

Gutartiger Lagerungsschwindel

Was tun bei gutartigem Lagerungsschwindel?



Wenn ein gutartiger Lagerungsschwindel stark belastet oder nicht von allein verschwindet, kommt eine einfache Behandlung infrage. Sie besteht aus einer Abfolge bestimmter Kopfbewegungen und Körperhaltungen. Sie sollen die Störungen im Gleichgewichtsorgan beseitigen.

Ungefähr die Hälfte der Menschen mit gutartigem Lagerungsschwindel haben nur 1 bis 3 Monate lang Beschwerden. Eine Behandlung ist deshalb nicht immer nötig.

Wenn sich die Schwindelanfälle nicht von selbst wieder legen oder sehr belastend sind, können sogenannte Lagerungsmanöver helfen. Sie sind eine gängige Methode zur Behandlung des gutartigen Lagerungsschwindels.

Wie funktionieren Lagerungsmanöver?

Bei einem Lagerungsmanöver nimmt man unter ärztlicher Anleitung nacheinander verschiedene Sitz- und Liegepositionen mit bestimmten Kopfhaltungen ein.

Ursache des Lagerungsschwindels sind lose Steinchen im Gleichgewichtsorgan des Ohrs, die die Wahrnehmung stören.

Durch die festgelegte Bewegungsabfolge sollen sich die winzigen Steinchen so verschieben, dass sie keinen Schwindel mehr auslösen.

Das Gleichgewichtsorgan besteht unter anderem aus drei Bogengängen. Bei Steinchen im hinteren Bogengang sind das Epley- und das Semont-Manöver sehr einfache und wirksame Behandlungsmöglichkeiten. Die Manöver werden in der Regel mehrmals mit ärztlicher Unterstützung wiederholt. Leicht abgewandelte Lagerungsübungen kann man ergänzend zu Hause machen.

Die Behandlung ist nebenwirkungsarm. Es kann aber währenddessen – ähnlich wie bei einer Schwindelattacke – zu Übelkeit oder Erbrechen kommen. Für manche Menschen sind Lagerungsmanöver nicht geeignet – zum Beispiel, wenn ihre Halswirbelsäule nur eingeschränkt beweglich ist.

Wie läuft ein Lagerungsmanöver ab?

Bei einem Epley-Manöver wird folgendermaßen vorgegangen – hier am Beispiel von Ablagerungen im linken Ohr:

Aufrecht sitzen.

Den Kopf leicht nach hinten überstrecken und um etwa 45° zur linken Seite drehen.

Auf den Rücken legen, dabei bleibt der Kopf zur linken Seite gedreht. **Dann etwa 30 Sekunden warten.**

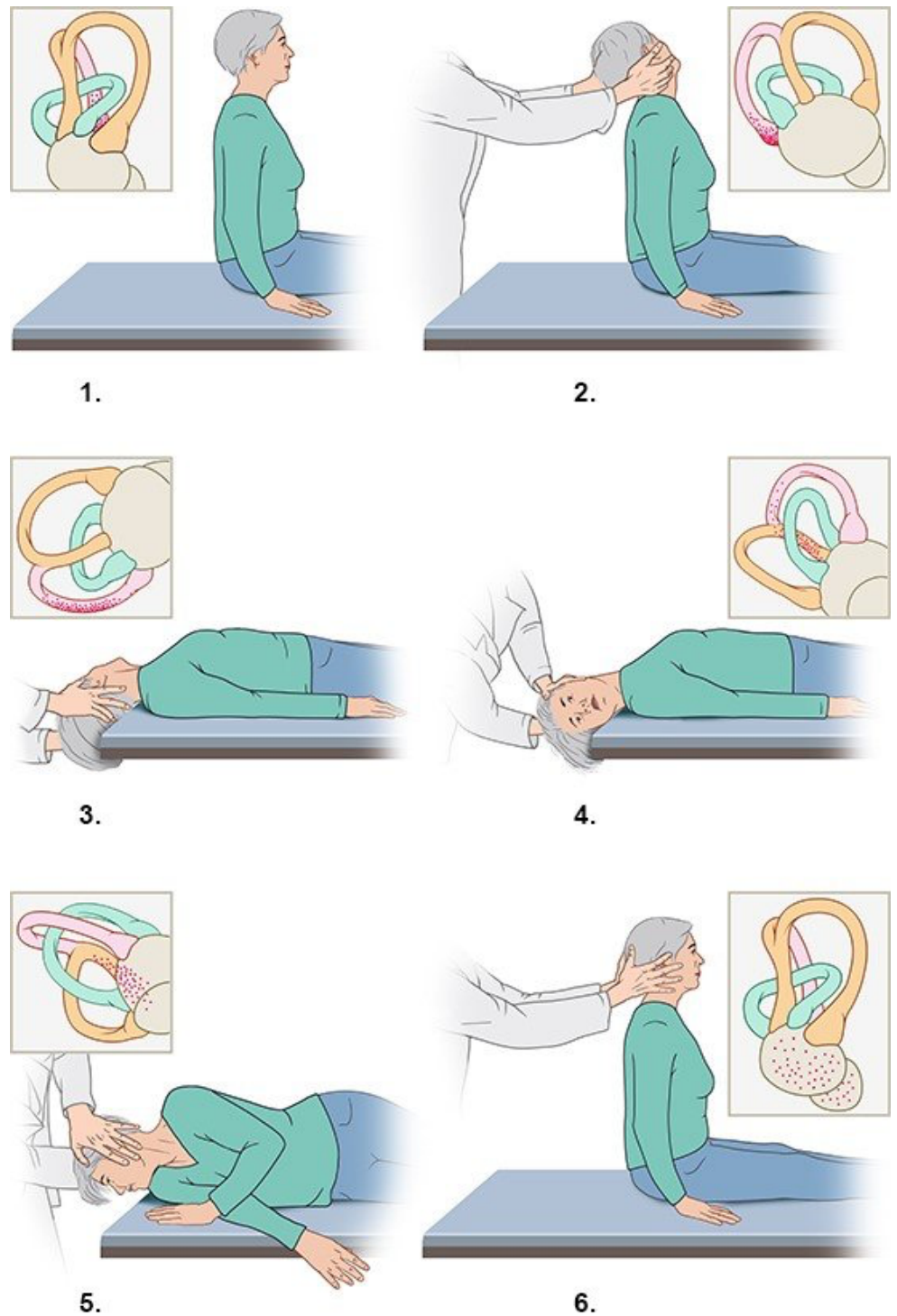
Den weiter leicht überstreckten Kopf jetzt um 90° auf die rechte Seite drehen. **Etwa 30 Sekunden warten.**

Nun den ganzen Körper nach rechts drehen. Der Kopf dreht sich mit, bis man fast nach unten schaut. **Etwa 30 Sekunden warten.**

Wieder aufsetzen.

Nach der Behandlung kann man sich normal bewegen oder

hinlegen.



Ablauf des Epley-Manövers bei Ablagerungen im linken Ohr

Meistens sind Steinchen im hinteren Bogengang für die Beschwerden verantwortlich. In den beiden anderen

Bogengängen des Gleichgewichtsorgans bilden sich nur selten Steinchen. Wenn doch, können Lagerungsmanöver angewendet werden, die sich etwas vom Epley- und Semont-Manöver unterscheiden – zum Beispiel das Gufoni-Manöver.

Gibt es noch andere Möglichkeiten?

Behandlung

Was kann helfen? >

Wie funktionieren
Lagerungsmanöver?

Wie läuft ein
Lagerungsmanöver
ab?

Gibt es noch andere Möglichkeiten?

Wenn ein Epley- oder Semont-Lagerungsmanöver nicht hilft, nicht möglich ist oder nicht gewünscht wird, kommen bestimmte Bewegungsübungen infrage. Man kann sie sich in der ärztlichen Praxis erklären lassen und sie zu Hause selber machen.

Andere Behandlungen wie Medikamente gegen Übelkeit sind bei gutartigem Lagerungsschwindel nur in Ausnahmen nötig. Bei schwerem Schwindel können für kurze Zeit Mittel eingesetzt werden, die ihn unterdrücken (Antivertiginosa). Sie eignen sich jedoch nicht für eine langfristige Einnahme.

Bei sehr starken und anhaltenden Beschwerden kann eine Operation am Gleichgewichtsorgan erwogen werden. Dabei werden entweder die Nervenfasern des betroffenen Bogengangs oder der Bogengang selbst verödet. Die Sinneszellen können dann gar keine Informationen mehr an das Gehirn weitergeben. Deshalb lösen die losen Steinchen zwar keinen Schwindel mehr aus, aber das Gleichgewichtsorgan in diesem Ohr ist durch den Eingriff dauerhaft eingeschränkt.

Quellen

Bhattacharyya N, Gubbels SP, Schwartz SR et al. Clinical Practice Guideline: Benign Paroxysmal Positional Vertigo (Update). Otolaryngol Head Neck Surg 2017; 156(3_suppl): S1-S47.

Cromwell C, Tyler J, Nobbs R et al. The Necessity for Post-Maneuver Restrictions in the Treatment of Benign Paroxysmal Positional Vertigo: An Updated Meta-Analysis of the Literature.

Otol Neurotol 2018; 39(6): 671-679.

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DEGAM). Akuter Schwindel in der Hausarztpraxis (S3-Leitlinie, in Überarbeitung). AWMF-Registernr.: 053-018. 2019.

Fu W, Han J, Chang N et al. Immediate efficacy of Gufoni maneuver for horizontal canal benign paroxysmal positional vertigo (HC-BPPV): a meta-analysis. Auris Nasus Larynx 2020; 47(1): 48-54.

Hilton MP, Pinder DK. The Epley (canalith repositioning) manoeuvre for benign paroxysmal positional vertigo. Cochrane Database Syst Rev 2014; (12): CD003162.

Mattle H, Mumenthaler M. Neurologie. Stuttgart: Thieme; 2013.

Sharif S, Khoujah D, Greer A et al. Vestibular suppressants for benign paroxysmal positional vertigo: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. 2023.

Zhang X, Qian X, Lu L et al. Effects of Semont maneuver on benign paroxysmal positional vertigo: a meta-analysis. Acta Otolaryngol 2017; 137(1): 63-70.

IQWiG-Gesundheitsinformationen sollen helfen, Vor- und Nachteile wichtiger Behandlungsmöglichkeiten und Angebote der Gesundheitsversorgung zu verstehen.

Ob eine der von uns beschriebenen Möglichkeiten im Einzelfall tatsächlich sinnvoll ist, kann im Gespräch mit einer Ärztin oder einem Arzt geklärt werden. Gesundheitsinformation.de kann das Gespräch mit Fachleuten unterstützen, aber nicht ersetzen. Wir bieten keine individuelle Beratung.

Unsere Informationen beruhen auf den Ergebnissen hochwertiger

Studien. Sie sind von einem Team aus Medizin, Wissenschaft und Redaktion erstellt und von Expertinnen und Experten außerhalb des IQWiG begutachtet. Wie wir unsere Texte erarbeiten und aktuell halten, beschreiben wir ausführlich in unseren Methoden.

Seite

kommentieren

Seite drucken

Ihre M...



Was tu...



Aktualisiert am 04.
Oktober 2023
Nächste geplante
Aktualisierung: 2026

Herausgeber:
Institut für Qualität und
Wirtschaftlichkeit im
Gesundheitswesen
(IQWiG)

[So arbeiten wir](#)

[Über das Institut und
das Team](#)



So halten wir Sie auf dem Laufenden

Abonnieren Sie unseren Newsletter oder Newsfeed. Auf YouTube finden Sie unsere wachsende Videosammlung.