So kommen Sie wieder auf die gerade Bahn!

Schwindelattacken verstehen & vorbeugen

Alles dreht sich!

Ob nach einer rasanten Karussellfahrt oder einem Glas Bier zu viel: Schwindlig war wohl jedem schon einmal. Meist deutet das Symptom zum Glück auf keine ernsthafte Erkrankung hin und verflüchtigt sich nach einigen Sekunden wieder. Doch manche Menschen werden sogar über Tage oder Wochen hinweg von einem Schwindelgefühl geplagt.

Ein kalter Waschlappen kann bei einem akuten Anfall Wunder wirken.

Schon im bloßen Gespräch mit dem Arzt klärt sich häufig die Ursache.

Schwindelattacken richtig deuten

Da Schwindel an sich keine Krankheit, sondern ein Symptom ist, gilt es zunächst, herauszufinden, was ihn verursacht. Tritt er nur auf, wenn man ihn bereits vorausahnen kann – etwa durch intensive Drehungen – muss man sich keine Sorgen machen. Anders stellt sich die Lage bei plötzlich auftretenden Attacken dar, deren Ursache man sich selbst nicht erklären kann. Hier sollte der Auslöser mit einem Arzt ermittelt werden. Für die Diagnostik wichtig ist zunächst die Art des Schwindels. Unterschieden wird z. B. zwischen Drehschwindel, der den Eindruck erweckt, die Welt bewege sich um den Betroffenen, und Schwankschwindel, der das Gefühl hervorruft, man befinde sich auf einem Schiff. Daneben sind die Dauer, die Begleitumstände sowie weitere Symptome erwähnenswert. **Denn letztlich kann hinter einer Schwindelattacke alles stecken – von der Herz-Kreislauf-erkrankung bis hin zur Angststörung.**

Häufig tritt Schwindel vor allem bei Problemen des Gehör- und Gleichgewichtsorgans auf Sturzgefahr führt. Eine häufige Ursache dafür sind die sogenannten Ohrsteinchen. Sie können durch altersbedingte Abbauvorgänge im Körper bei hektischen Bewegungen in den Bogengang des Gleichgewichtsorgans rutschen. **Durch gezielte Bewegungen und Lagerungsmanöver, die man mit seinem Arzt vollzieht oder in der Physiotherapie erlernt, ist das Problem kontrollierbar.** Allgemein ist diese Erscheinung als „Gutartiger Lagerungsschwindel" bekannt.

Bewegung hilft

Von den Über-70-Jährigen sind hierzulande 30 % betroffen. Dadurch entstehen Unsicherheiten beim Gehen, was wiederum zu einer erhöhten

Fakt

Schwindel ist in 95 % aller Fälle gut behandelbar. Meist steckt eine harmlose Ursache dahinter.

Vielen Menschen wird an Bord eines Schiffes schwindelig.

Das richtige Training

Es gibt einige Möglichkeiten, generellen Schwindelerscheinungen vorzubeugen. Fakt ist: Ruhe verschlimmert das Symptom, während gezieltes Training es langfristig verbessert. **Empfehlenswert ist Tanzen, da es das Gefühl für die richtige Balance fördert. Auch Sportarten wie Badminton und Tennis sind hier sehr effektiv, sollten jedoch nicht von jedem ausgeführt werden** – wer durch Vorerkrankungen körperlich beeinträchtigt ist, könnte seinem Gesundheitszustand damit eher schaden. Weniger anstrengend gestalten sich tägliche Spaziergänge, die möglichst über einen unebenen Grund – beispielsweise durch Wald und Wiesen – verlaufen sollten. Da langsame Bewegungen bewusst über den Gleichgewichtssinn gesteuert werden, ist ein hohes Tempo nicht nötig: Vorsichtig einen Fuß vor den anderen zu setzen und sich genau auf diese Bewegung zu fokussieren, ist hilfreich und dazu auch noch gelenkschonend.

Migräne kann unter anderem Drehschwindel auslösen.

Reisekrankheit

Eine besondere Art von Schwindel ist die „Reisekrankheit". **Bewegt sich die Umgebung, man selbst jedoch nicht, irritiert dies den Körper.** Solche kurzen Attacken sind allerdings nicht gefährlich und zudem medikamentös behandelbar. Sollte das Symptom allerdings direkt wieder auftreten, wenn der Wirkstoff nachlässt, konsultiert man im Zweifel besser einen Arzt.

Wasserreiche Früchte gelten als schnell wirksames Hausmittel gegen Attacken im Sommer.

mein TV magazin „Ist das noch gut?"

Das gilt bei überschrittenem Haltbarkeitsdatum

Rund 82 Kilogramm Lebensmittel schmeißt jeder Deutsche im Jahr weg – vor allem, wenn das Haltbarkeitsdatum überschritten wurde. Vieles ist jedoch noch verzehrbar.

✖ Ungeöffnet sind Milch, Joghurt, Quark und Wurst auch **drei Tage nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch genießbar.**

✖ Eier können sogar zwei Wochen später noch gut sein. Um das zu prüfen, gibt es einen Schnelltest: **Sinkt ein rohes Ei in einem Glas Wasser nach unten, ist es noch frisch.**

✖ Bei trockener Lagerung können Mehl, Reis, Getreide, Marmelade, Saft und Nudeln auch **noch Monate später genutzt werden.**

✖ Aufpassen sollte man, wenn der Wortlaut **„Zu verbrauchen bis"** zu lesen ist. **Hier können tatsächlich schnell Keime entstehen.**

Achtung, Aluminium!

mein TV magazin

Laut dem Bundesinstitut für Risikobewertung nehmen manche Menschen in Deutschland zu viel Aluminium auf. Dies kann zu Schäden an Nieren, Leber und Knochen führen.

✖ Einige Lebensmittel sind schon beim Kauf vorbelastet. **Dies betrifft z. B. Laugenbrezeln, die auf Alublechen gebacken wurden, oder Apfelsaft, der in unbeschichteten Tanks gelagert wird.** Auch Tee, Kaffee, Gewürze und kakaohaltige Produkte wie Schokolade tragen ein Risiko in sich – deshalb sollte man beim Kauf genau auf die Verpackung achten und im Zweifel den Verbrauch etwas senken.

✖ Eine weitere Risikogruppe stellen Kosmetika wie Deodorants, Zahncremes, Lippenstifte und Sonnencremes dar. **Viele dieser Produkte sind auch ohne Aluminium erhältlich.**

✖ Manch einer verpackt selbst viele Lebensmittel in Alufolie. **Hier gibt es allerdings eine Reihe von Alternativen – beispielsweise Brotdosen.**

Fotos: AdobeStock / kues1