

Der einseitige Ausfall eines Gleichgewichtsorgans

von Dr. med. Helmut Schaaf

[Impressum](#), LÄK [Hessen](#), [die Berufsordnung](#) und das [Hessische Heilberufsgesetz](#)

Datenschutz-Erklärung:

Ich sammle KEINE Daten und verwende keine Cookies ([Ausführliche Datenschutzerklärung](#)).

Die Hinweise auf meiner Internet-Seite können keine ärztliche Beratung ersetzen.
Es kann auch keine Beratung per email erfolgen.

Bitte wenden Sie sich an Therapeuten Ihres Vertrauens und /
oder an das [Ohr- und Hörinstitut bzw. das Gleichgewichtsinstitut Hesse\(n\)](#)

Der Ausfall eines Gleichgewichtsorgans ist gekennzeichnet durch plötzlich auftretenden Drehschwindel. Er ist manchmal verbunden mit Hörverlust und Ohrgeräuschen.

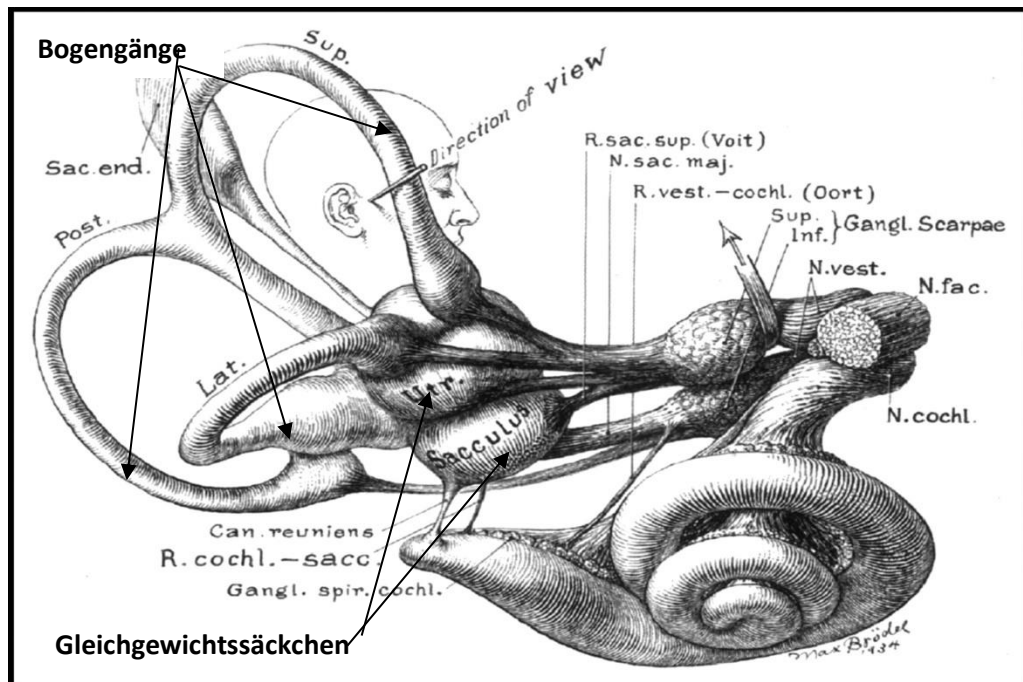
Der Schwindel ist oft verbunden mit Übelkeit und Erbrechen.

Die Betroffenen fallen meist zu einer Seite.

Die Augen scheinen zu „zittern“ (Nystagmus) so dass auch die Gegenstände nicht mehr zu fixieren sind.

Der Schwindel kann mehrere Tage anhalten und klingt allmählich über Wochen wieder ab.

Ursachen können Virus-Infektionen oder vorübergehende (!) Durchblutungsstörungen des Innenohres sein. Hörstörungen können auftreten, neurologische Ausfälle nicht!



Die Therapie im Akutfall:

Im akuten Anfall können schwindeldämpfende Medikamente wie etwa Dimenhydrinat, z. B. Vomex sinnvoll sein, um den Schwindel zu unterdrücken und die Schädigungsphase zu überstehen. Ab dem zweiten oder dritten Tag sollten diese nicht mehr eingenommen werden, da sie dann den Ausgleich durch das verbliebene Gleichgewichtssystem behindern.

Sinnvoll ist eine Infusionstherapie mit anfänglich 250 mg Kortison, das alle vier Tage um 50 mg reduziert wird. In der Regel bessern sich die Beschwerden nach Ausfall eines Gleichgewichtsorgans innerhalb von Tagen und verschwinden meist nach 2 – 4 Wochen vollständig und dauerhaft.

Selbst wenn ein Gleichgewichtsorgan dauerhaft beschädigt bleibt, kann das andere im Verbund mit den anderen Komponenten des Gleichgewichtssystems dessen Funktionen weitestgehend übernehmen.

Durch Üben zurück zum Gleichgewicht

Schon im Bett kann man mit leichten Kopfbewegungen und Fixierung des ausgestreckten Daumens beginnen: Im Folgenden wird der "klassische" Übungsablauf von Cawthorne (1944) und Cooksey (1946) vorgestellt.

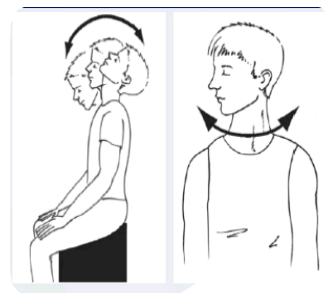
Im Bett:

1. Augenbewegungen -- erst langsam, dann schneller (mindestens 5x):
 - rauf und runter,
 - von links nach rechts,
 - einen Finger fixieren und den Finger vor und zurückführen.
2. Kopfbewegungen -- erst langsam, dann schneller, später mit geschlossenen Augen:
 - den Kopf vor- und rückwärts bewegen,
 - den Kopf von links nach rechts bewegen.



Im Sitzen:

1. Augenbewegungen -- erst langsam, dann schneller:
 - rauf und runter,
 - von links nach rechts,
 - einen Finger fixieren, und den Finger vor und zurückführen.
2. Kopfbewegungen --erst langsam, dann schneller, später mit geschlossenen Augen:
 - den Kopf vor- und rückwärts bewegen,
 - den Kopf von links nach rechts bewegen.
3. Schulter hoch und runter bewegen und kreisen lassen.
4. Den ganzen Körper nach vorne führen und einen Gegenstand aufheben.



Im Stehen:

1. Augenbewegungen erst langsam, dann schneller:
 - rauf und runter,
 - von links nach rechts,
 - einen Finger fixieren, und den Finger vor und zurückführen.
2. Kopfbewegungen -- erst langsam, dann schneller, später mit geschlossenen Augen:
 - den Kopf vor- und rückwärts bewegen,
 - den Kopf von links nach rechts bewegen.
3. Schulter hoch und runter bewegen und kreisen lassen.
4. Den ganzen Körper nach vorne führen und einen Gegenstand aufheben.
5. Mit offenen und geschlossenen Augen vom Sitzen in die stehende Position gehen.
6. In Augenhöhe einen kleinen Ball von einer Hand zur anderen werfen.
7. Einen kleinen Ball unter dem Knie von einer Hand zur anderen Hand werfen.
8. Wieder vom Sitzen zum Stehen und einmal umdrehen, nacheinander in die eine und dann in die andere Richtung.

Mit der Gruppe:

1. Eine Person steht im Kreis, wirft den Ball einer Person zu und diese wirft den Ball zurück.
2. Mit geschlossenen und offenen Augen durch den Raum gehen.
3. Mit offenen und geschlossenen Augen einen Hang oder eine schiefe Ebene hinauf und hinab gehen.
4. Eine Treppe mit offenen und geschlossenen Augen auf und ab gehen.
5. Jedes Spiel mit Geh- und Stoppbewegungen wie Bowling und alle Ballspiele.

Wichtig ist, dass die Gleichgewichts- und Balanceübungen Stück für Stück gesteigert werden, bis sie wieder die Bewegungsmuster ausüben können, die für ihr Leben wichtig sind.

Die Kompensation wird gefördert und beschleunigt, wenn Bewegungsreize immer ein Stück neue Herausforderung darstellen. Also sollte immer ein bisschen mehr üben, als gerade schon ohne Schwindel erreicht werden kann.

Drei Botschaften

Beim Ausfall eines Gleichgewichtsorgans schreitet die Erholung Tag für Tag voran, selbst wenn bei einigen Patienten organisch Restsymptome bleiben

Gleichgewichtsübungen beschleunigen die Erholung durch die Förderung der zentralen Kompensation

Es ist wahrscheinlicher, einen Sechser im Lotto zu gewinnen, als im Rahmen dieses Krankheitsbildes einen erneuten Gleichgewichtsausfall auf der gleichen Seite zu erleben

In der Regel vermindern sich die Beschwerden bei einem teilweisen Ausfall des Gleichgewichtsorgans innerhalb von Tagen. Je nach Art und Ausmaß der Schädigung verbleiben unterschiedliche Teilschwächen, die meist nach 2 - 3 Wochen vollständig und dauerhaft verschwinden.

Dennoch gibt es im Erholungsverlauf Unterschiede: Ein junger gesunder Mensch kann sich meist schneller von einem größeren Schaden erholen als eine ältere Person von einem kleineren Ereignis. Dies gilt umso mehr, wenn im Alter Mangelfunktionen an den Augen, den übrigen Wahrnehmungsrezeptoren (taktil /vestibulär) oder im zentralen Nervensystem vorliegen.

Ausbleibende Kompensation

Die Entwicklung hin zu einem wieder funktionierenden Gleichgewicht kann verzögert werden bei

- zu langer Schonung bzw. zu wenig Übung
- Gleichgewichtshemmenden Medikamenten "gegen den Schwindel" statt Gleichgewichtsübungen
- wenig eigene und professionell vermittelte Zuversicht in den Erfolg
- einer möglicherweise vor bestehender oder sich mit dem Schwindel entwickelnden psychischen Beeinträchtigung, wie etwa dem reaktiven psychogenen Schwindel.

Was nach dem Ende der Erkrankung bleiben kann

Weitestgehende Kompensation bedeutet, dass die meisten für das Leben notwendigen Gleichgewichtsleistungen auch mit einem Gleichgewichtsorgan erbracht werden können.

Dies gilt nicht für sehr schnelle und extreme Beschleunigungen. Das liegt daran, dass nach einer unvollständigen Heilung zwar für ein neues Gleichgewicht gesorgt ist, dieses aber nicht mehr die volle Breite des Empfangsspektrums umfasst.

So kommt nach einem Gleichgewichtsausfall bei sehr schnellen und bei sehr ausgeprägten Bewegungen zur kranken Seite die ausgleichende Augenbewegung nicht mehr mit.

Dann muss zusätzlich ein ruckartiger Blicksprung (medizinisch „Sakkade“) hinzukommen, um das den Blick genommene erneut fixieren zu können.

Das heißt, auch bei einem lange abgelaufenen Gleichgewichtsverlust können bestimmte Extremsituationen nur mit „Augensprüngen“ oder mit „Doppeltsehen“ (d. h. Scheinbewegungen der Umgebung) gemeistert werden. Für den Betroffenen heißt das, dass in diesen Situationen durchaus Schwindelgefühle und Erinnerungen an die akute Phase auftreten können.

Hier helfen das Wissen und eine angemessene Vor-Sicht, ohne das weiter Machbare zu unterlassen.

Ein sich anschließender Lagerungsschwindel

In 20 bis 30 % der Gleichgewichtsausfälle können die kleinen Kalksteinchen (Otokonien) aus den Gleichgewichtssäckchen nachrutschen und so einen gutartigen Lagerungsschwindel auslösen. Dies lässt den Betroffenen und - nicht selten auch den Behandler – fälschlich an eine Wiederholung des Ereignisses oder an einen M. Menière denken. Dann unterbleibt - zu oft und unnötig - eine heilende Therapie und es wächst - verständlich – die Angst vor Wiederholung und auch das Gefühl, nicht mehr wirklich in Bewegung zu kommen.

Hier hilft das „dran denken“ und entsprechende Lagerungsmanöver selbst durchzuführen-

Durcheinander im Erleben

Was nach einem Schwindelanfall bleiben kann, ist die beim Gleichgewichtsausfall erlebte Angst. Oft bleibt auch eine böse Erinnerung der Ohnmacht mit dem Gefühl, den Boden unter den Füßen verloren zu haben. Im ungünstigen Fall wurde der Gleichgewichtsausfall als so erschütternd und bedrohlich empfunden, dass bisher als selbstverständlich angenommene Lebenssicherheiten schwindend und schwindelnd bedroht gesehen werden. So kann eine Erholung zum „Normalen“ schwer werden für Menschen, die ihr Leben vor dem Anfall genau geplant und akkurat in sehr geordneten Bahnen organisiert hatten.

„Aus der Bahn“ geworfen werden können solche Menschen, die bis dato vor so gut wie gar nichts Angst hatten, bis sie durch die am eigenen Körper erfahrene Schwindelattacke nachdrücklich erschüttert wurden.

Wie bei allen organischen Vor-Erkrankungen kann sich dann ein reaktiver seelischer Schwindel entwickeln, der sich für den Betroffenen genauso anfühlt wie der zu vor erlebte organische Schwindel – obwohl dieser eigentlich nicht mehr anhält.

Hier unterstützen eine gute Aufklärung und intensives Gleichgewichtstraining, dass die Betroffenen spüren lässt, was sie alles wieder bewältigen.

Zum Weiterlesen:

**Schaaf, H (2012) Gleichgewicht und Schwindel. 7. Auflage. Asanger Verlag
und**

www.drhschaaf.de

