



WS 306-04 | Schwindelfrei und fit - dem Gleichgewicht auf der Spur

Referentin: Dr. Petra Walter
Samstag, 08.02.2025 | 17:00 – 18:30 Uhr

Fast die Hälfte aller Menschen sucht irgendwann in ihrem Leben einmal den Arzt auf, weil sie unter wiederkehrenden oder starken Schwindelgefühlen leiden. Je älter man ist, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass Schwindel auftritt. Oftmals gibt es eine harmlose Erklärung für das Schwindelgefühl. Manchmal stecken jedoch auch ernstzunehmende Erkrankungen dahinter.

Schwindel kann mehrere unterschiedliche Empfindungen beschreiben. So kann beispielsweise der Boden als schwankend wahrgenommen werden oder es kann sich alles drehen. Manche Betroffene fühlen eine Art Sog, der sie zu Boden zieht. Andere haben das Gefühl, kurz vor der Bewusstlosigkeit zu stehen oder nehmen Schwindel als Übelkeit wahr. Wieder andere fühlen sich desorientiert und benommen.

Bei Schwindel handelt es sich um eine Beeinträchtigung der räumlichen Orientierung. Quasi ein Alarmzeichen des Gehirns, dass etwas in dem System, das unser Gleichgewicht regelt, gestört ist. Ein Schwindelanfall deutet nicht immer auf einen lebensbedrohlichen Zustand hin. Er kann für den Betroffenen aber sehr beunruhigend sein.

Ursachen für Schwindel

Migräne

Menschen, die unter Migräne leiden, können Schwindelanfälle oder andere Arten von Schwindel haben. Selbst wenn sie gerade nicht unter starken Kopfschmerzen leiden. Solche Schwindelanfälle können Minuten bis Stunden andauern und mit Kopfschmerzen sowie Licht- und Lärmempfindlichkeit verbunden sein.

Abfall des Blutdrucks

Ein dramatischer Abfall Deines systolischen Blutdrucks (die höhere Zahl in Deiner Blutdruckmessung) kann zu kurzer Benommenheit oder einem Gefühl der Ohnmacht führen. Er kann zum Beispiel nach zu schnellem Aufstehen auftreten. Dieser Zustand wird auch orthostatische Hypotension genannt.

Schlechte Blutzirkulation

Erkrankungen wie Kardiomyopathie, Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen und transitorische ischämische Attacken können Schwindel verursachen. Und eine Abnahme des Blutvolumens kann eine unzureichende Durchblutung des Gehirns oder des Innenohrs verursachen.

Neurologische Erkrankungen

Einige neurologische Erkrankungen – wie die Parkinson-Krankheit und Multiple Sklerose – können zu einem fortschreitenden Verlust des Gleichgewichts führen.

Medikamente

Schwindel kann eine Nebenwirkung bestimmter Medikamente sein – wie beispielsweise Antiepileptika, Antidepressiva, Sedativa und Beruhigungsmittel. Insbesondere blutdrucksenkende Medikamente können Ohnmacht verursachen.





Angstzustände

Bestimmte Angststörungen können Benommenheit oder ein Schwindelgefühl verursachen, das oft als Schwindel bezeichnet wird. Dazu gehören Panikattacken und die Angst, das Haus zu verlassen oder sich in großen, offenen Räumen aufzuhalten.

Niedrige Eisenspiegel (Anämie)

Andere Anzeichen und Symptome, die zusammen mit Schwindel auftreten können, wenn Du eine Anämie hast, sind Müdigkeit, Schwäche und blasse Haut.

Niedriger Blutzucker (Hypoglykämie)

Dieser Zustand tritt im Allgemeinen bei Menschen mit Diabetes auf, die Insulin verwenden. Schwindel kann von Schweißausbrüchen und Angstzuständen begleitet sein.

Überhitzung und Dehydrierung

Wenn Du bei heißem Wetter aktiv bist oder nicht genügend Flüssigkeit zu Dir nimmst, könntest Du Dich aufgrund von Überhitzung (Hyperthermie) oder Dehydrierung schwindelig fühlen.

Alkoholkonsum

Schon geringe Mengen Alkohol können kurz nach dem Konsum, aber auch noch am nächsten Tag, zu leichten bis starken Schwindelanfällen führen.

Regulation Gleichgewicht

Das Gleichgewicht wird nicht von einem einzigen Körperteil oder Organ geregelt. Das Gehirn erhält Informationen zu der Position und Bewegung Deines Körpers von folgenden Körperteilen/Organen:

- Innenohr
- Augen
- Muskeln
- Gelenke
- Haut

Deine Sinne und Rezeptoren:

Das Gleichgewichtssystem: Es ist ein Teil des Innenohrs. Hier wird festgestellt, wenn man sich bewegt oder die Richtung ändert. Kleine Flüssigkeitskanäle und Kristalle spielen hier eine wichtige Rolle.

Die Propriozeption: Sensoren befinden sich in den Muskeln, Sehnen und Gelenken. Sie verraten dem Gehirn, wie sich die Arme, Beine und der Rest des Körpers bewegen.

Das Sehsystem: Die Augen sind verantwortlich für die visuellen Informationen, die man von der Umgebung und der eigenen Bewegung erhält.





Das Gehirn übernimmt das Steuer: Alle diese Informationen werden an das Gehirn geschickt. Dort werden sie zusammengemischt und verarbeitet, um ein genaues Bild davon zu erstellen, wo sich der Körper gerade befindet und wie er sich bewegt.

Die Muskeln kommen ins Spiel: Das Gehirn schickt dann Befehle an die Muskeln und Gelenke. Sie müssen sich anpassen, um das Gleichgewicht zu halten. Das passiert normalerweise automatisch und blitzschnell.

Immer im Fluss: Das Gleichgewicht ist ein ständiger Prozess. Während man sich bewegt oder die Position ändert, empfangen und verarbeiten die Sinne und das Gehirn ständig neue Informationen. Dadurch kann der Körper sein Gleichgewicht anpassen, um auf Veränderungen in der Umgebung oder Bewegung zu reagieren.

Das Gleichgewicht ist wichtig für alltägliche Dinge wie Gehen, Sitzen und Stehen. Es erlaubt, sich sicher und stabil zu bewegen, und schützt davor, hinzufallen oder sich zu verletzen. Das Gleichgewicht kann man durch regelmäßiges Training und Übungen verbessern. Gleichgewichtstraining hilft dabei, dieses System effizienter und genauer zu machen.

Schwindel und Bewegung als Therapie

Besonders bewegungs- und lagerungsabhängiger Schwindel ist mit Physiotherapie ausgezeichnet behandelbar. Mögliche Elemente einer Therapie könnten sein

- Gleichgewichtstraining (bei Gleichgewichtsstörungen)
- Lagerungsmanöver (bei Lagerungsschwindel)

Es gibt zwei wichtige Faktoren, die es zu unterscheiden gilt: den Gleichgewichtssinn und die Balancefähigkeit.

Der **Gleichgewichtssinn** ermöglicht dem Körper, sich aufrecht gegen die Schwerkraft zu halten, indem er Bewegungen erkennt und korrigiert. Dies geschieht hauptsächlich durch die Arbeit der Streckmuskeln, wobei die Rückenstrecker eine entscheidende Rolle spielen. Ein gutes Beispiel hierfür ist, wenn man beinahe über eine Unebenheit stolpert und die Rückenmuskeln automatisch aktiviert werden, um einen Sturz zu verhindern.

Die **Balancefähigkeit** hingegen erlaubt es uns, den Schwerpunkt unseres Körpers über der Standfläche zu stabilisieren. Je kleiner die Standfläche ist, desto schwieriger wird es, das Gleichgewicht zu halten. Das erklärt, warum es schwieriger ist, im schmalen Stand mit den Füßen eng beieinander ins Wanken zu geraten, im Vergleich dazu, wenn die Füße etwa schulterbreit voneinander entfernt sind.

Gleichgewicht ist das dynamische Zusammenspiel zwischen dem Gleichgewichtssinn und der Balancefähigkeit. Es ist jedoch wichtig zu wissen, dass das Gleichgewicht noch viele weitere Aufgaben übernimmt, von denen die meisten Menschen vielleicht nicht einmal wissen.





Übungsbeispiele

Gleichgewichtstraining kann die sportliche Leistung verbessern, da es die Körperkontrolle und die Koordination steigert. Man kann von einem verbesserten Gleichgewicht profitieren, um schneller und präziser auf dem Spielfeld oder in seiner Sportart zu agieren.

Übung: Kombination Augen + Gleichgewicht + Bewegung

Wirkung

Die Übung hilft die Bewegungen von Augen, Gleichgewichtsorganen und Halswirbelsäule zu koordinieren. Sie umfasst verschiedene Richtungen, um die Gleichgewichtskanäle zu aktivieren. Durch die Integration von Augenbewegungen, den Gleichgewichtssinn und Propriozeption wird nicht nur die Nackenmuskulatur entlastet, sondern auch der Bewegungsradius optimiert.

Übungsanleitung

Stelle Dich aufrecht hin. Beine hüftschmal, strecken den Arm aus, man kann die Übung entweder mit dem rechten oder linken Arm durchführen. Schauge auf den Daumen. Fixiere einen Punkt auf dem Daumen, lasse die Augen während der gesamten Übung auf den Punkt gerichtet. Bewege nun die Augen, den Kopf und den Arm gleichzeitig von der Mitte in die jeweilige Position und zur Mitte zurück. Halte die Position jeweils für 10 sec:

1. Oben rechts
2. Oben Mitte
3. Oben links
4. Rechts
5. Mitte
6. Links
7. Unten rechts
8. Unten Mitte
9. Unten links

Am Anfang kann die Übung sehr langsam durchgeführt werden, mit Übung dann immer schneller.

*„Alles ins Gleichgewicht zu bringen ist gut, alles in Harmonie zu bringen ist besser.“
— Victor Hugo französischer Poet und Autor 1802–1885*

Literatur

Neurozentriertes Training: So trainiert du Gleichgewicht und Stabilität; Luise Walther; TW Verlag; ISBN 9786949966118

