SPRECHSTUNDE NATURHEILKUNDE

Serie

Schwindel

Schwindel kann als Symptom verschiedener Erkrankungen auftreten. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen Dreh-, Lage-, Schwank- und Liftschwindel. In Vordergrund steht die Therapie der Grunderkrankung. Naturheilverfahren können komplementär eingesetzt werden. Stets zu empfehlen sind eine an sekundären Pflanzeninhaltsstoffen reiche Ernährung und – wenn keine Kontraindikationen vorliegen – leichter Ausdauersport.

Ungewöhnliches Antivertiginosum: Blutegel im Nacken.

© freedomman / shutterstock

Bei hypotoner und bei orthostatisch bedingter Kreislaufdysregulation, gerade auch bei älteren Patienten, wurde eine günstige Wirkung für ein Kombinationspräparat aus natürlichem Campher und Extrakt aus Weißdornfrüchten in kontrollierten klinischen Studien belegt. Bei Schwindel im Rahmen von Kinetosen kann Ingwerwurzelstock als Tee, Frischpflanzenauszug oder Fertigarzneimittel verwendet werden.

Für die anderen Formen des Schwindels ist ein standardisierter Extrakt aus den Blättern von Ginkgo biloba geeignet. Er beseitigt im Tierexperiment Mikrozirkulationsstörungen und unterstützt die Kompensation von Gleichgewichtsstörungen. Es sollten Fertigarzneimittel mit 120–160 mg nativem Trockenextrakt pro Tag verabreicht werden. Nach den bisher vorliegenden Studien ist eine mehrmonatige Therapie erforderlich. Es ist sehr empfehlenswert, Ginkgo biloba mit nicht medikamentösen Maßnahmen zu kombinieren.

Entspannungsverfahren

Bei Schwindel im Rahmen einer Lebenskrise ist Psychotherapie indiziert. Von den Entspannungsverfahren wird insbesondere die Progressive Relaxation empfohlen. Sie eignet sich adjuvant bei psychosomatisch bedingten Beschwerden, um Anspannung und Unruhe zu mindern sowie bei Störungen aufgrund neuromuskulärer Verspannungen im

Patienten mit Schwindel

Was sie meiden sollten

Nikotin und Alkohol sollten für einige Wochen gemieden werden. Da Sedativa und Tranquilizer einen Schwindel initiieren oder verstärken können, sollten sie nur bei zwingender Indikation, möglichst niedrig dosiert und kurzfristig verabreicht werden.

HWS-Bereich. In gleicher Weise wirkt die Atemtherapie nach Middendorf.

Physikalische Therapie

Die Physikalische Therapie bietet eine Reihe von sehr sinnvollen Optionen. Bei akutem Schwindel kann eine kalte oder heiße Kompresse in den Nacken gelegt werden. Als günstig haben sich auch eine Vibrationsmassage am Processus mastoideus, evtl. auch die Perioestbehandlung der Scapula und der Querfortsätze der Halswirbelsäule sowie die klassische Massage von Nacken und Hinterhaupt erwiesen. Empfohlen wird auch eine Ultraschalltherapie der Halswirbelsäule paravertebral (0,1 W/cm², 5 min, 3x pro Woche, 6–12 Behandlungen) oder eine Kurzwellentherapie des Gehirns (Kondensatorfeld, Dosis I–II, 3–5 min).

Bei Lagerungsschwindel sollte der Patient nach physiotherapeutischer Anleitung mehrmals täglich ein Lagerungstraining durchführen.

Manuelle Medizin, Neuraltherapie

Eine ungerichtete Schwindelsymptomatik ist häufig durch eine Dysfunktion im Bereich der Kopfgelenke und/oder von C1/C2 bedingt. Bei ausschließlich vertebra-GENER Genese der Dysfunktion verschwindet die Symptomatik rasch nach dem Lösen der Blockierung.

Aus der Neuraltherapie hat sich der sog. Dornenkranz nach Hopfer empirisch bewährt. Es sollten bei nicht vestibulärem Schwindel auch die Dornfortsätze von C1 und C2 behandelt sowie eine Störfeldsuche eingeleitet werden. Eine Akupunktur kann ebenfalls erfolgreich sein.

Ausleitende Verfahren

Auch ausleitende Verfahren werden recht erfolgreich angewendet. Unter Beachtung der Kontraindikationen können wiederholte kleine Aderlässe bis zur Absenkung des Hämatokrits auf 38 Vol. % erfolgen. Auch das Setzen von Blutegeln an das Mastoid oder im Nackenbereich kann hilfreich sein.

■ Prof. Dr. med. Karin Kraft, Lehrstuhl für Naturheilkunde, Universität Rostock

Weitere Beiträge zu naturheilkundlichen Therapien finden Sie bei SpringerMedizin.de im Dossier Naturheilkunde:

<http://www.springermedizin.de/sprechstunde-naturheilkunde/239812.html>