

CRANIOSACRAL THERAPIE UND FUNKTIONELLE OSTEOPATHIE INTEGRATION (FOI)



Das Rückgrat der Lebensqualität

NEWSLETTER - AUSGABE OKTOBER 2016

Schwindel

Gleichgewichtsorgan	2
Ursache	3
Wann sollten Sie einen Arzt aufsuchen	5
Craniosacral Therapie bei Schwindel	5

Schwindel

Schwindelsymptome (Vertigo) sind sehr unterschiedlich und werden auch sehr unterschiedlich empfunden. Wenn der Mensch die Orientierung verliert macht das Angst und ist sehr unangenehm.

Schwindel ist keine Krankheit, sondern ein Symptom einer Störung oder einer Krankheit. Schwindel ist oft harmlos, kann aber auch ein Vorbote von ersten oder gefährlichen Entwicklungen sein.



Schwindel dauert oft nur Sekunden, kann aber für massive Gleichgewichtsstörungen sorgen. Wenn die Umgebung schwankt oder sich dreht, führt das zu allgemeinem Unwohlsein. Ausserdem gesellen sich zu einem Schwindelgefühl häufig auch noch Übelkeit, Ohrensausen (Tinnitus), Augenzittern oder Benommenheit. Schwindel löst bei einigen Betroffenen sogar Schweissausbrüche und Bewusstseinsverlust aus. In der Regel verlaufen Schwindelanfälle aber glimpflich und verschwinden von selbst.

Gleichgewichtsorgan

Das Zusammenspiel von drei Sinnesorganen erzeugt das **Gefühl für Gleichgewicht** und die räumliche Orientierung:

Der Vestibularapparat im Innenohr ist das wichtigste Gleichgewichtsorgan. Es ist ein komplexes System aus drei Bogenhängen (einem oberen, einem seitlichen und einem hinteren), zwei Vorhofsäcken und dem Endolymphgang (Ductus endolymphaticus). Dieses Hohlraumssystem zwischen Trommel und Gehörschnecke ist mit Flüssigkeit gefüllt. Drehungen und Richtungsbeschleunigungen bringen die Flüssigkeit in Bewegung, was die Sinneszellen an den Wänden reizt. Über den Gleichgewichtsnerv (Nervus vestibularis) wandern die Reize zum Gehirn.

Im Gehirn gehen neben den Signalen der Vestibularapparate in den Ohren auch Informationen der Augen ein. Sie geben Auskunft über die Bewegung von Fixpunkten und des Horizonts. Als drittes Element des Gleichgewichtssinns dienen **Tiefenrezeptoren in Muskeln**, an Sehnen und Gelenken. Diese Rezeptoren teilen dem Gehirn beispielsweise mit, wenn das Kniegelenk eine Schwankung ausgleichen muss.

Erhält das Gehirn widersprüchliche Informationen von den Sinnesorganen, entsteht ein Schwindelgefühl.

Entsteht der Schwindel im Gleichgewichtssystem, sprechen Ärzte von

vestibulärem Schwindel

in allen anderen Fällen von

nicht-vestibulärem Schwindel



Ursache

Die Ursachen für Schwindelanfälle können Störungen des Gleichgewichtssystems sein, eine ungewohnte Sinnesreizung (wie bei der Reisekrankheit), eine Krankheit oder sie sind in anderen Körperregionen zu finden.

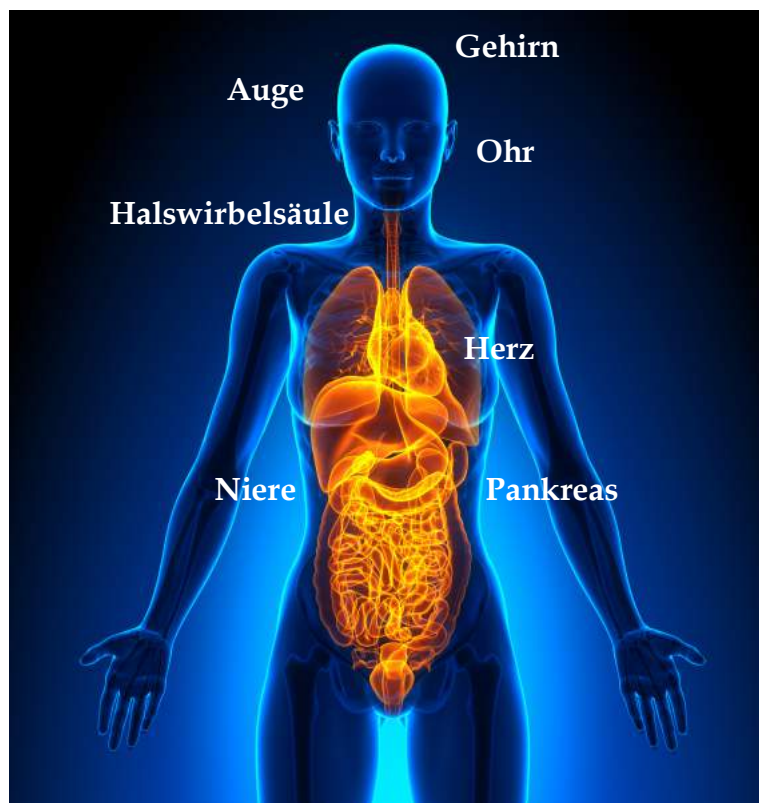
Vestibuläre Schwindel.

Ursachen sind Erkrankungen oder Irritationen des Gleichgewichtssystems. Betroffene erleben ihn häufig als Drehschwindel. Sind das Innenohr oder der Gleichgewichtsnerv betroffen, handelt es sich um einen peripheren vestibulären Schwindel. Bei Erkrankungen von Hirnstamm, Kleinhirn oder Grosshirn spricht man von einem zentralen vestibulären Schwindel.

Nicht-vestibulärer Schwindel

Betroffene von nicht-vestibulärem Schwindel verlieren die Orientierung im Raum, gehen und stehen unsicher. Ausserdem ist eine starke Fallneigung typisch für diese Art von Schwindel. Übelkeit und Erbrechen sind bei diesen Schwindelformen aber selten.

Beim nicht-vestibulären Schwindel funktionieren die Gleichgewichtsorgane völlig normal. Er gehört auch nicht zu den Schwindelformen aus dem Bereich der Neurologie, denn Nerven und Gehirn sind hier ebenfalls intakt. Stattdessen liegen die Auslöser in anderen Körperbereichen.



Schwindel mit Ursache in

- **Gehirn**
Zahllose neurologische Krankheiten äussern sich in Schwindel, auch Medikamente oder Alkohol beeinträchtigen die Wahrnehmung
- **Auge**
Bestimmte Augenerkrankungen mit visuellen Wahrnehmungsstörungen lösen Schwindel aus. Auch bei einer neuen Brille sind Schwindel-Episoden nicht selten
- **Ohr**
Das Gleichgewichtsorgan des Menschen sitzt im Ohr. Bei Krankheiten oder durch Irritationen (Reisen im Schiff) kann es in Mitleidenschaft gezogen werden und Schwindel entsteht
- **Halswirbelsäule**
Manchmal entsteht Schwindel durch HWS-Beschwerden, also in Folge von Problemen an der Halswirbelsäule. Man spricht dann auch von einem HWS-Syndrom. Aufgrund von Verschleiss, Muskelverspannungen, Entzündungen oder auch Unfällen, kann eine Reihe von Symptomen auftreten. Dazu gehören Schulter- und Nackenschmerzen, Schwindel, Kopfschmerzen und Tinnitus.
- **Herz**
Manche Herzrhythmusstörungen gehen mit einer Schwindel-Problematik einher.
- **Nieren**
Blutdruckprobleme (zu hoher oder zu niedriger Blutdruck) führen regelmässig zu einer Schwindel-Symptomatik. Bei jungen Menschen tritt Schwindel zuweilen auf, bevor ihnen schwarz vor Augen wird und sie umfallen. Das nennt man orthostatische Hypotonie
- **Bauchspeicheldrüse (Pankreas)**
Bei Zucker-Patienten kann im Fall der Unterzuckerung Schwindel entstehen. Er kann auch durch Schädigungen der peripheren Nerven (Polyneuropathie) bei Diabetes-mellitus-Patienten auftreten

Wann sollten Sie einen Arzt aufsuchen?

Hinter einem akuten Schwindelanfall steckt oft ein gutartiger Lagerungsschwindel. Dieser klingt meist spontan innerhalb von Tagen bis Wochen ab, durchschnittlich nach einem Monat. Besteht jedoch der Verdacht, dass es sich um einen anderen Typ von Schwindel handelt, oder kehren die Schwindelanfälle wieder, ist ein **Arztbesuch unbedingt ratsam**. Das gilt besonders unter den folgenden Bedingungen:

- Schwindel ohne äussere Ursache, der heftig, plötzlich oder wiederkehrend auftritt
- Bestimmte Kopfbewegungen führen immer zum Schwindelgefühl
- Begleiterscheinungen zum Schwindel: Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen, Ohrensausen, Benommenheit, Sehstörungen, Herzstolpern oder Atemnot
- Schwindel während einer Infektion mit oder ohne Fieber
- Die Gleichgewichtsstörungen treten in bestimmten Situationen immer wieder auf, zum Beispiel in Menschenmengen, im Lift, beim Autofahren oder vor wichtigen Terminen.

Craniosacral Therapie bei Schwindel

Bei Gleichgewichtstörungen, die ihre **Ursache in der Halswirbelsäule** haben, kann die **Craniosacral Therapie** sehr **hilfreich** sein. Vor allem bei Schwindel aufgrund **HWS-Distorsion** (Schleudertrauma) ist die Craniosacral Therapie sehr **geeignet**.

Bei Schwindel aufgrund von **Störungen im Gleichgewichtsorgan**, kann die **Craniosacral Therapie begleitend** zu Behandlungen beim **HNO-Arzt** (Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten) sehr **unterstützend** wirken.

Nächste Ausgabe:
November 2016

Thema:
Prävention vor der
Ski-/Snowboardsaison



Wenn Sie den monatlichen Newsletter abonnieren möchten, wenden Sie sich bitte an bodytherapy@bestler-practice.ch oder registrieren Sie sich auf folgender Web-Seite <http://www.bestler-practice.ch/Subscribe.html>

Unter der gleichen Mail-Adresse nehmen wir auch gern Feedback entgegen.

Herzliche Grüsse
Roseline Bestler



Standort Aarau
Bahnhofstrasse 86, 5000 Aarau

Roseline Bestler

Tel. 032 510 88 34
Mail: bodytherapy@bestler-practice.ch

Standort Baden
Zürcherstrasse 27, 5400 Baden

Ivana Silvestri

Tel. 056 511 05 75
Mail: i.silvestri@bestler-practice.ch



Roseline Bestler,
Gründerin von Bestler Practice



Ivana Silvestri,
Selbständige Therapeutin bei Bestler Practice in Baden