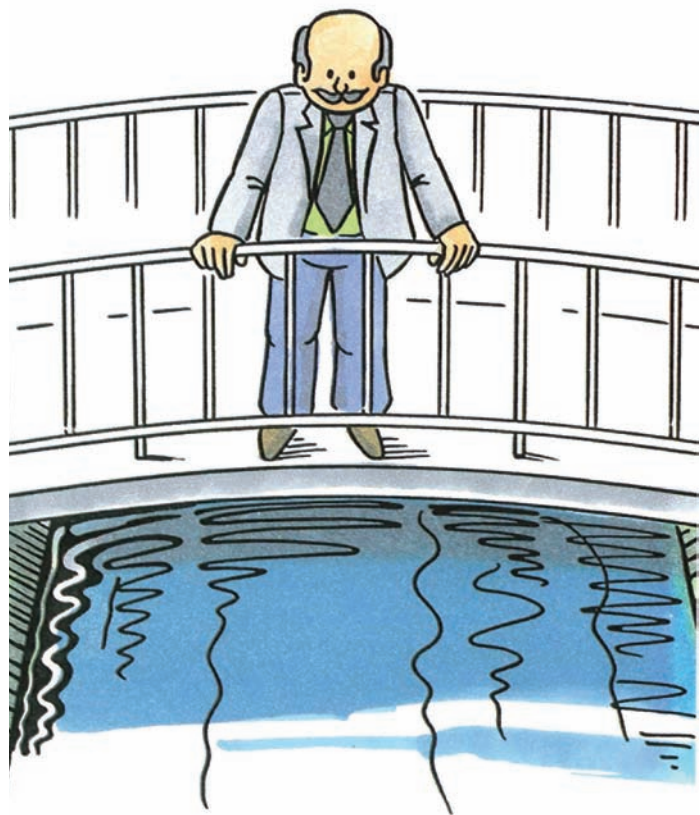
# Schlussbetrachtung

Nachdem Sie alle Übungen über einen längeren Zeitraum hinweg regelmäßig gemacht und auch die verordneten Medikamente in dieser Zeit nach Vorschrift des Arztes eingenommen haben, hoffen wir, dass es Ihnen ebenso ergeht wie unserem „Vorturner“. Er kann wieder ohne Schwindelanfälle am Alltag teilnehmen und auch schon mal einen Blick „von oben nach unten“ riskieren.

Wichtig ist auf jeden Fall, dass Sie nicht „untätig“ werden, sondern ganz im Gegenteil Ihr Gleichgewicht regelmäßig trainieren.

In diesem Sinn wünschen wir Ihnen - zusammen mit Ihrem Arzt - viel Erfolg bei der Therapie gegen Schwindel.

Mit besten Grüßen  
Ihre  
Abbott Arzneimittel GmbH



Abbott Arzneimittel GmbH  
Hans-Böckler-Allee 20  
30173 Hannover

Copyright: Abbott Arzneimittel GmbH



Mat.-Nr.: