

Schwindeltherapie

Schwindel ist ein sehr unangenehmes Gefühl mit vielfältigen Ursachen. Eine häufige Form ist der Lagerungsschwindel. Dabei verschieben sich Steinchen im Innenohr. Durch ein Manöver kann man die Steinchen wieder an den richtigen Ort zurückbringen.

Der Schwindel kann auch entstehen durch eine Verschlechterung der Augen, der Ohren, des Gleichgewichtes oder ein schlechteres Gespür an den Füssen. Das Gehirn arbeitet weiter, wie wenn nichts wäre. Dabei stimmen die Angaben von den Augen, den Ohren, den Füssen und des Gleichgewichtsorganes nicht mehr zusammen. Es merkt jedoch, dass etwas nicht ganz zusammen passt und interpretiert das als Unsicherheit oder Schwindel. Durch gezielte Übungen kann das Gehirn die verschiedenen Informationen wieder richtig auswerten und das Schwindelgefühl wird immer weniger.



In der Schwindeltherapie ist es wichtig heraus zu finden, in welchen Situationen der Schwindel auftritt. Durch verschiedene Tests lassen sich so die richtigen Übungen finden. Wenn der Schwindel verschwinden soll, ist es wichtig, dass man nicht die Situationen meidet, die den Schwindel auslösen!