

# Schwindel

## bei Erwachsenen und Kindern



Wenn sich alles dreht, der Boden schwankt oder das Gefühl besteht „zu einer Seite zu fallen“ handelt es sich häufig um einen Schwindel. Das Schwindelgefühl kann dabei unterschiedlich lange andauern und mit verschiedenen Beschwerden verbunden sein, z. B. Benommenheit, Übelkeit, Seh- und Hörstörungen. Die Ursache für einen Schwindel ist in der Regel harmlos und vergeht meist von alleine wieder.

### Wann tritt ein Schwindel häufig auf?

- **Bei schnellen Bewegungen des Kopfes** (z. B. beim Aufstehen aus dem Bett). Hierbei handelt es sich um einen *gutartigen Lagerungsschwindel* (= *Drehschwindel*). Bestimmte Bewegungen lösen für kurze Zeit – einige Sekunden bis höchstens fünf Minuten – ein Schwindelgefühl aus. In Zusammenhang mit dem Schwindelanfall kann es auch zu Übelkeit und in seltenen Fällen zu Erbrechen kommen.
- **Im Alter:**  
Viele ältere Menschen leiden unter einem sogenannten *Altersschwindel*. Mehrere, leichtere Störungen, wie Seh-, Hörstörungen oder muskuläre Schwächen in den Beinen können dazu beitragen, dass man mit zunehmenden Lebensalter einen „wackligen Gang“ entwickelt und sich im Raum unsicher fühlt.
- **Bei seelischen Belastungen:**  
Ein *psychogener Schwindel* kann durch eine belastende Situation ausgelöst werden. Zusätzlich zum Schwindel können Symptome wie Angst, Herzrasen, Beklemmung, Zittern oder Schwitzen auftreten.

### Was können Sie selbst zur Linderung von „Schwindelanfällen“ tun?

Wenn Sie sich schwindlig fühlen, dann:

- Legen Sie sich hin, bis der Schwindel vergeht.
- Bewegen Sie sich langsam und vorsichtig.
- Ruhen Sie sich aus.
- Trinken Sie viel Flüssigkeit (vor allem Wasser).

### Wann ist medizinischer Rat einzuholen?

Wenden Sie sich in folgenden Fällen an eine Hausärztin/einen Hausarzt:

- Das Schwindelgefühl verschwindet nicht bzw. kommt immer wieder.
- Sie haben Probleme beim Hören.
- Sie nehmen ein Klingeln oder andere Geräusche im Ohr wahr (Gefahr: Tinnitus = Ohrensausen ohne Schallquelle).
- Sie spüren ein Taubheitsgefühl (z. B. Gesicht, Arme, Beine).
- Sie haben Kopfschmerzen oder fühlen sich krank.
- Sie machen sich Sorgen.

### Wann ist sofort medizinischer Rat einzuholen?

- Sie wurden ohnmächtig.
- Sie haben Sehstörungen (z. B. Doppeltsehen, verschwommen Sehen).

### Ihre Hausarzt-Ordination hat gerade geschlossen?

In der Regel genügt es, wenn Sie am nächsten Ordinationstag anrufen.

**Sind Sie unsicher? Dann rufen Sie 1450, die telefonische Gesundheitsberatung.**

Mehr Informationen finden Sie auf [www.wobinichrichtig.at](http://www.wobinichrichtig.at).



**GESUND  
WERDEN.**  
Wo bin ich  
richtig?