

Bericht von unserem letzten Vortrag am 18. November 2013

Schwindel – eine Herausforderung nicht nur im Alter

Referentin: Dr. med. Jutta Wegmann, Ärztin, Naturheilverfahren, Heidenheim

Viele Stühle mussten noch zusätzlich im Hotel Pörtl aufgestellt werden – so groß war das Interesse an diesem Thema. Dies zeigt auch, dass viele davon betroffen sind. Rund 30 % der Deutschen (32 % der Männer und 44 % der Frauen) leiden unter Schwindel, vor allem sind es ältere Menschen, aber auch jüngere sind betroffen.

Frau Dr. Wegmann definiert Schwindel „wenn das Gehirn widersprüchliche Sinnesmeldung über die Stellung und die Bewegung erhält“ und stellt fest, dass Schwindel keine Krankheit, sondern ein Symptom ist (Filterproblem des Gehirns). Man kann ihn zeitlich einteilen in kurzzeitigen Schwindel (Sekunden bis Stunden), Dauerschwindel (mehrere Tage bis Wochen) oder chronischen Schwindel (länger als 3 Monate). Dabei gilt es verschiedene Arten zu unterscheiden: Dreh-, Schwank-, Lift- oder Lagerungsschwindel.

Als Ursachen kommen in Frage: Störungen des Gleichgewichtsorgans, des zentralen Nervensystems, des vegetativen Nervensystems (Herz/Kreislauf), Schwächung der Augen/Augenmuskulatur, Verspannungen der Muskulatur an der oberen Halswirbelsäule, viraler Infekt, zu wenig Flüssigkeitsaufnahme, Trauma nach Unfall, psychogene Gründe (Schutzfunktion).

Folgende Untersuchungen sind bei Schwindel angezeigt: Kontrollen des Gleichgewichtsorgans, der Koordination, der Augen mittels Frenzelbrille beim Hals-Nasen-Ohren-Arzt, der Ohren (z. B. Ohrspülung), der Sehschärfe bzw. der Brille, von Herz- und Kreislauf sowie eine ausführliche Anamnese.

Als wichtigen und ersten Therapieansatz empfiehlt Frau Dr. Wegmann Bewegung (Epley-Manöver, Physiotherapie, Blockaden lösen). Übungen sind: mit den Augen einen Punkt zu fixieren (zur Beruhigung des Schwindels), Einbeinstand, Rückwärtsgehen. Das gibt vor allem mehr Sicherheit und Vertrauen. Als weitere Maßnahmen werden genannt: Ordnungstherapie (bewusster Lebensrhythmus, Kneipen/Sauna, Stressreduktion, Bettruhe, Auszeit), Ernährung (Insulinspiegelschwankungen beachten), Heilpflanzen (Ginko, Ingwer, Lavendel, Weißdorn), B-Vitamine.

Anhand einiger Fallbeispiele berichtete Frau Dr. Wegmann von der erfolgreichen Anwendung der klassischen Homöopathie. Auch hier gilt nach einer Anamnese die ganzheitliche Betrachtung des Patienten. Je nach Konstitution können zum Einsatz kommen: Argentum nitricum (Höhenangst, Schwindel beim Denken an wichtige Ereignisse, Drehschwindel), Cocculus (Schwindel und Übelkeit auf Reisen, Überarbeitung und Stress), Conium (Schwindel beim Kopfdrehen), aber auch Gelsemium, Petroleum oder Tabacum finden Anwendung.