

Andelfingen: 25 Jahre Physio-Sport – Vortrag von Stefan Meister

# Schwindel und was dagegen getan werden kann

Anlässlich des Jubiläums 25 Jahre Physio-Sport sind Interessierte zu vier Gratis-Vorträgen eingeladen.

**Stefan Meister, diplomierter Physiotherapeut, referierte im ersten davon zum Thema «Schwindeltherapie, Ursache und Möglichkeiten».**

**BARBARA FLACHER**

Schwindel jeglicher Art nehmen mit zunehmendem Alter zu. Wie Stefan Meister erklärte, betreffen 25 bis 45 Prozent aller Schwindelarten den gutartigen Lagerungsschwindel. Für diese Art, auch als Drehschwindel bekannt, sei das Innenohr verantwortlich. Meistens helfe das Epley-Manöver – verschiedene Lagerungen des Kopfes. Multisensorische Schwindel kämen oft bei älteren Leuten, die lange liegen mussten, vor – Lagerungstraining sei meistens erfolgreich, so Meister. Weiter

können die Minderdurchblutung des Innenohrs oder eine Entzündung des Nervs im Innenohr Ursachen für Schwindel sein. Bettruhe ist erforderlich bei Morbus Menière, und okulärer Schwindel kann nach einer Augenoperation beim Anpassen der neuen Brille vorkommen.

## Welche Art von Schwindel?

Auf die Frage aus dem rund 20-köpfigen Publikum, wie festgestellt werden könne, um welchen Schwindel es sich handle, erklärte der Physiotherapeut, dass er stets ein Anamnesegespräch mit dem Patienten führe. Wichtig sei, wie lange die Schwindelperiode jeweils dauere – je kürzer, desto besser. Wie häufig treten diese auf, gibt es bestimmte Auslöser oder andere Symptome, tritt Schwindel beim Stehen und Gehen auf oder besteht ein Zusammenhang mit Medikamenteneinnahme? Laut Meister geben neurologische Tests – beispielsweise mit geschlossene

nen Augen ruhig stehen – Aufschluss. «Wir machen mit den Patienten auch Gangmanöver.»

## Was tun gegen Schwindel

So vielfältig die Arten des Schwindels sind, so zahlreich sind die Empfehlungen, was der Patient dagegen machen kann. Priorität hat für Stefan Meister eine professionelle Abklärung durch einen Arzt. Hilfsmittel sind sich hinterlegen oder setzen, sich festhalten, einen festen Punkt fixieren, den Kopf langsam drehen, ruhig atmen, Balanceübungen, bei niedrigem Blutdruck Rosmarin und bei Unterzuckerung Süßes essen.

## Weitere Vorträge:

15. April, 18.30 Uhr,  
Bewegung macht wieder Spass  
21. April, 18.30 Uhr,  
Herzinfarkt – und jetzt?  
28. April, 18.30 Uhr,  
Arthrose und Sport



Stefan Meister erklärt den Zusammenhang von Innenohr und Schwindel. Bild: bf