

Siehe dazu den Text
„Anti-Schwindel-
Training“

➔ Wenn Sie eine Frage an unsere HNO-Experten haben, gibt es zwei Möglichkeiten, diese „an den Mann“ zu bringen: Im Internet einfach an folgende E-Mail-Adresse mailen: info@nb-medienservice.de, oder postalisch an folgende Anschrift: NB Medienservice, Hagenstr. 15, 45894 Gelsenkirchen-Buer.

➔ Weitere Tipps und eine Liste mit HNO-Ärzten unter www.hnonet-nrw.de

➔ Sie können zu allen Themen Fragen stellen, die in Zusammenhang mit HNO-Problemen stehen.

Anti-Schwindel-Training

Hals, Nase und Ohren: Schildern Sie uns Ihr Problem, unsere Experten beraten Sie

RECKLINGHAUSEN. (greis/komm-public) Sie fragen sich, warum Ihre Ohren sausen, Ihr Auge tränt, oder die Nase andauernd läuft. Für einen Arztbesuch erscheinen Ihnen ihre Beschwerden noch zu geringfügig. Nun haben Sie die Möglichkeit, bei einem HNO-Experten aus dem Vest nachzufragen, was wohl los sein könnte.

Hannelore S. (67 Jahre): Ich leide seit einiger Zeit unter Schwindel, anfangs trat er nur selten auf und war nach einer Ruhepause vorbei. Im letzten März war er so heftig, dass eine Behandlung im Kranken-

haus erforderlich war. Heute tritt der Schwindel in unregelmäßigen Abständen auf, so dass ich weder Rad- noch Autofahren kann. Gibt es eine gezielte Therapie oder Medikamente und wie lange kann das noch so andauern?

Heike B. (41 Jahre): Ich leide seit 2008 an Schwindel, Übelkeit und Gleichgewichtsstörungen. Es gibt kaum einen Tag, an dem ich keinen Schwindel über mehrere Stunden habe. Seit Monaten habe ich angefangen Reisetabletten zu nehmen, die die Symptome lindern. Gibt es eine andere Möglichkeit?

Dr. Ludger Doerr, praktizierender Hals-Nasen-Oh-

ren-Arzt in RE und Mitglied im HNONet NRW (Foto):

„Bei der Therapie von Schwindel kann nur umfassende Diagnostik Aufschluss geben. Mit speziellen Tests, Höruntersuchungen und Gleichgewichtsprüfungen überprüfen HNO-Ärzte Patienten mit Schwindel- und Gleichgewichtsstörungen. Entsteht der Schwindel durch eine Erkrankung im Gleich-

wichtsorgan, entwickeln wir im Anschluss ein individuelles Therapiekonzept, meist basierend auf verschiedenen Bausteinen. Dazu gehören medikamentöse und physiotherapeutische Maßnahmen mit Lagerungs- und Schwin-

deltraining. Manchmal kann ein operativer Eingriff notwendig sein. Die medikamentöse Therapie wird Ihr HNO-Arzt mit Ihnen individuell be-

Wir haben ein Ohr für Sie

Heute: Stetig andauernder Schwindel

deltraining. Manchmal kann ein operativer Eingriff notwendig sein. Die medikamentöse Therapie wird Ihr HNO-Arzt mit Ihnen individuell be-

wichtsorgan, entwickeln wir im Anschluss ein individuelles Therapiekonzept, meist basierend auf verschiedenen Bausteinen. Dazu gehören medikamentöse und physiotherapeutische Maßnahmen mit Lagerungs- und Schwin-

deltraining. Manchmal kann ein operativer Eingriff notwendig sein. Die medikamentöse Therapie wird Ihr HNO-Arzt mit Ihnen individuell be-

sprechen. Fast in jedem Fall reicht die Gabe von Tabletten jedoch nicht. Gerade wenn der Schwindel bereits über einen längeren Zeitraum besteht, ist die Mitarbeit des Patienten im Anti-Schwindel-Training erforderlich. Hier könnte auch ein neuartiges Gleichgewichts-Koordinations-System – ein Gerät zur Analyse, Therapie und Training von Schwindelbeschwerden – zum Einsatz kommen. Ziel ist, durch verschiedene Übungen bewusst



zur Analyse, Therapie und Training von Schwindelbeschwerden – zum Einsatz kommen. Ziel ist, durch verschiedene Übungen bewusst

kritische Situationen für das Gleichgewichtsorgan herbeizuführen. Dabei wird trainiert, dass der Körper mithilfe der Augen und des Bewegungsapparates Defizite ausgleicht. So lernt das Gehirn, das Gleichgewicht zu halten, und reagiert auf schwierige Situationen nicht mehr mit Schwindel. Das Training muss regelmäßig und für längere Zeit wiederholt werden. Auch sie selbst können etwas tun: Gehen Sie in Begleitung täglich spazieren. Nutzen Sie zudem jede Gelegenheit zu sanfter körperlicher Betätigung, um langsam wieder sicherer zu werden. Nur regelmäßiges Training bessert Schwindel.“