

Naturheilkundliche Behandlung bei Hörsturz und Schwindel

Karl-Heinz Friese

Hörsturz: Ätiologie, Diagnostik, Therapie

Unter Hörsturz versteht man eine relativ rasche (Minuten bis ein Tag) auftretende Innenohrschwerhörigkeit, die meistens einseitig auftritt und gelegentlich mit Schwindel einhergeht. Ein Hörsturz deutet im Regelfall auf keine gefährliche Erkrankung hin (Ausnahme Akustikusneurinom). Er kann allerdings ein Warnsignal sein, dass man sein Leben ändern und übermäßige Stressbelastung reduzieren muss.

Ätiologie

Es gibt zahlreiche Erkrankungen, die mit einem Hörsturz einhergehen oder andere Faktoren, die einen Hörsturz verursachen können:

- Mechanische Ursachen: Ohrenschmalz, Fremdkörper im Gehörgang
- Ohrenerkrankungen: Akute Mittelohrentzündung, Lärmtraumata, Morbus Menière
- Medikamente z. B. ACE-Hemmer, Acetylsalizylsäure, Furosemid, Antibiotika, Zytostatika und viele andere
- Infekte: virale oder bakterielle Infekte
- Erkrankungen im Bereich von Kopf und Hals: HWS-Syndrom, chronische Erkrankung der Nasennebenhöhlen, erkrankte Zähne
- Stress
- Nikotin
- Stoffwechselerkrankungen, z. B. Diabetes mellitus und Hypercholesterinämie



Abb. 1 Die langfristigen Aussichten für die homöopathische Behandlung des Hörsturzes sind gut.
© Chris Meier/TVG

- Mineralstoffmangel, v. a. Zink- und Magnesiummangel
- Durchblutungsstörungen, Hypertonie, Hyperglobulie

Diagnostik

Ein Hörsturz sollte in jedem Fall von einem HNO-Arzt abgeklärt werden. Durch diese Untersuchungen kann in vielen Fällen die Ursache des Hörsturzes erkannt werden. Es sind allerdings je nach Fall nicht alle Untersuchungen notwendig

- HNO-ärztliche Spiegeluntersuchung
- Tonschwellenaudiogramm
- Sprachaudiogramm

- Tympanometrie und Stapediusreflexschwellenmessung
- otoakustische Emissionen
- Hirnstammaudiometrie
- Ultraschalluntersuchung der Nasennebenhöhlen
- Dopplersonografie oder Duplexsonografie der Hirngefäße
- Kernspintomografie

Therapiekonzept

Ein Hörsturz hat eine hohe Spontanheilungstendenz. Diese an sich erfreuliche Tatsache macht es schwer, den Erfolg der jeweiligen Therapieverfahren zu bewerten, denn es ist nicht immer die Folge der

ZUSAMMENFASSUNG

Hörstürze haben eine hohe Spontanheilungstendenz von über 80%. Doch bei einem Patienten mit akutem Hörsturz muss man schnell reagieren und versuchen, Dauerschäden (Hörstörungen) zu verhindern. Naturheilkundliche Behandlungen bieten sich hier an, zumal keine Nebenwirkungen zu erwarten sind. Bei Schwindelbeschwerden dauert es oft etwas länger.

Schlüsselwörter

Hörsturz, Schwindel, Tinnitus, Naturheilverfahren.

ABSTRACT

Acute hearing losses have a high spontaneous healing tendency of more than 80%. However, in a patient suffering from an acute hearing loss it is absolutely necessary to react fast, and to attempt to prevent permanent damages (hearing disorders). Here, naturopathic treatments are appropriate, particularly because side effects are not to be expected. If dizziness is present, it often takes a bit longer.

Keywords

Acute hearing loss, dizziness, tinnitus, naturopathic treatment.

Behandlung, wenn ein Patient mit Hörsturz wieder gut hört. Wenn bereits die Behandlung des Hörsturzes sehr unsicher ist, ist es meiner Ansicht nach nicht vertretbar, Therapieverfahren zu wählen, die zusätzlich schaden oder finanziell überstrapazieren.

Glücklicherweise gibt es viele naturheilkundliche Therapieverfahren, die im Regelfall keine gefährlichen Nebenwirkungen haben und zudem finanziell erschwinglich sind bzw. sogar von den Krankenkassen erstattet werden.

Ein wichtiges Moment ist zudem eine gute Patientenaufklärung, die dem Patienten

durch sachliche Informationen eine gute Orientierung gibt (s. **Kasten**).

Die im Folgenden aufgeführten Therapiekonzepte haben sich in der Praxis besonders bewährt.

Psychotherapie

Es gibt sehr viele psychotherapeutische Verfahren, vom Autogenen Training bis zur klassischen Psychoanalyse, die beim Hörsturz infrage kommen. Letztendlich ist das Ziel einer Psychotherapie, bestimmte psychische Probleme aufzuarbeiten und den Fokus des Patienten auf andere Dinge zu lenken. Eine aufwendige

Psychotherapie ist in den seltensten Fällen erforderlich. Häufig sind eine „kleine Psychotherapie“ beim Hausarzt oder entspannende Verfahren wie Autogenes Training, progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, Yoga oder diverse chinesische Entspannungstechniken sinnvoll, auch um mit Stress besser umgehen zu können. Wenn der Patient in einen entspannteren Zustand kommt, lässt auch die Gefäßspannung nach, dadurch wird die Durchblutung im Ohrbereich verbessert.

Naturheilkundliche Basistherapie

Phytotherapie

Bei Tinnitus und Hörsturz kommen bevorzugt **Zubereitungen aus Ginkgo biloba** zur Anwendung, um die zerebrale Durchblutung zu verbessern. Bei einem Hörsturz sollte zunächst Tebonin® intens gegeben werden. Manchmal kann eine Einnahme über mehrere Monate erforderlich sein, länger als ein ½ Jahr macht meistens keinen Sinn, da die Präparate erfahrungsgemäß dann an Wirksamkeit verlieren.

Unterstützend können zur Entspannungsförderung **Melissen-, Hopfen-, Baldrian-, Passionsblumenpräparate** eingesetzt werden, z. B. Kytta sedativum;

Kasten 1

Tipps für Patienten

- Ruhe bewahren: Durch den Hörsturz entsteht das Gefühl, schwer krank zu sein. Dies ist in der Regel nicht der Fall. Denken Sie immer daran, dass das Hörvermögen zwar kurzfristig schlimmer werden kann, langfristig aber im Regelfall sich wieder bessert.
- Nicht verrückt machen lassen: In den Medien wird meist betont, wie wichtig Infusionen seien. Es sollte bedacht werden, dass hinter derartigen Berichten häufig die Pharmaindustrie steht, die ihre Produkte verkaufen will. Neben der Infusionstherapie sind auch folgende Therapien zu meiden:

- Kortisontherapie. Für den Erfolg dieser Therapie, die sehr viele Nebenwirkungen hat, gibt es keinerlei wissenschaftlichen Nachweis.
- Durchblutungsfördernde Mittel wie Pentoxifyllin (Trental®) oder Naftidrofuryl (Dusodril®) werden wegen Wirkungslosigkeit heute nicht mehr verwendet.
- Hyperbare Sauerstofftherapie: durch diese wird der Hörsturz oft schlimmer.
- Nicht unter Zeitdruck setzen lassen: Die Aussage, dass der Hörsturz nach kurzer Zeit chronisch und damit unheilbar sei, ist falsch. Ein Hörsturz

kann unter Umständen auch noch nach Jahren verschwinden. Nie die Hoffnung aufgeben.

- Reden ist Silber, Schweigen ... Reden Sie nicht allzu häufig mit anderen über den Hörsturz. Dies führt letztendlich dazu, dass jeder etwas zu dem Thema weiß und Sie tausend verschiedene gute Ratschläge erhalten. Ratschläge sind meistens auch Schläge. Es ist besser, im Bekanntenkreis das Thema zu ignorieren. Lehrer, die Berufsgruppe, die am häufigsten unter Hörstürzen und Tinnitus leidet, sollten z. B. nicht im Lehrerzimmer darüber diskutieren.

bei depressiver Komponente kommen Zubereitungen aus Johanniskraut zur Anwendung. Bei Schwindel auch Ingwer, z. B. Zintona®.

Ein weiterer Therapiepeiler gilt der Verbesserung des Stoffwechsels. Hierzu kommen Zubereitungen aus folgenden Arzneipflanzen zur Anwendung:

- Unterstützung der Leber: Artischocke, Brennnessel, Löwenzahn, Mariendistel, z. B. Leber vital®
- Förderung der Diurese, Aquarese: Brennnessel, Goldrute, Birken, Orthosiphon, z. B. Aqualibra®
- Entgiftung über die Haut: Holunder-, Lindenblüten, z. B. Holunder- und Lindenblütentee

Ernährungstherapie

Zur Durchblutungsverbesserung und vegetativen Stabilisierung empfiehlt sich die stationäre Darmreinigungskur nach Mayr. Eine vollwertige, individuell verträgliche Kost (vitamin-, mineralstoff-, antioxidanzienreiche) ist auf jeden Fall zu empfehlen. Hingegen sollten säurespendende bzw. -bildende Nahrung (Weißmehl, Zucker, Softdrinks, koffeinhaltige Getränke, Fleisch, Wurst) nur in geringen Mengen verzehrt werden.

Zudem ist zu achten auf reichliche Flüssigkeitszufuhr in Form von Kräutertees und Mineral-/Heilwässern zur Durchblutungsverbesserung, Besserung der Blutrheologie (Fließeigenschaft des Blutes) und Ausschwemmung von Stoffwechselfgiften.

Die Einschränkung von Genussgiften (Nikotin Koffein, Alkohol) und die Suche nach Nahrungsmittelunverträglichkeiten (häufig ausgelöst durch aminhaltige Nahrungsmittel wie Hartkäse, Rotwein, Bananen, Nüsse usw.) ist anzuraten.

Fasten nach Buchinger, Lützner oder Mayr hat eine umstimmende Wirkung. Häufig greifen die Methoden, mit denen Störfelder beseitigt werden sollen (z. B. Akupunktur, Neuraltherapie), erst nach einer derartigen Entgiftungs- und Umstimmungstherapie!

Mikronährstoffe sollten nur gezielt nach entsprechenden Laboruntersuchungen substituiert werden, die Substitution von Basenpräparaten (z. B. Soda) ist günstig, um eine Übersäuerung zu verhindern.

Neuraltherapie

Durch wöchentliche Injektionen mit Lokalanästhetika (2 ml Procain [1%ig]) an bestimmten Stellen um das Ohr herum – auf des Mastoid, auf den aufsteigenden Helixrand und oberhalb der Helix in die Kopfhaut – kann das Ohrensausen in Einzelfällen in kürzester Zeit beseitigt werden.

Hydro- und Thermoerapie

Durch kalte Nackengüsse mit geringem Druck wird die Haut sanft gereizt. Zur Anwendung kommen auch kalte oder heiße Kompressen in den Nacken, die jeweils für einige Sekunden belassen werden. Durch den ständigen Temperaturwechsel wird die allgemeine Durchblutung verbessert.

Akupunktur und Homöopathie

Akupunktur

Durch eine Ganzkörperakupunktur oder durch eine Ohrakupunktur lassen sich verschiedene Regelkreise im Körper beeinflussen, v. a. der Funktionskreis Gallenblase. Insbesondere beim HWS-Syndrom, das mit Ohrensausen einhergeht, hilft z. B. die Akupunktur gut.

Homöopathie

Da ich weitgehend homöopathisch behandle, bevorzuge ich diese Methode und wende dabei die Einzelmittelhomöopathie an. Homöopathie ist nämlich eine Reizbehandlung und die Kombination mehrerer Mittel würde zu viel Reize bedeuten. Die homöopathische Mittelgabe ist abhängig von der Ursache und der gesamten Persönlichkeit. Die langfristigen Aussichten sind aber recht gut. Eine Heilungsgarantie kann allerdings nicht gegeben werden.

Folgende homöopathischen Mittel kommen bevorzugt zur Anwendung:

- Ohrensausen und Hörstörung nach Trauma: Arnica D6
- plötzlicher Beginn: Aconit D30
- Hörsturz rechts: Lycopodium D12
- Hörsturz links: Lachesis D12
- Hörsturz mit Sensibilitätsstörungen: Secale cornutum D4
- Morbus Menière, Stress: Cocculus D6

Weitere Therapiemaßnahmen

- **Massagetherapie:** Eine vorsichtige HWS-Massage ist bei Hörsturz möglich. Bei Innenohrerkrankungen kommt eine Massage der Lymphabflussgefäße des Ohres infrage, um Lymphstaus zu beseitigen. Diese kann unterstützend beim Ohrensausen angewendet werden.
- **Anthroposophische Therapie:** Die anthroposophisch erweiterte Medizin bietet viele therapeutische Möglichkeiten zur Behandlung von Hörsturz und Tinnitus. Folgende Arzneimittel kommen in Betracht: Arnica, Arsenicum album, Cochlea, Plumbum metallicum, Arnica/Plumbum comp., Aurum/Hyoscyamus comp., Belladonna, Olivenit, Nontronit, Arandisit, Gencydo®, Stibium metallicum praeparatum und Hepatodoron®. Diese Therapie ist nur durch einen erfahrenen anthroposophischen Arzt durchführbar.
- **Orthomolekulare Medizin:** Zur Optimierung der Zellaktivität sind antioxidativ wirksame Mineralstoffe und Vitamine, z. B. Selen (Selenase), Vitamin C (Acerola-C), Tocopherol (Olivenöl), zu verabreichen. Zur Entgiftung eignen sich Vitamin-B₆-Tabletten. Bei Mikronährstoffmangel, z. B. Magnesium, Kalium, erfolgt eine entsprechende Substitution (Magnesiumorotat).
- **Bachblütentherapie:** Die Bachblütentherapie erfordert großes therapeutisches Können und sollte nicht von Laien angewendet werden. Eine therapeutische Verwendung ist entsprechend dem Gemütszustand möglich (**Abb. 2**).

Schwindel: Ätiologie, Diagnostik, Therapie

Schwindel ist ein sehr häufiges Symptom, über das in ärztlichen Praxen geklagt wird. Schwindel tritt immer dann auf, wenn widersprüchliche Meldungen von verschiedenen Organen kommen und Störungen im gleichgewichtserhaltenden System – den Ohren bzw. dem Gleichgewichtsteil der Ohren, den Augen, der Halswirbelsäule und des Kreislaufsystems



Abb. 2 Die Bachblütentherapie beim Hörsturz ist entsprechend dem Gemütszustand möglich, sollte aber nicht von Laien durchgeführt werden. © H. Brauer/Fotolia

vorliegen. Alltägliche Bewegungsabläufe können dann nicht mehr koordiniert werden. Unwohlsein, Benommenheit, Bewegungstörungen, Drehgefühl, Schwindel, Fallneigung, Schweißausbrüche und Übelkeit sind mögliche Symptome.

Schwindelformen

Je nach Ursache werden verschiedene Formen des Schwindels unterschieden.

Otogener Schwindel

Dieser zeichnet sich dadurch aus, dass fast immer eine Seitenbeziehung besteht – der Patient fällt nach links oder rechts, aber nicht nach hinten. Es tritt keine Bewusstlosigkeit auf. Der Schwindel geht nach rechts oder nach links, nicht nach oben oder unten, wobei die Seite der Gangabweichung die erkrankte Seite ist. Je nach Art der Krankheit bestehen Attacken wie beim Morbus Menière oder ein Dauerschwindel beim akuten Vestibularisausfall, eines Teils des achten Hirnnervs, des Nervus vestibulocochlearis. Dies kann durch Infektionen ausgelöst sein, aber auch durch akute Durchblutungsstörungen. Hier ist eine aufwendige Hals-Nasen-Ohren-ärztliche Diagnostik erforderlich mit Hör- und Gleichgewichtstests.

Der **Morbus Menière** ist gekennzeichnet durch 3 Symptome, durch

Drehschwindelattacken von etwa 2–3 Stunden Dauer sowie durch eine

- einseitige Hörstörung und durch
- einseitiges Ohrensausen. Das Ohrensausen wird meistens als Brummen empfunden.

Diese Erkrankung ist durch eine plötzliche Ver- und Entmischung bestimmter Flüssigkeiten im Innenohr zu erklären. Wenn die Flüssigkeiten im Innenohr wieder entmischt sind, liegen keinerlei Beschwerden vor. Solche Schwindelattacken können selten auftreten, aber auch z.T. täglich. Die Patienten sind dadurch in ihrer Bewegungsfreiheit sehr stark eingeschränkt, da sie praktisch nicht mehr gerade sitzen können und infolge der Schwindelbeschwerden häufig erbrechen.

- Die Schwindelbeschwerden des Morbus Menière sind sehr gut mit *Cocculus* zu behandeln, man verwendet *Cocculus* D6 (3-mal 5 Globuli tgl.) über 3 Monate, dann *Cocculus* D12 (2-mal 5 Globuli tgl.) über 3 Monate. Beim akuten Schwindelanfall gibt man *Tabacum* D12 (alle 2 min 5 Globuli), dies verhindert, dass die Anfälle so richtig durchbrechen. Die Prognose des Schwindels ist sehr gut, die des Tinnitus und der Hörstörung etwas schlechter. Auf Alkohol in jeder Form sollte verzichtet werden.

- Der einseitige Labyrinthausfall lässt sich allgemein recht gut behandeln durch *Cocculus* D6 (3-mal 5 Globuli tgl.). Normalerweise wird der otogene Schwindel durch die anderen Schwindelorgane auf Dauer ausgeglichen, sodass die Schwindelbeschwerden dann nicht mehr bestehen.

Eine häufige Schwindelursache ist der sog. **benigne paroxysmale Lagerungsnystagmus**. Diese Krankheit wird hervorgerufen durch kleine Steinchen im Innenohr. Sie bewirken, dass sich die Flüssigkeit im Innenohr anders bewegt als normal, wenn wir uns umdrehen. Dies führt zur Fehlinformation. Wenn wir uns im Bett umdrehen, bewegen sich bestimmte Flüssigkeiten im Innenohr und hören dann auf, sobald wir wieder ruhig liegen.

Beim benignen paroxysmalen Lagerungsnystagmus halten die Flüssigkeitsbewegungen länger an, sodass uns das Ohr informiert, wir drehen uns weiter. Dies führt dazu, dass beim Umdrehen im Bett, beim Aufsitzen und beim Hinlegen immer kurzzeitig Drehschwindelbeschwerden auftreten, etwa für eine Minute mit *crescendo* und *decrecendo*, danach sind die Schwindelbeschwerden vorbei. Der Schwindel tritt hier nur auf, wenn wir uns bewegen, in Ruhe nicht. Es liegen keine weiteren Ohrsymptome vor wie Ohrensausen oder Hörstörungen. Wie der Name „gutartig“ sagt, ist der Schwindel meistens harmlos und verschwindet innerhalb von Wochen bis Monaten. Er bleibt nie konstant über Jahre da.

- Wenn man die Symptomatik kennt, kann man sie fast selbst diagnostizieren. Einen benignen paroxysmalen Lagerungsnystagmus kann man gut behandeln mit *Conium* D6.
- Man nimmt *Conium* D6, 3-mal 5 Globuli tgl. über einige Wochen ein. Die Beschwerden verschwinden immer, es ist nur die Frage wann. Den Schwindel sollte man möglichst provozieren, dann geht er schneller weg.

Zervikogener Schwindel

Der durch Störungen der HWS bedingte Schwindel tritt häufig bei Verspannungen durch die Halswirbelsäule auf, aber auch durch Unfälle, insbesondere bei Auffahr-

unfällen. Durch die Verspannung der Muskeln reagieren die Gleichgewichtsorgane in der Halswirbelsäule krankhaft.

Die Patienten haben keine eindeutige Seitenbeziehung, klagen aber immer über Schmerzen im Halswirbelsäulenbereich. Eine röntgenologische Diagnostik bleibt meist ohne Befund, da die Röntgenbilder und der Grad der Beschwerden meist nicht im Zusammenhang miteinander stehen. Eine manualdiagnostische Diagnostik mit Abtasten der Halswirbelsäule ist sinnvoll. Ansonsten sind die Beschwerden relativ charakteristisch, sodass keine ausführliche Diagnostik erforderlich ist.

- Der zervikogene Schwindel lässt sich gut mit Gelsemium behandeln, jedenfalls Gelsemium D 12 (3-mal 5 Globuli tgl.) über Wochen und Monate. Gelsemium ist das Hauptmittel beim HWS-Syndrom.
- Eine Behandlung mit Tapes der HWS-Region ist günstig und erfolgversprechend.

Orthostatischer Schwindel

Beim niedrigen Blutdruck tritt relativ häufig der sog. orthostatische Schwindel auf, da das Hirn und die Ohren nicht ausreichend durchblutet werden. Bei hohem Blutdruck kann auch Schwindel auftreten, da infolge der Arteriosklerose die Durchblutung ebenfalls schlechter wird. Eine dramatische Schwindelursache kann ein Schlaganfall sein. Dieser muss innerhalb weniger Stunden behandelt werden. Durch eine akut auftretende Minderdurchblutung bestimmter Hirnareale oder des Ohres kann es zum Ausfall diverser Gleichgewichtsorgane kommen, was sich ebenfalls durch starken Schwindel äußert. Hier ist eine akute stationäre Behandlung dringend erforderlich. Typisch für einen kreislaufbedingten Schwindel ist Schwarzsehen vor den Augen und auch Schwindel beim Aufstehen oder Aufrichten. Bei niedrigem Blutdruck gebe ich Veratrum album D4 (3-mal 5 Tr. tgl.). Es treibt den Blutdruck nach oben und bringt die Schwindelbeschwerden zum Verschwinden.

Neurogener Schwindel

Hierzu gehören Schwindelbeschwerden durch bestimmte zentrale neurologische Krankheiten wie der multiplen Sklerose

oder der amyotrophen Lateralsklerose, wobei diese Schwindelbeschwerden grundsätzlich nicht richtungsbezogen sind. Sie sind sehr diffus, unabhängig von irgendwelchen Ohrsymptomen. Oft kann man heute die Ursachen mittels Kernspintomografie des Schädels feststellen. Zu den neurologischen Ursachen zählen auch Vergiftungen aller Art, insbesondere die Alkohol- und auch Medikamentenvergiftung. Eine homöopathische Behandlung ist in diesem Fall sehr schwierig und muss vom Individuum abhängig gemacht werden. So ist z.B. bei Vergiftungen infolge einer Suchtkrankheit wie Alkoholmissbrauch eine Behandlung selten erfolgreich.

Weitere verursachende Faktoren des Schwindels

Es gibt verschiedene **Augenkrankheiten**, bei denen sich die Augen falsch bewegen, z.B. beim angeborenen Blickrichtungsnystagmus. Die Augen bewegen sich ge-

wissermaßen immer hin und her, sodass der Patient sich scheinbar ebenfalls immer hin- und herbewegt. Der angeborene Blickrichtungsnystagmus ist praktisch nicht therapierbar, die subjektiven Schwindelbeschwerden schon. Hier kommt auch meistens Cocculus in höheren Potenzen infrage.

Weitere häufige Schwindelursachen sind Arzneimittelnebenwirkungen, insbesondere von **Beruhigungs-** oder **Schlafmitteln**. Die normale Koordination der Schwindelorgane wird durch Beruhigungsmittel erheblich gestört. Diese Form des Schwindels findet sich auch häufig bei älteren Menschen, die meistens viele Medikamente einnehmen und bei denen die Durchblutung des Gehirns ohnehin eingeschränkt ist. Auch Rauschgifte können zu massiven Schwindelbeschwerden führen. Wenn möglich, sollten die schwindelauflösenden Präparate weggelassen werden. Sie sind medizinisch fast nie notwendig.

Allgemeine Therapie

Bei allen Arten von Schwindel sollte man im Regelfall **Antivertigenosa** (Schwindelmedikament) vermeiden. Antivertigenosa dämpfen das zentrale Nervensystem und sorgen dafür, dass die diversen Ausfälle der Gleichgewichtsorgane nicht kompensiert werden. Dadurch dauert der Schwindel oft viel länger. Auch beim Morbus Menière rate ich ausdrücklich davon ab. Antivertigenosa bringen höchstens eine kurzfristige Lösung für ein paar Tage, niemals für langfristigen Schwindel.

Beim **Lagerungsschwindel** ist es oft günstiger, sich häufig im Bett umzudrehen, anstatt eine schonende Haltung einzunehmen. Durch das Herumdrehen im Bett gewöhnt sich der Körper an die Fehlinformationen und die Schwindelbeschwerden gehen wesentlich schneller weg.

Beim **HWS-bedingten Schwindel** ist Rückenschwimmen immer günstig. Außerdem sollte man ab und zu den Kopf kreisen lassen. Gelegentlich kommt auch Krankengymnastik, manuelle Therapie oder Massage infrage.

Bei den anderen Schwindelbeschwerden sollte immer nach der Ursache gefahndet werden, die Therapie richtet sich danach. Schwierig ist die Behandlung beim chronischen Schwindel, da hier das Gefäßsystem nicht mehr richtig funktioniert. Darunter leiden häufig alte Patienten. Hier gibt es leider kein Wundermittel. Problematisch ist oft auch die Einnahme verschiedener Medikamente, die sich in ihrer Wirkung gegenseitig aufheben und die Krankheitsbilder verschlechtern können.

Als Haupttherapie des Arztes bei Schwindel genügt manchmal die Aufklärung. Wenn die Patienten über die Art der

Schwindelbeschwerden Bescheid wissen, können sie besser damit umgehen und haben weniger Angst. Wenn man diese Ängste beseitigen kann, hat man die Hälfte der Schwindelbeschwerden gebessert. Als Begleitmedikation bei den verschiedenen Schwindelbeschwerden kommt **Ginkgo biloba** in Frage.

Was kann der Patient selbst tun?

Wichtig ist, sich über den Schwindel zu informieren. Wenn man die Diagnose hat, sollte man sich möglichst weitgehend erkundigen, z. B. über das Internet. Der Medikamentenkonsum sollte kritisch gewertet werden. Vor allem Medikamente, wie Schlaf- und Beruhigungsmittel, sind meistens ungünstig. Alkohol sollte vermieden werden, auch in kleinsten Dosen. Oft reicht bereits alkoholfreies Bier, in dem sich auch noch etwas Alkohol befindet, aus, um Schwindel auszulösen. Für einen Patienten mit Morbus Menière ist schon ein Schluck Wein zu viel. Rauchen sollte vermieden werden, da dieses die Durchblutung allgemein und speziell im Ohr herabsetzt. Auf ausreichenden Schlaf ist zu achten. Wer zu wenig schläft, bekommt irgendwann Schwindel. Man sollte auch möglichst darauf achten, dass man jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett geht und zur gleichen Zeit aufsteht. Psychotherapeutische Verfahren wie autogenes Training, Yoga, Meditation oder progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen können beim chronischen Schwindel zusätzlich helfen.

Online zu finden unter:

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0041-111002>

Interessenkonflikte: Der Autor erklärt, dass keine wirtschaftlichen oder persönlichen Verbindungen bestehen.

Literatur

- [1] **Friese KH: Tinnitus ganzheitlich heilen.** Esslingen: Gesundheitspflege aktiv; 2010
- [2] **Geißler J, Quak T.** Leitfaden Homöopathie. 2. A. München: Elsevier; 2009
- [3] **Kraft K.** Lehrbuch Naturheilverfahren. Stuttgart: Hippokrates; 2009
- [4] **Reiß M.** Facharztwissen HNO-Heilkunde. Heidelberg: Springer; 2009

ÜBER DEN AUTOR



Karl-Heinz Friese ist Hals-Nasen-Ohren-Arzt mit den Zusatzbezeichnungen Allergologie, Homöopathie, Stimm- und Sprachstörungen, Umweltmedizin und Naturheilverfahren, Ärztliches Qualitätsmanagement und Medizinische Informatik. Seit 1986 niedergelassen in eigener Praxis; früher regelmäßige Referententätigkeit für verschiedene Organisationen, Autor von Büchern und Zeitschriftenbeiträgen.

KORRESPONDENZADRESSE

Dr. Karl-Heinz Friese
Homöopathischer HNO-Arzt
Marktplatz 3
71263 Weil der Stadt

E-Mail: Dr.Friese@t-online.de