Hausarztpraxis Dr. med. Dietmar Kurz
Hausärztliche Innere Medizin · Diabetologie · Notfallmedizin
Trinkbornstr. 47 · 64291 Darmstadt-Wixhausen

Patienteninformation
Tel. 0 61 50 / 98 00 28
praxis@hausarzt-dr-kurz.de · www.hausarzt-dr-kurz.de

Schwindel

Schwindel ist sehr häufig und meist harmlos. Man unterscheidet **Drehschwindel** (wie Karussellfahren), **Schwankschwindel** und **Benommenheit** oder Schwarzwerden vor Augen. Häufige Ursachen sind der gutartige Lagerungsschwindel, Kreislaufprobleme, eine Entzündung des Gleichgewichtsnervs, Medikamente oder seelische Belastung. Gefährliche Ursachen wie ein Schlaganfall sind selten – achten Sie aber auf die Warnzeichen unten.

Gutartiger Lagerungsschwindel

- Kurzer, heftiger Drehschwindel (meist unter 1 Minute) beim Hinlegen, Umdrehen im Bett oder Hochschauen. Ursache sind kleine Kristalle im Gleichgewichtsorgan.
- Gut behandelbar mit einem **Befreiungsmanöver**: Wir zeigen es Ihnen in der Praxis. Danach führen Sie es selbst mehrmals täglich durch (z. B. 9 × täglich für 3 Tage). Kontrolle nach etwa 2 Wochen.

Das können Sie selbst tun

- **Im Anfall:** sofort hinsetzen oder hinlegen, einen festen Punkt anschauen, ruhig atmen.
- **Langsam aufstehen:** erst einige Zeit sitzen, die Beine bewegen, dann aufstehen. Ausreichend trinken (1,5–2 Liter), Alkohol meiden.
- **Stürze vermeiden:** nachts Licht, Stolperfallen beseitigen, Haltegriffe, festes Schuhwerk. Bei Schwindel nicht Auto fahren und nicht auf Leitern steigen.
- **In Bewegung bleiben:** Bettruhe nur kurz – das Gleichgewichtssystem gewöhnt sich durch Bewegung schneller wieder ein.

Gleichgewichtsübungen (nach der akuten Phase, 2–3 × täglich 5–10 Minuten)

- **Blick halten:** Daumen auf Armlänge anschauen und den Kopf langsam hin und her drehen, später schneller und auch nickend – 30 Sekunden.
- **Sicher stehen:** Füße eng zusammen, später Fuß vor Fuß; zuerst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen – immer mit Halt an Stuhl oder Wand.
- **Gehen mit Kopfdrehen:** im Flur geradeaus gehen und dabei den Kopf langsam nach rechts und links drehen.

Rezeptfrei erhältlich (Apotheke, teils Drogerie)

Wofür?	Wirkstoff	Hinweis zur Anwendung
Starke Übelkeit, heftiger Drehschwindel	Dimenhydrinat (Tabletten, Kaugummi oder Zäpfchen)	Nur kurzzeitig, **höchstens 3 Tage**: Längere Einnahme verzögert die Erholung des Gleichgewichtssinns. Macht müde – kein Autofahren
Leichte Übelkeit	Ingwer (Kapseln, Tee)	Auch in der Drogerie erhältlich

Manche Medikamente (z. B. Blutdrucksenker, Wassertabletten, Schlaf- und Beruhigungsmittel) können Schwindel auslösen – bitte nicht eigenmächtig absetzen, sondern mit uns besprechen.

Bitte kommen Sie in die Praxis bzw. rufen Sie uns an, wenn …

- Schwindel mit Doppelbildern, Sprach- oder Schluckstörungen, hängendem Augenlid, Lähmung oder Taubheit, oder Sie können nicht mehr stehen oder gehen – **sofort 112**
- Plötzlicher heftiger Kopf- oder Nackenschmerz, Brustschmerz, Herzrasen oder -stolpern, Ohnmacht – **sofort 112**
- Plötzliche Hörminderung oder Ohrgeräusch, Sturz mit Kopfverletzung (besonders bei Blutverdünnern)
- Dauerschwindel über mehr als 1–2 Tage oder immer wiederkehrende Schwindelanfälle

Außerhalb der Sprechzeiten: Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117 · Im Notfall: 112

Diese Information ersetzt nicht das ärztliche Gespräch. Bitte beachten Sie die Packungsbeilage. Bei Schwangerschaft, Stillzeit, Kindern, Vorerkrankungen oder Dauermedikation fragen Sie vor der Einnahme bitte uns oder Ihre Apotheke. Angaben für Erwachsene · Stand 11/2026