

Lagerungsschwindel

Fast jeder von uns hat es bereits einmal erlebt, den plötzlichen, sehr unangenehmen Schwindel, sobald wir die Position wechseln. Was für uns einfach nur wie ein Alptraum erscheint und zahlreiche Symptome wie Übelkeit oder unkontrollierte Augenbewegungen mit sich bringt, ist besser bekannt als Lagerungsschwindel. Ein Phänomen, welches eine Vielzahl an Menschen manchmal oder sogar häufiger betrifft. In dem Zusammenhang gibt es klare Anzeichen für jene Art von Schwindel und unterschiedliche Möglichkeiten, die Problematik erfolgreich zu bekämpfen.

Was ist ein Lagerungsschwindel?

Der Begriff „Lagerungsschwindel“ bezieht sich auf ein Schwindelgefühl, welches üblicherweise auftritt, wenn eine bestimmte Bewegung ausgeübt wird. Dabei handelt es sich größtenteils um eine harmlose Erkrankung, die jedoch für die betroffene Person sehr unangenehm sein kann. In Fachkreisen spricht man auch von peripherem paroxysmalem Lagerungsschwindel (**PPLS**) oder benignem paroxysmalem positionalem Vertigo (**BPPV**). Allgemein beschreibt der „Lagerungsschwindel“ eine Unterform des Schwindels, die anfallsartig in Erscheinung tritt. In dem Zusammenhang zeigt sich der Schwindel während oder unmittelbar nach einem Lagerungswechsel, wodurch die Körperposition verändert wird.

Welche Arten von Lagerungsschwindel gibt es?

Meist wird unterschieden zwischen gutartigem und bösartigem Lagerungsschwindel, doch dies ist falsch. Im Grunde gibt es nämlich nur eine Form des Lagerungsschwindels. Diese wird jedoch häufig als gutartiger Lagerungsschwindel bezeichnet, um zu verdeutlichen, dass keinerlei ernste Hintergründe vorliegen und das Problem in der Regel nach einiger Zeit von allein wieder verschwindet.

Kommen allerdings ernsthafte Beschwerden wie dauerhafte Augenprobleme, Desorientiertheit, Blutdruck-Schwankungen, neurologische Ausfälle, Ohnmacht oder Bewusstseinsstörungen hinzu, gibt es für den Schwindel meist einen medizinischen Hintergrund sowie eine ernstzunehmende Grunderkrankung, die ärztlich abgeklärt werden muss. Dabei handelt es sich aber nicht etwa um einen bösartigen Lagerungsschwindel, wie man vermuten könnte, sondern um eine gesundheitliche Dysbalance, bei der Schwindel eines der Symptome ist.

Wie äußert sich Lagerungsschwindel?

Ein gutartiger Lagerungsschwindel zeigt sich in der Regel anfallsartig. Das heißt, er tritt unerwartet und plötzlich auf, sobald eine Veränderung der Körperposition stattfindet. Hierbei entsteht ein starker Drehschwindel, der buchstäblich wie ein „Karussell im Kopf“ einsetzt. Dieses Schwindelgefühl kann in unterschiedlichen Intensitäten einsetzen und die Betroffenen mehr oder weniger belasten. Weitere Symptome sind...

- Übelkeit bis hin zum Erbrechen
- Plötzliches starkes Schwitzen
- Herzrasen
- Angstattacken
- Kalte, klamme Hände
- Schnellere Atmung
- Annormale Augenbewegungen

Für gewöhnlich werden die Begleiterscheinungen nicht von dem Lagerungsschwindel selbst verursacht, sondern durch die daraus entstehende Angst. Wir geraten automatisch durch das unangenehme Gefühl des starken Drehschwindels in Panik, was in unserem Körper eine Kettenreaktion verursacht, die mit den erwähnten Beschwerden zusammenhängt. So könnte es auch sein, dass wir zum Beispiel das Schwindelgefühl noch einige Zeit später empfinden, obwohl der eigentliche Lagerungsschwindel längst vorbei ist. Unser Körper wurde dann durch die Symptome so stark mitgenommen, dass jene in ihm noch nachwirken.

Teilweise kann es durch den Lagerungsschwindel auch zu einem sogenannten Nystagmus kommen. Das heißt, unsere Augen bewegen sich ruckartig eine bestimmte Richtung und wandern nur sehr langsam wieder zurück in ihre Ursprungsposition. Dadurch haben wir das Gefühl, wir würden dasselbe Bild immer und immer wieder vor unseren Augen drehen sehen.

Bewusstseinsstörungen, Benommenheit oder Schwarz sehen dürfen hingegen nicht auftreten, denn dies sind ernstzunehmende neurologische Dysbalancen, die dringend ärztlich abgeklärt werden müssen.

Ist Lagerungsschwindel gefährlich?

Nein, ein klassischer gutartiger Lagerungsschwindel ist harmlos. Obwohl er für die Betroffenen sehr unangenehm sein kann, hat er doch keinerlei ernste Ursachen und verschwindet nach einer gewissen Zeit wieder. Erst, wenn Symptome auftreten, die, wie schon erwähnt, über einen einfachen Lagerungsschwindel hinausgehen, solltest Du einen Arzt aufsuchen und die Auslöser medizinisch abklären lassen. Hier könnte es andernfalls sein, dass sich daraus ein gefährliches, gesundheitliches Risiko entwickelt.

Wann ist der Lagerungsschwindel gefährlich?

Ein Lagerungsschwindel ist erst gefährlich, wenn die Beschwerden eine ernsthafte Grunderkrankung als Ursache haben. Dann spricht man allerdings auch nicht mehr von einem Lagerungsschwindel. Außerdem könnte der Lagerungsschwindel gefährlich sein, wenn Du Dich unmittelbar nach der Schwindelattacke noch unsicher auf den Beinen fühlst und eventuell somit eine erhöhte Sturzgefahr besitzt. Diese kann schließlich zu Verletzungen führen, weshalb es sich empfiehlt, bei Lagerungsschwindel erst aufzustehen, wenn die Schwindelsymptome vollständig abgeklungen sind.

Wie entsteht Lagerungsschwindel?

Der Lagerungsschwindel entsteht, wie schon der Name sagt, durch einen Wechsel der Körperposition. Ursächlich sind hierbei minimale Kalziumkarbonatkristalle, die eigentlich dafür verantwortlich sein sollen, dass innerhalb des Gleichgewichtorgans sämtliche Beschleunigungen unseres Körpers im Raum erfasst und verarbeitet werden können. Falls sich jene Kristalle nun aber durch eine ruckartige Bewegung aus ihrer Gallertmembran lösen, schwimmen sie in den Bogengängen unseres Innenohrs, welche mit Flüssigkeit gefüllt sind. Dies verursacht eine Reizung der empfindsamen Sensorzellen, die dort ansässig sind. Infolgedessen erhält unser Gehirn plötzlich widersprüchliche Befehle und es wird ein Alarmsignal entsendet. Dieses zeigt sich dann in Form des Lagerungsschwindels.

Die Gründe für das Ablösen der Kalziumkarbonatkristalle konnten bis heute noch nicht eindeutig erforscht und wissenschaftlich erkannt werden. Angenommen werden zum Beispiel Innenohr-Entzündungen, Infektionen des Gleichgewichtorgans, Verletzungen am Kopf oder starke Erschütterungen (u.a. durch Verkehrsunfälle), Traumata oder der fortschreitende Alterungsprozess als Ursachen.

Wie merke ich, dass ich Lagerungsschwindel habe?

Der Lagerungsschwindel zeigt sich immer in Verbindung mit einer Veränderung der Körperposition. Häufig bei dem Umdrehen im Bett, dem ruckartigen Aufstehen, dem Hochschauen, wenn zum Beispiel ein oberes Regal entstaubt werden soll und der Kopf in den Nacken gelegt wird oder auch beim Bücken und anschließenden Hochkommen. Lagerungsschwindel ist dabei meist mit einer schnellen oder unbewusst falschen Bewegung verbunden und verschwindet nach einigen Sekunden bis zu wenigen Minuten von alleine wieder. Die Symptome sind ein heftiger, sehr intensiver Drehschwindel sowie Übelkeit und Unruhe. Zeigt sich das Schwindelgefühl bei Dir also stets nach einem Positionswechsel, liegt die Vermutung nahe, dass Du an Lagerungsschwindel leidest.

Wie wird Lagerungsschwindel diagnostiziert?

Um den Lagerungsschwindel zu diagnostizieren, wird zunächst eine ausführliche Anamnese absolviert. Der richtige Anlaufpartner ist hier der HNO-Arzt, der anfänglich auf die Schilderungen des Patienten angewiesen ist. Im Anschluss kommt eine erzwungene Lagerungsprobe zum Einsatz. Das sogenannte **Dix-Hallpike-Manöver**.

Dieses wird wie folgt angewandt:

- Der Patient muss sich zunächst auf den Behandlungstisch setzen
- Jetzt wird der Kopf 45 Grad nach rechts gedreht
- Im Anschluss legt sich der Patient in Rückenlage, der Kopf verbleibt in der 45 Grad Position
- Der Kopf hänge nun mit etwa 20 Grad Neigungswinkel über den Behandlungstisch
- Es kommt bei vorliegendem Lagerungsschwindel zum Einsetzen des Schwindelgefühls und des Nystagmus mit einer Verzögerung von etwa 5-10 Sekunden, maximal 30 Sekunden
- Die Symptomatik hält rund 10-30 Sekunden an, ehe sie von alleine wieder verschwinden. Dieser Zustand wird als Ermüdung bezeichnet
- Durch die visuelle Fixation eines festen Punktes lässt sich die Zeit des Nystagmus verringern, hier bietet sich eine Frenzelbrille zur Fixation an
- Führt der Arzt das Manöver häufiger durch, werden die Symptome weniger und verschwinden mit der Zeit gänzlich

Zusätzlich nutzt der HNO-Arzt manchmal noch bildgebende Verfahren, um gefährliche Erkrankungen wie Tumore/Schlaganfall etc. auszuschließen.

Wichtig: Sollten die Symptome sofort einsetzen, ohne Verzögerung und erst bei Lagerungswechsel verschwinden, könnte dies ein Zeichen dafür sein, dass kein Lagerungsschwindel, sondern andere Dysbalancen vorliegen.

Wie bekomme ich Lagerungsschwindel weg?

Lagerungsschwindel lässt sich für gewöhnlich nur durch die Anwendung von Befreiungsmanövern wieder aufheben. Diese Lagerungsmanöver dienen, um die Kalziumkarbonkristalle wieder in ihre reguläre Position zu bringen und somit die dauerhafte Reizung aufzuheben. Das bedeutet, die Partikel müssen innerhalb des Gehörgangs wieder repositioniert und aus dem hinten gelegenen Bogenkanal in einen anderen Bereich umverlagert werden, damit die Symptome verschwinden.

Oftmals verschwindet der Schwindel jedoch auch nach einiger Zeit auch von alleine wieder.

Welche Manöver helfen bei Lagerungsschwindel?

Um den Lagerungsschwindel erfolgreich bekämpfen zu können, muss der Betroffene sogenannte Lagerungsmanöver anwenden. Sie werden auch als Befreiungsmanöver bezeichnet und dienen, um die Symptomatik aufzuheben. Von jenen gibt es drei unterschiedliche Konzepte, das Epley Manöver, das Semont Manöver und das Barbeque Manöver. Sie können, korrekt eingesetzt, dafür sorgen, dass der Schwindel dauerhaft verschwindet.

Nachfolgend möchten wir Dir diese Manöver nun einmal genauer vorstellen.

1. Epley Manöver

- Du setzt Dich mit auf Dein Bett, die Beine ausgestreckt, gerade Haltung
- Nun drehst Du Deinen Kopf um etwa 45 Grad zu der Seite, die betroffen ist
- Nimm dann schnell die Rückenlage ein, der Kopf bleibt in der Position, sodass er nun überstreckt wird
- Jetzt setzt die Schwindel-Attacke ein
- Warte rund 30 Sekunden, bis sich die Schwindel-Attacke wieder gelegt hat
- Drehe nun den Kopf um rund 90 Grad auf die andere Seite, ohne ihn dabei anzuheben
- Der restliche Körper folgt jetzt dieser Bewegung fließend, sodass sich Dein Körper im Anschluss in Seitenlage befindet
- Warte erneut 20-30 Sekunden, bis sich die Schwindelsymptome legen
- Richte Dich nun aus der Seitenlage wieder auf
- Wiederhole das Manöver rund 3-mal nacheinander für 2-3 Mal täglich, bis die Schwindelattacke abgeklungen sind

Wichtig: Ein Epley-Manöver darf nur bei Menschen angewandt werden, die nicht unter Halswirbelsäulenbeschwerden, generellem Schwindel oder anderen Dysbalancen der HWR leiden. Sollten sich zudem Übelkeit, Erbrechen oder Verschlimmerungen der Problematik einstellen, muss das Manöver eingestellt werden.

2. Semont Manöver

Das Semont Manöver ist ein etwas sanfteres Verfahren als das Epley-Manöver und eignet sich ebenfalls, um den gutartigen Lagerungsschwindel zu bekämpfen.

- Setze Dich zunächst auf die Bettkante
- Rutsche soweit nach hinten, dass Deine ganz erholt von der Sitzfläche baumeln können
- Drehe Deinen Kopf zu der gesunden Seite, Dein Kinn zeigt in Richtung Schulter
- Lege Dich jetzt schnell auf die entgegengesetzte Seite, also die Seite mit den Beschwerden
- Deine Kopfhaltung bleibt dabei bestehen
- Warte nun rund 2-3 Minuten in der liegenden Position, bis sich die Schwindelattacke legt
- Drehe Dich danach rasch auf die gesunde Seite, ohne Deine Kopfposition zu verändern
- Warte wieder 2-3 Minuten, bis sich der Schwindel legt
- Richtige Dich jetzt langsam wieder auf und begib Dich in eine normale, sitzende Position
- Wiederhole die Übungen mehrmals über den Tag verteilt, bis das Schwindelgefühl nicht mehr durch die bewusste Provokation entsteht

3. Barbeque Manöver

Das dritte Manöver ist das Lagerungsmanöver nach Barbeque, welches besonders vorgeht und sich auch für Personen eignet, die über eine eingeschränkte Mobilität verfügen.

Dazu befolgst Du diese Anleitung:

- Begib Dich in die Rückenlage auf einem Bett
- Dreh den Kopf jetzt um 45 Grad zu der betroffenen Seite, Kinn zeigt dabei zu der Schulter der betroffenen Seite
- Verharre in dieser Position für 30 Sekunden
- Drehe jetzt den Kopf um 45 Grad wieder zurück, Dein Kinn zeigt zur Decke, verharre wieder 30 Sekunden in der Position
- Drehe jetzt den Kopf um 45 Grad weg von Deiner betroffenen Seite in die andere Richtung, das Kinn zeigt zu jener Schulter. Wieder bleibst Du 30 Sekunden in dieser Position
- Drehe jetzt Kopf und Körper um rund 90 Grad, Du befindest Dich dann in Bauchlage, Dein Kinn zeigt in Bettrichtung. Bleibe hier 30 Sekunden.
- Drehe jetzt wieder Kopf und Körper um 90 Grad, Du befindest Dich in der Seitenlage, Dein Kinn zeigt zu der betroffenen Seite, auf der Du liegst. Verweile für 30 Sekunden in der Position.

- Aus dieser Position heraus setzt Du Dich direkt auf, ohne Dich vorher auf Deinen Rücken zu rollen. Bleibe für 30 Sekunden in der Position, dann wiederhole das Manöver.

Wie lange dauert es, bis der Lagerungsschwindel weg ist?

Die Dauer, bis ein Lagerungsschwindel verschwindet, ist unterschiedlich. Dabei hängt dies auch von verschiedenen Faktoren ab, darunter der Schwere der Schwindelsymptome oder der eigene Lebenswandel. Bei einem gutartigen Lagerungsschwindel sagt man, dass jener meist etwa 1-3 Monate andauert und im Anschluss teilweise sogar ohne Behandlung komplett wieder verschwindet. Solltest Du dennoch aktiv etwas gegen den Schwindel unternehmen, zum Beispiel durch Lagerungsschwindel Übungen, beschleunigst Du diese Zeitspanne. Nur selten kommt es durch einen gutartigen Lagerungsschwindel zu einem langfristigen oder gar dauerhaften Problem. Manchmal allerdings kehren die Symptome nach einer gewissen Zeit wieder zurück oder kommen in regelmäßigen Abständen wieder zum Vorschein.

Wichtig: Sollte der Schwindel nicht innerhalb mehrerer Wochen bis hin zu wenigen Monaten wieder vollständig verschwinden oder verschlimmert sich die Symptomatik zunehmend, musst Du dringend einen Arzt aufzusuchen.

Was ist ein bösartiger Lagerungsschwindel?

Es gibt keinen bösartigen Lagerungsschwindel. Der Begriff „gutartig“ in Verbindung mit dieser Schwindel-Attacke soll lediglich anzeigen, dass keine ernsten Ursachen hinter den Symptomen stecken. Liegen jene aber doch vor, handelt es sich um eine Grunderkrankung, die den Schwindel hervorruft und die medizinisch abgeklärt werden muss.

Was tun bei gutartigem Lagerungsschwindel?

Bei gutartigem Lagerungsschwindel müssen bestimmte Bewegungsabfolgen stattfinden, die einem Purzelbaum für den Kopf ähneln. In Fachkreisen werden diese Befreiungsmanöver bei Lagerungsschwindel auch Canalith Repositioning Procedure oder kurz CRP genannt.

Medikamente bei Lagerungsschwindel werden für gewöhnlich nicht verordnet, da sie nur das Symptom, aber nicht die Schwindel Ursache bekämpfen. Lediglich als ergänzende Therapie für Begleiterscheinungen wie Übelkeit durch den Schwindel können Medikamente verabreicht werden.

Was hilft schnell bei Lagerungsschwindel?

Bei gutartigem Lagerungsschwindel sind die Befreiungsmanöver für gewöhnlich die einzige wirklich effektive Methode, um die Problematik erfolgreich zu bekämpfen. Die Wirkung erfordert jedoch einige Zeit und stellt sich nicht sofort ein. Als schnelle Hilfe ist eine Möglichkeit, sich zunächst nicht auf die betroffene Seite zu legen, denn dadurch verhinderst Du, dass der Lagerungsschwindel überhaupt ausgelöst wird. Auch eine vorübergehende Einnahme mit Medikamenten gegen Übelkeit wäre angemessen. Für eine sofortige Verbesserung des Schwindelanfalls gibt es, entweder sich aus der Position heraus zu begeben, die den Schwindel verursacht hat oder mit ruhigem Atmen sowie der Fixierung eines bestimmten Punktes im Raum dafür zu sorgen, dass sich der Schwindel bereits wieder legt.

Was ist der Unterschied zwischen Provokations- und Befreiungsmanöver?

Das Provokationsmanöver wird von dem Arzt oder Therapeuten absichtlich ausgeführt, damit der Schwindel hervorkommt (man provoziert die Situation). Nur so kann der Experte eindeutig erkennen, ob es sich um einen Lagerungsschwindel handelt. Das Provokationsmanöver ist daher ein Mittel zur Diagnose-Erhebung. Das Befreiungsmanöver dagegen dient, um den Schwindel bekämpfen zu können. Es wird angewandt, damit die Symptome und die Ursache behoben werden. Damit sind die Befreiungsmanöver eine Form der Therapie bei Lagerungsschwindel.

Helfen Befreiungsmanöver bei Lagerungsschwindel?

Ja, Befreiungsmanöver sind in der Regel sehr wirksam und helfen den Betroffenen, bereits nach mehrmaliger Anwendung eine langfristige Verbesserung des gutartigen Lagerungsschwindels zu erzielen. Manchmal dauert es zwar mehrere Wochen, allerdings verschwindet der Lagerungsschwindel dann und es stellt sich wieder Normalität ein. Teilweise müssen die Personen aber damit rechnen, dass die Problematik nach einer Weile zurückkehrt. Dann ist ein erneutes Anwenden der Befreiungsmanöver in regelmäßigen Intervallen notwendig.

Wer darf Befreiungsmanöver anwenden?

Befreiungsmanöver sollten niemals ohne Erfahrung eigenständig von einem Laien eingesetzt werden. Stattdessen empfiehlt es sich, entweder einen Facharzt oder auch einen Physiotherapeuten mit der Problematik zu betreuen und ihn zu bitten, die Manöver zunächst gemeinsam durchzuführen. Hier wäre es hilfreich, wenn der Experte einige nützliche Tipps an den Betroffenen weitergibt, damit jener im Anschluss die Manöver eigenständig daheim absolvieren kann.

Im Allgemeinen ist der gutartige Lagerungsschwindel keine gefährliche Erkrankung und legt sich nach einer Weile von alleine wieder. Dennoch sind die

Symptome meist sehr heftig und unangenehm, sodass sie den Betroffenen stark beeinflussen. Durch die passenden Lagerungsmanöver bei Schwindel gelingt es jedoch oft, die Problematik schnell sowie langfristig wieder zu beheben.