

3/2021 Juni

C 51932

forum

Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde



Rezension



»Hilfe bei Schwindel«
*Gleichgewichtsstörungen
 erkennen und verstehen*
 Helmut Schaaf
 Mabuse Verlag, Frankfurt am Main,
 2021
 134 Seiten
 mit zahlreichen Abbildungen
 ISBN 978-3-8632-1538-5
 € 16,95

Schwindelphänomene machen nach wie vor einen großen Teil der Anfragen an den Hals-Nasen-Ohrenarzt aus. Dabei gelingt es mit fachärztlicher Expertise in aller Regel, den größten Teil der organischen Anfragen adäquat zu beantworten und die notwendigen Therapien einzuleiten. Dennoch fallen die Erfolge oft suboptimal aus, was auch an der Rezeption beim Patienten liegt. Dabei muss man berücksichtigen, dass diese oft in ihrer schwindelnden Not nicht alles so verstehen können, wie es vom Diagnostiker und Behandler ausgesprochen und gedacht wurde.

Eher selten verstehen Schwindelpatienten ihre Befunde, dafür bedingen

die Symptome ungünstigerweise oft die Umsetzung der tatsächlich wirksamen Maßnahmen, wie zum Beispiel einem Gleichgewichtstraining.

An dieser Stelle können und sollen Selbsthilfebücher den Patienten weiterhelfen, das Verständnis für die eigene Erkrankung zu verbessern und – auch darüber hinaus – die notwendigen Schritte sowohl kognitiv als auch motivational zu ermöglichen. Aus diesem Grund soll hier das neue Selbsthilfebuch von *Dr. Schaaf* vorgestellt werden, der schon zu vielen Gleichgewichtsthemen sowohl fachspezifisch als eben auch patientenorientiert Bücher verfasst hat.

Das jetzt vorliegende Buch zeigt sich in seiner Sprache und Anleitung noch einfacher und noch patientenorientierter, was unter anderem beinhaltet, dass kein Satz länger als zwei Zeilen einnimmt. In aller Regel werden medizinische Begriffe und Sachverhalte möglichst »auf deutsch« beschrieben.

So werden nach einer grundlegenden Einführung mit durchaus animierenden Abbildungen die verschiedenen Krankheitsbilder mit Symptomen, Diagnostik und Therapie verständlich erklärt. Wie bei diesem Autor zu erwarten, nimmt auch der psychosomatische und – manchmal zutreffender – der somato-physische Schwindel ausreichend Raum ein. Erklärt wird dabei auch bei anhaltendem Schwindel im Sinne des Konzepts des »Persistent Perceptual and Postural Dizziness« (»3P-D«), wie eine primär sinnvolle Hemmung der vestibulären Afferenzen im akuten Stadium für die Habituation hinderlich werden, wenn eine »Rückanpassung« nicht gelingen kann, sodass visuelle und propriozeptive Anteile Überhand behalten (1).

Dadurch muss zum einen Energie in die Hemmung investiert werden und zum anderen fehlen Fähigkeiten des vestibulären Anteils, etwa bei schnellen Bewegungen, was wiederum zu einem entsprechenden, aber dysfunktionalen Ausgleichverhalten führen kann.

Darüber hinaus wird erklärt, welche Medikamente während eines Anfalls hilfreich sein können und welche danach eben nicht. So liegen die Verbesserungspotenziale in aller Regel nicht im »mehr Medikament«, sondern in der Aufgabe der Vermeidung und Aufnahme von Aktivitäten, weswegen in dem Buch auch praktische Gleichgewichtsübungen angeleitet werden.

Insgesamt ein gelungenes Büchlein, in dem sowohl die eigene Schwindelerfahrung des Autors als auch seine Fachkompetenz aus einer Gleichgewichtsambulanz einfließen. Das Buch hat aufgrund der Ansprache an den Patienten die Chance, verstanden und damit auch umgesetzt zu werden.

Literatur

1. Staab JP (2020): Persistent Postural-Perceptual Dizziness. *Semin Neurol* 40 (1), 130–137

*Bertram Woller
 Speestraße 6
 50937 Köln*