

Was kann ich als Patient bei Schwindel tun?

Dr. Fadi Alakrami

Klar strukturiert, praxisnah und medizinisch korrekt – **ein Leitfaden für Betroffene und Angehörige.**





Schwindel – Was kann ich selbst tun?

Schwindel kann plötzlich und ohne Vorwarnung auftreten – und er wirkt oft beunruhigend. Das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren, verunsichert.

Die gute Nachricht: **In vielen Fällen ist Schwindel harmlos** und lässt sich mit einfachen Maßnahmen lindern. Entscheidend ist, richtig zu reagieren und Ruhe zu bewahren.

Zunächst: Ruhe bewahren

🛡 ERSTE MASSNAHME

Bei akutem Schwindel ist das Wichtigste: **Nicht in Panik geraten.** Hektische Bewegungen können die Beschwerden deutlich verstärken und das Sturzrisiko erhöhen.



Hinsetzen oder hinlegen

Sichern Sie sich sofort ab

Ruhig und gleichmäßig atmen

Tiefe Atemzüge beruhigen das System

Kopfbewegungen langsam ausführen

Schnelle Drehungen vermeiden

Wenn sich alles dreht

DREHSCHWINDEL

Drehschwindel tritt häufig beim Umdrehen im Bett, beim Hinlegen oder bei schnellen Kopfbewegungen auf. Er entsteht oft durch winzige Kristalle im Innenohr, die sich gelöst haben.

1 Kurz ruhig sitzen bleiben

Warten Sie, bis der Schwindel nachlässt – meist dauert er nur Sekunden bis wenige Minuten.

2 Blick auf einen festen Punkt richten

Ein Fixpunkt hilft dem Gehirn, die Orientierung wiederzufinden.

3 Kopf langsam bewegen

Vermeiden Sie ruckartige Drehungen – bewegen Sie sich bewusst und kontrolliert.

4 Nicht sofort aufspringen

Geben Sie Ihrem Körper Zeit. Bei wiederkehrenden Episoden sollte eine **ärztliche Abklärung** erfolgen.



Bei Kreislaufschwindel



Kreislaufbedingter Schwindel zeigt sich typischerweise durch **Schwarzwerden vor den Augen** und ein Schwächegefühl, besonders beim Aufstehen.



Langsam aufstehen

Erst am Bettrand sitzen, dann stehen



Ausreichend trinken

Flüssigkeitsmangel ist ein häufiger Auslöser



Beine kurz anspannen

Vor dem Aufstehen Muskelspannung aufbauen



Regelmäßig kleine Mahlzeiten

Stabilisiert den Blutzucker und den Kreislauf

Bei Benommenheit oder Unsicherheit

Nicht jeder Schwindel dreht sich – oft fühlt er sich eher wie ein **Benommenheitsgefühl** oder eine allgemeine Unsicherheit beim Gehen an. Häufige Auslöser sind Stress, Schlafmangel, Verspannungen und Flüssigkeitsmangel.



Ausreichend Schlaf

Erholsamer Schlaf ist die Basis für ein stabiles Gleichgewicht.



Entspannungsübungen

Progressive Muskelentspannung oder Atemübungen helfen, Anspannung abzubauen.



Leichte Bewegung

Spaziergänge an der frischen Luft fördern die Durchblutung und die Balance.



Nacken- und Schulterlockerung

Verspannungen im Nackenbereich können Schwindel verstärken oder auslösen.



Allgemeine Empfehlungen

Unabhängig von der Schwindelart können Sie im Alltag einige grundlegende Maßnahmen beherzigen, die Ihren Gleichgewichtssinn unterstützen und Beschwerden vorbeugen.



Ausreichend trinken

Ca. **1,5–2 Liter täglich**, sofern medizinisch nichts dagegenspricht.



Alkohol meiden

Vor allem bei akuten Beschwerden kann Alkohol den Schwindel deutlich verschlimmern.



Gleichgewichtstraining

Regelmäßige Übungen stärken das Gleichgewichtssystem nachhaltig.



Blutdruck kontrollieren

Sowohl zu hoher als auch zu niedriger Blutdruck kann Schwindel verursachen.

Wann sollte ich ärztliche Hilfe suchen?

⚠ WICHTIG

Sofortige Abklärung bei:

- Sehr starkem, plötzlich einsetzendem Schwindel
- Sprachstörungen oder Lähmungserscheinungen
- Doppelbildern oder Sehstörungen
- Starken, ungewöhnlichen Kopfschmerzen
- Einseitiger Hörminderung
- Anhaltender Verschlechterung der Symptome

Nicht jeder Schwindel ist harmlos

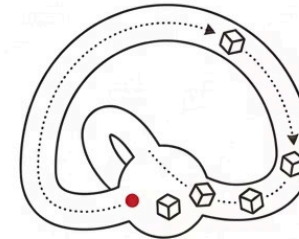
Die genannten Warnsignale können auf ernsthafte Erkrankungen hinweisen – etwa auf einen **Schlaganfall** oder eine akute Innenohrschädigung.

Im Zweifel gilt: Lieber einmal zu viel den Arzt aufsuchen als einmal zu wenig. **Rufen Sie im Notfall die 112 an.**

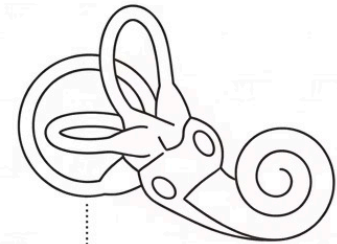
Warum ist die Ursache wichtig?

Schwindel ist **ein Symptom – keine eigenständige Erkrankung**. Er ist ein Signal Ihres Körpers, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Erst die richtige Diagnose entscheidet über die passende und wirksame Therapie.

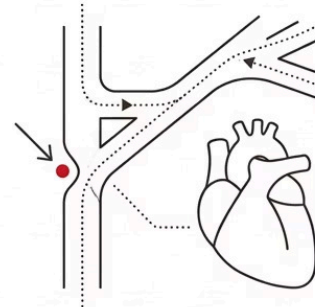
- ❑ Eine fachärztliche Abklärung hilft, die genaue Ursache zu bestimmen und eine zielgerichtete Behandlung einzuleiten.



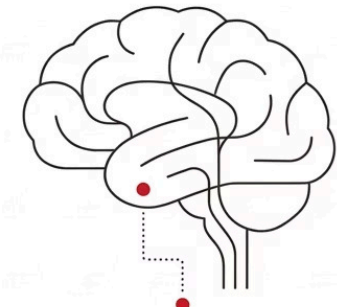
**Gutartiger
Lagerungsschwindel**
Kristalle im Innenohr



Innenohrerkrankungen
(z.B. Morbus Menière)



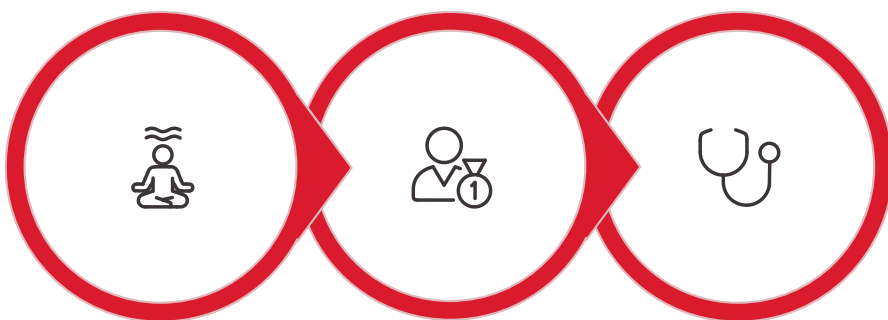
Kreislaufprobleme
Durchblutungsstörungen



Neurologische Störungen
(z.B. Migräne)

Zusammenfassung

In vielen Fällen helfen bereits **einfache Maßnahmen**, um Schwindel kurzfristig zu stabilisieren und die Situation sicher zu bewältigen.



**Ruhe
bewahren**

**Sofortmaßn
ahmen**

**Ärztliche
Abklärung**

Bei wiederkehrenden oder starken Beschwerden sollte immer eine **fachärztliche Untersuchung** erfolgen, um die Ursache sicher zu klären und die richtige Behandlung zu finden.

