

01. Oktober 2014

## **Schwindel im Alter: Wenn das Gleichgewicht gestört ist**

### **Anmoderation:**

Etwa jeder fünfte Patient, der einen niedergelassenen Neurologen aufsucht, klagt über Schwindel. Vor allem ältere Menschen leiden darunter. Was die Ursachen sein können und was Betroffene dann tun können, darüber berichtet Kristin Sporbeck.

Länge: 1.59 Minuten

---

**Text:** Schwindelgefühle können viele Ursachen haben. Am häufigsten sind Störungen des Gleichgewichtssystems, zu dem im wesentlichen drei Sinnesorgane gehören, wie Dr. Astrid Maroß, Ärztin im AOK-Bundesverband, erklärt:

### **Dr. Astrid Maroß:**

**Am wichtigsten ist das Innenohr, das die räumlichen Bewegungen von Kopf und Körper erfasst, dann die Augen, die die optischen Eindrücke sammeln und Rezeptoren in Muskeln und Gelenken, die die Position des Körpers und von Körperteilen bestimmen. Wenn diese Informationen nicht übereinstimmen oder vom Gehirn fehlerhaft verarbeitet werden, dann wird einem schwindelig.**

**Text:** Besonders oft sind ältere Menschen betroffen, da die Funktionstüchtigkeit des Gleichgewichtssystems abnimmt. Grundsätzlich muss der Arzt aber abklären, ob Erkrankungen dahinter stecken. Dr. Maroß:

### **Dr. Astrid Maroß:**

**Am häufigsten ist auch im Alter der Lagerungsschwindel. Das ist ein Schwindeltyp, der im Innenohr entsteht und zwar im hinteren Bogengang des Gleichgewichtorgans, wo sich kleine Kristalle lösen können und durch die Bewegung in den Bogengängen den**

**Schwindel auslösen. Das lässt sich durch einfache, aber konsequent durchzuführende Lagerungsübungen relativ gut behandeln.**

**Text:** Auch Medikamente können der Auslöser für Schwindelgefühle sein, die als Nebenwirkung auftreten können. Allerdings gibt es auch Fälle, in denen man keine Ursache findet. Das Problem ist – gerade bei älteren Menschen – dass Schwindelgefühle zu Angst vor Stürzen führen. Dagegen können die Betroffenen aber etwas tun.

**Dr. Astrid Maroß:**

**Dazu gehört natürlich, die Sehkraft und die Brillenstärke regelmäßig zu überprüfen, Stolperfallen zu beseitigen, zum Beispiel Treppenkanten, Türschwellen – die Wohnung dann gut zu beleuchten, eventuell Griffe anzubringen. Die Medikamente müssen überprüft werden, ob sich da was verbessern lässt. Und man kann durch Trainingsübungen Kraft und Gleichgewichtssinn schulen.**