

SENDUNG VOM 27.09.2022



- 1 LIEFERENGPÄSSE:**
WELCHE MEDIKAMENTE NICHT VERFÜGBAR SIND
- 2 GASTROPARESE:**
MAGENENTLEERUNGSSTÖRUNG DURCH
LÄHMUNG
- 3 STECHENDER SCHMERZ IM FUß:**
ERMÜDUNGSBRUCH ERKENNEN
- 4 SCHWINDEL:**
URSACHEN, SYMPTOME UND THERAPIEN

1 LIEFERENGPÄSSE: WELCHE MEDIKAMENTE NICHT VERFÜGBAR SIND

Mehr als 250 Medikamente sind in Deutschland zurzeit nicht lieferbar. Darunter: Antibiotika, Blutdrucksenker und Schmerzmittel. Eine häufige Ursache sind Produktionsengpässe. Gibt es Alternativen oder Ersatzpräparate?

Das deutsche Gesundheitssystem gehört zu den besten und teuersten der Welt. Dennoch kommt es bei lebenswichtigen Medikamenten immer wieder zu Lieferengpässen. Häufig betroffen sind Kranke, die in besonderem Maß auf das richtige Medikament in der richtigen Dosis zur richtigen Zeit angewiesen sind.

Knapp: Schmerzmittel, Antibiotika, Antidepressiva, Cholesterin- und Blutdrucksenker

Ein aktuelles Beispiel ist fiebersenkender Paracetamol-saft für Kleinkinder und Babys. Einige Apothekerinnen und Apotheker sind dazu übergegangen, ihn selbst herzustellen, auch wenn das aufwändig und teuer ist. Derzeit gelten mehr als 250 Medikamente als nicht lieferbar, darunter Antibiotika, Antidepressiva, Cholesterinsenker und Medikamente gegen hohen Blutdruck. Sogar die Schmerzmittel Ibuprofen und Paracetamol sind nicht in allen Darreichungsformen zu haben. Selbst für Klinikapotheken sind viele Arzneimittel

kaum zu bekommen. Noch dramatischer ist die Lage in niedergelassenen Apotheken.

Lebenswichtige Antikörperpräparate nicht mehr erhältlich

Auch Menschen mit einer angeborenen Immunschwäche sind von Lieferproblemen betroffen. Weil ihr eigenes Abwehrsystem nicht richtig funktioniert, sind sie auf Präparate mit Antikörpern (Immunglobulinen) angewiesen, die aus gespendetem Blutplasma gewonnen werden. Die meisten Betroffenen spritzen sich ihr Medikament alle paar Tage selbst unter die Haut. Doch nachdem bereits drei Hersteller solcher Immunglobulinpräparate gravierende Lieferengpässe wegen eines Mangels an Plasmaspenden vermeldet haben, hat der verbleibende vierte Hersteller den Verkauf seines Präparates Cutaquig in Deutschland mit der Begründung eingestellt, die Produktionskosten seien mittlerweile höher als die von den Krankenkassen gezahlten Preise. Patienten und Patientinnen drohen ohne das Medikament gehäufte und schwere Infekte.

Ersatzpräparate nicht immer verfügbar

Ist ein Medikament nicht lieferbar, versuchen die Apotheker, ein Ersatzpräparat zu besorgen. Aber das wird immer schwieriger. Und nicht immer wirken die Ersatzpräparate genauso wie das gewohnte Mittel. Das kann vor allem für Betroffene, die viele verschiedene Medikamente einnehmen, zum Problem werden.

Gerade bei Bluthochdruck ist die medikamentöse Einstellung oft langwierig. Muss dann plötzlich das Präparat gewechselt werden, kann das für die Betroffenen unangenehme Konsequenzen wie Schwindel oder Herzrasen haben. Und manchmal gibt es überhaupt keinen Ersatz für ein Medikament, das nicht lieferbar ist: Als Anfang des Jahres der Wirkstoff Tamoxifen über zwei Monate nicht lieferbar war, war das für Frauen nach einer Brustkrebserkrankung beängstigend, denn sie nehmen dieses Medikament ein, damit der Krebs nicht zurückkommt.

Ursache für Lieferengpässe: Probleme in der Produktion

In den allermeisten Fällen seien Mängel in der Produktion Ursache der Versorgungs- und Lieferengpässe, vermuten Expertinnen und Experten. Der Preisdruck bei Medikamenten ist enorm. Um die Herstellungskosten zu senken, lassen Pharmaunternehmen die Wirkstoffe oft ausschließlich in Ländern wie Indien oder China produzieren. Und weil nur Massenproduktion in Billiglohnländern die Wirkstoffe rentabel macht, gibt es häufig nur einen oder wenige Produzenten. Deshalb sind die Pharmaunternehmen zum Teil von einem einzigen Hersteller abhängig. Kommt es zum Beispiel wegen eines Brandes in Indien oder eines neuen Corona-Lockdowns in China zu Problemen in der Produktion, kann ein Medikament vorübergehend überhaupt nicht mehr hergestellt werden und die Vorräte gehen weltweit rasch zur Neige.

Rabattverträge mit Krankenversicherungen verschärfen Lieferengpass

Eine Mitschuld an den Versorgungsproblemen geben Apotheker den Krankenversicherungen. Diese schließen mit den Herstellern Rabattverträge ab. Dadurch wird die Gewinnspanne der Pharmaunternehmen kleiner. Um Geld zu sparen, legen Arzneimittelhersteller kaum noch Vorräte an, sondern produzieren nur noch nach Bedarf. Und wenn die Produktion eines knappen Medikaments wieder anläuft, werden zunächst die Länder beliefert, in denen die Unternehmen die besten Preise erzielen.

Liste: Welche Medikamente sind nicht lieferbar?

Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) informiert als zuständige Bundesbehörde über aktuelle Lieferengpässe. So können sich

Ärztinnen und Ärzte sowie Apothekerinnen und Apotheker einen Überblick verschaffen und die vorhandenen Restbestände den Erkrankten zukommen lassen, die sie am dringendsten benötigen.

Lieferengpässe vermeiden: Ärztinnen und Ärzte sowie Apothekerinnen und Apotheker fordern neue Gesetze

Doch Transparenz allein löst das Problem nicht, denn in allen Bereichen fehlen Medikamente – in der Krebstherapie, bei Impfstoffen, Antibiotika und Narkosemitteln. Mittlerweile fordern Ärztinnen und Ärzte sowie Apothekerinnen und Apotheker deshalb bundesweit neue Gesetze. Sie sollen Pharmaunternehmen bei wichtigen Medikamenten zur Vorratshaltung verpflichten und bei ausbleibenden Lieferungen harte Strafen vorsehen.

EXPERTINNEN UND EXPERTEN ZUM THEMA:

Joachim Kurzbach, Facharzt für Innere Medizin
Gemeinschaftspraxis für Innere Medizin & hausärztliche Versorgung Rahlstedter Bahnhofstraße 25 22143 Hamburg
www.praxis-rahlstedt.de

Simone Kolberg, Apothekerin Johannis Apotheke
Blankeneser Bahnhofstraße 26 22587 Hamburg
www.johannis-apotheke-blankenese.de

Prof. Dr. Stefan Kluge, Direktor der Klinik für Intensivmedizin
Stellv. Leiter Zentrum für Anästhesiologie und Intensivmedizin
Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf
Martinistraße 52 20251 Hamburg

www.uke.de/kliniken-institute/kliniken/intensivmedizin/

Dr. Michael Baehr, Leiter Klinikapotheke Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf Martinistraße 52 20246 Hamburg

www.uke.de/organisationsstruktur/zentrale-bereiche/apotheke/

Dr. Claus Tschirch, ehem. Apotheker Hamburg
Gode Wind Apotheke Elbgastraße 112 22547 Hamburg
www.gode-wind-apotheke.de

Dr. rer. nat. Peter Dobberkau, Leiter Klinikapotheke der Elbe
Kliniken Stade – Buxtehude GmbH Elbe Kliniken Stade
Bremervörder Straße 111 21682 Stade (04141) 97 11 30
www.elbekliniken.de

Katrin Raichle-Kranz, Apothekerin
Bremervörder Straße 128 21682 Stade
www.kranz-apotheke-stade.de

2

GASTROPARESE: MAGENENTLEERUNGSSTÖRUNG DURCH LÄHMUNG

Bei einer Gastroparese, einer Magenlähmung, entleert sich der Magen nicht richtig, die Nahrungsaufnahme stockt. Symptome sind zum Beispiel Übelkeit und Gewichtsverlust. Medikamente oder ein Schrittmacher können helfen.

So lange unsere Verdauung so funktioniert, wie sie soll, merken wir in der Regel nicht viel davon. Sie ist ein fein aufeinander abgestimmter Prozess, von der Nahrungsaufnahme bis zur Entsorgung der Reste in der Toilette. Eine entscheidende Rolle bei diesem Prozess spielt die sogenannte Peristaltik, die Bewegung von Speiseröhre, Magen und Darm, die die Nahrung weitertransportieren. Kommt die Peristaltik an einer Stelle ins Stocken, geht es nicht weiter. Bei einer Gastroparese passiert das im Magen – und hat gravierende Folgen.

Symptome einer Magenlähmung: Völlegefühl, Übelkeit, Gewichtsverlust

Bei einer Magenlähmung bleibt den Betroffenen buchstäblich das Essen im Halse stecken. Die Folgen sind:

- Völlegefühl
- ständige Übelkeit
- Erbrechen
- Schmerzen im Oberbauch
- Nahrungsaufnahme nur in kleinsten Portionen
- starker Gewichtsverlust

Vor allem der unbeabsichtigte, starke Gewichtsverlust ist immer ein Warnsignal, denn dahinter können sowohl Krebserkrankungen stecken als auch eine Bewegungsstörung im Verdauungstrakt, zum Beispiel eine Gastroparese.

Ursache einer Gastroparese: Fehlende Bewegung der Magenwand

Die Verdauung beginnt im Magen, hier wird die Nahrung zersetzt. Die Bewegungen der Magenwand mischen den Mageninhalt, damit die Magensäure die Nahrungsbestandteile aufspalten kann, und befördern ihn langsam weiter in den Darm. Hört die Magenwand auf, sich richtig zu bewegen, kommt es zum Stau.

Diagnose durch Magenspiegelung und 13C-Atemtest

Im ersten Schritt wird bei einem Verdacht auf eine Gastroparese eine Magenspiegelung (Gastroskopie) durchgeführt, um andere Ursachen für die Beschwerden, zum Beispiel ein Magengeschwür, auszuschließen. Anschließend wird die Magenentleerung mithilfe sogenannter 13C-Atemtests gemessen. Dabei nehmen die Betroffenen auf nüchternen Magen eine Testsubstanz ein, die speziell markierte Moleküle enthält, und atmen anschließend in regelmäßigen Abständen in einen Beutel.

Der 13C-Oktansäure-Atemtest misst die Magenentleerung fester Substanzen. Dafür nehmen die Patientinnen und Patienten zunächst ein Testfrühstück zu sich, das mit 13C-Oktansäure angereichert wurde. Diese Fettsäure wird vom Körper aufgenommen, sobald sie den Magen verlässt und zu 13C-Kohlendioxid verstoffwechselt, das sich in der Atemluft messen lässt. Der Verlauf des 13C-Kohlendioxidgehalts in der Atemluft zeigt den Ärztinnen und Ärzten, wie lange es dauert, bis die 13C-Oktansäure den Magen verlässt. Der 13C-Acetat-Atemtest misst dagegen, wie lange Flüssigkeiten im Magen verbleiben. Dieser Test kann wichtige Zusatzinformationen liefern. Für den Test wird zunächst eine Testlösung getrunken, die geringe Mengen von 13C-Acetat enthält. Dieses Salz der Essigsäure wird vom Körper aufgenommen, sobald sie den Magen verlässt und ebenfalls zu 13C-Kohlendioxid verstoffwechselt, welches abgeatmet wird. Der Verlauf des 13C-Kohlendioxids in der Atemluft zeigt, wie lange die Entleerung der 13C-Acetat-Lösung aus dem Magen gedauert hat. Diese Werte geben Aufschluss darüber, wie der Magen arbeitet und wie lange es dauert, bis er wieder leer ist.

Behandlung: Ernährungsumstellung, Medikamente und Schrittmacher

Je nach Ursache der Magenlähmung gibt es verschiedene Behandlungsansätze: Grundlage der Therapie bei allen Magenentleerungsstörungen ist eine Ernährungsumstellung. Gesetzlich Versicherte haben Anspruch auf eine Beteiligung ihrer Krankenkasse an einer ärztlich verordneten Ernährungsberatung durch qualifiziertes Personal. Um den Anspruch geltend zu machen, benötigen sie eine Notwendigkeitsbescheinigung von ihrer Ärztin oder ihrem Arzt. Die Höhe der Bezuschussung ist aber von Krankenkasse zu Krankenkasse unterschiedlich.

Führt dies nicht zu einer ausreichenden Linderung der Beschwerden, werden oft zusätzlich prokinetische Medikamente wie Metoclopramid, Domperidon, Erythromycin oder Prucaloprid eingesetzt, die die Magenentleerung beschleunigen sollen.

Spricht die Gastroparese auf keine medikamentöse Therapie an, können Betroffene von einem sogenannten Magenschrittmacher profitieren, der unter die Bauchwand eingepflanzt wird und ähnlich wie ein Herzschrittmacher elektrische Impulse an die Magenwand abgibt, die die Magenfunktionen regulieren. Das Gerät lässt sich von außen auslesen und programmieren.

EXPERTINNEN UND EXPERTEN ZUM THEMA:

Priv.-Doz. Dr. Jutta Keller, Leiterin der Funktionsdiagnostik, Tagesklinik, Sonografie Medizinische Klinik Israelitisches Krankenhaus Hamburg Orchideenstieg 14 22297 Hamburg (040) 51 12 50 www.ik-h.de/leistungsspektrum
Prof. Dr. Thomas Frieling, Chefarzt der Medizinischen Klinik II – Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie, Neurogastroenterologie, Infektiologie, Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin Helios Klinikum Krefeld Lutherplatz 40 47805 Krefeld (02151) 32-2707 www.helios-gesundheit.de/kliniken/krefeld

3 STECHENDER SCHMERZ IM FUß: ERMÜDUNGSBRUCH ERKENNEN

Macht sich beim Auftreten ein stechender Schmerz im Fuß bemerkbar, ohne dass eine Verletzung vorliegt, kann es sich um einen Ermüdungsbruch handeln. Ursache ist oft eine andauernde Überlastung des Fußes. Was hilft?

Stechender Schmerz beim Auftreten, der ganz plötzlich ohne Unfall oder Verletzung auftritt und nur bei Entlastung nachlässt, ist typisch für einen sogenannten Ermüdungsbruch, der im normalen Röntgenbild nicht zu erkennen ist. Anders als der Begriff vermuten lässt, bricht der Knochen meist nicht durch. Ursachen für einen Ermüdungsbruch können Osteoporose oder übermäßiges Training sein.

Übermäßige Belastung schädigt Knochen

Eine dauerhafte Belastung im Fuß schädigt zunächst die sogenannten Knochenbälkchen. In gesunden Knochen werden kleinere Schäden durch Schonung selbst repariert. Bei zunehmender Belastung ohne Erholungsphasen kann sich der Knochen jedoch nicht

mehr aufbauen. Schließlich bricht auch die stabile Knochenrinde. Um die erheblichen Schmerzen bei Belastung zu vermeiden, ändern Betroffene ihren Gang. Die Schonhaltung kann das Knie schädigen.

Ermüdungsbruch im MRT erkennen

Viele Ermüdungsbrüche werden lange nicht erkannt. Sie treten oft bei älteren Menschen auf, aber auch bei jungen, sportlich aktiven und sogar bei stark belasteten Profisportlerinnen und Profisportlern. Eine Untersuchung des schmerzenden Fußes im MRT liefert den entscheidenden Hinweis: Typisch für einen Ermüdungsbruch ist eine Flüssigkeitsansammlung im Inneren des Knochens.

Vollständige Ermüdungsbrüche heilen schlecht

Ermüdungsbrüche haben oft die Tendenz, schlecht zu heilen – vor allem, wenn der Fuß nicht konsequent ruhiggestellt wird. Bei einem vollständigen Bruch des Knochens kann es dadurch zur Bildung eines „falschen Gelenks“, einer sogenannten Pseudarthrose kommen.

Höheres Risiko bei Osteoporose

Bei älteren Betroffenen liegt die Ursache oft weniger in der Überlastung, sondern in einer Osteoporose. Auch ein Mangel an Vitamin D oder Kalzium kann Ermüdungsbrüche begünstigen. Ohne Vitamin D können sich Knochen nicht erneuern: Der Knochen altert schneller und wird bis zu 25 Prozent anfälliger für einen Bruch.

Überlastung beim Sport vermeiden: Ruhephasen einlegen

Auch bei sportlich aktiven Menschen können Ermüdungsbrüche auftreten, wenn sie Schmerzen ignorieren und unverändert weiter trainieren. Selbst der starke Mittelfußknochen kann bei dauerhafter Überlastung brechen. Um das zu verhindern, braucht der Knochen regelmäßig Ruhephasen, auch wenn es Sportlern oft schwerfällt.

Fuß mit Walker und Einlagen entlasten

Zur Entlastung bei einem Ermüdungsbruch eignet sich ein sogenannter Walker: Anders als mit dem klassischen Gips bleiben Betroffene damit mobil, während ihre überlasteten Knochen geschont werden. Das ist wichtig, denn um die Heilung zu unterstützen, muss

die Muskulatur in der Schonphase so aktiv wie möglich bleiben, während die Bruchstelle geschützt ist. Mitunter genügt auch eine feste Einlage, die während der Schonzeit ein Abrollen im Schuh verhindert. Damit der Fuß nach der Schonphase nicht wieder in eine Fehlstellung gerät, lässt sich das Fußgewölbe durch ein spezielles Training stärken.

EXPERTEN ZUM THEMA:

Prof. Dr. Ralf Skripitz, Chefarzt des Zentrums für Endoprothetik, Fußchirurgie, Kinder- und Allgemeine Orthopädie
Roland Klinik Bremen gGmbH Niedersachsendam 72/74
28201 Bremen (0421) 87 78-357 www.roland-klinik.de

Prof. Dr. Florian Barvencik, Ltd. Oberarzt Institut für Osteologie und Biomechanik Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf
Lottestraße 59 22529 Hamburg (040) 74 10-562 42
www.iobm.de

Michael Kriwat, Orthopädietechniker, Kriwat GmbH -
Orthopädiekompetenzzentrum Königsweg 43/45
24114 Kiel (0800) 66 112 66 www.kriwat.de

Dr. Helge Riepenhof, Chefarzt des Zentrums für Rehabilitations-
medizin und interdisziplinäre Sportmedizin
BG Klinikum Hamburg Bergedorfer Straße 10
21033 Hamburg www.bg-kliniken.de/klinikum-hamburg

4 SCHWINDEL: URSACHEN, SYMPTOME UND THERAPIEN

Schwindel kann vielfältige Ursachen haben, die jeweils unterschiedliche Therapien erfordern. Oft wird das Schwindelgefühl von Übelkeit begleitet. Helfen können unter anderem Medikamente, Sport und Psychotherapie.

Schwindel ist keine Krankheit, sondern ein Symptom. Es entsteht ein Gefühl, dass sich die Umgebung oder der eigene Körper dreht oder schwankt. Dabei handelt es sich nicht um Bewegungen, sondern um eine gestörte Wahrnehmung der Umgebung.

So funktioniert das Gleichgewichtsorgan im Innenohr

Das Gleichgewichtsorgan im Innenohr ist dafür verantwortlich, dass Menschen nicht aus der Balance geraten. Es besteht aus drei mit Flüssigkeit gefüllten Bogengängen, in denen sich Sinneszellen befinden. Bei jeder Bewegung werden die Zellen aktiviert und liefern Informationen an das Gehirn. Dort findet ein Abgleich mit Informationen der Augen, der Stellung von Gelenken und der Muskulatur statt. Das Gehirn

berechnet daraus die Position des Körpers im Raum. Passen eine oder mehrere Informationen nicht zueinander, entsteht Schwindel.

Zentralen und peripheren Schwindel unterscheiden

Es gibt zwei Arten von Schwindel:

- **Zentraler Schwindel** entsteht durch Störungen im Gehirn, also zum Beispiel als Folge von Durchblutungsstörungen bei einem Schlaganfall oder durch Tumore.
- **Peripherer Schwindel** liegt vor, wenn das Gleichgewichtsorgan (Lagerungsschwindel) oder der Gleichgewichtsnerv (Morbus Menière) gestört sind. Der beidseitige Ausfall der Gleichgewichtsorgane kann durch die Nebenwirkungen einiger Medikamente oder durch eine Hirnhautentzündung ausgelöst werden. Typische Symptome sind Schwindelattacken und wackliges Sehen, vor allem bei körperlicher Bewegung.

Lagerungsschwindel: Spontane Symptome durch Kopfbewegung

Die häufigste krankhafte Schwindelform ist der Lagerungsschwindel. Etwa 2 bis 2,5 Prozent der Bevölkerung sind betroffen. Diese Art des Schwindels ist unangenehm, aber harmlos. Typische Symptome:

- Der Schwindel tritt spontan auf.
- Die Attacken treten bei Bewegungen des Kopfes auf.
- Der Schwindel dauert bis zu 60 Sekunden.

Lagerungsschwindel entsteht in der Regel, wenn sich im hinteren Bogengang eines Gleichgewichtsorgans Kalziumkristalle (Otolithen) ansammeln. Bei bestimmten Bewegungen bewegen sich die Kristalle mit der Schwerkraft in der Lympflüssigkeit des Bogenganges und reizen die Sinneshärchen. Dadurch ist das Gehirn irritiert, Drehschwindel entsteht.

Typische Auslöser für Lagerungsschwindel:

- Aufrichten und Umdrehen im Bett
- Bücken
- Hinlegen
- Arbeiten über Kopf
- Hochschauen

Gegen Lagerungsschwindel helfen Übungen

Warum sich Kalziumkristalle im Gleichgewichtsorgan bilden und ablösen, ist nicht geklärt. Vermutlich

handelt es sich um einen normalen Alterungsprozess. In den meisten Fällen bildet sich Lagerungsschwindel von selbst zurück. Falls nicht, können spezielle Lagerungsmanöver, die von einem Arzt oder einer Ärztin durchgeführt werden, helfen. Auch bestimmte Übungen, die zuhause durchgeführt werden können, sind wirksam. In vielen Fällen reichen drei Sitzungen, um die Beschwerden deutlich zu lindern oder zu beseitigen.

Morbus Menière: Innenohr-Erkrankung verursacht Schwindel und Übelkeit

Ein weiterer Grund für Schwindel kann Morbus Menière sein. Die Erkrankung des Innenohres beeinträchtigt die Funktion des Gleichgewichtsorgans erheblich. Schwindel und Übelkeit treten sehr plötzlich auf, oft verbunden mit Schwerhörigkeit, Ohrgeräuschen und Druck auf den Ohren.

Drehschwindel durch Entzündung des Gleichgewichtsorgans

Ein einseitiger Ausfall eines Gleichgewichtsorgans ist in der Regel die Folge einer Entzündung des Gleichgewichtsorgans. In den meisten Fällen werden die Entzündungen durch Herpesviren verursacht. Bei der sogenannten Neuritis vestibularis tritt plötzlich Dreh- und Kippschwindel – verbunden mit Übelkeit und Erbrechen – auf. Betroffene neigen zu Stürzen und haben sichtbare Störungen der Augenbewegung (Nystagmus).

Typischerweise nehmen die Beschwerden in den ersten Stunden rasch zu, bleiben einige Tage und bilden sich schließlich innerhalb von Tagen bis Wochen zurück. Die Besserung der Beschwerden ist darauf zurückzuführen, dass das Gehirn lernt, den Ausfall eines Gleichgewichtsorgans zu kompensieren. Zur Behandlung können Kortisonpräparate eingesetzt werden.

Schwindelgefühle durch Corona-Erkrankung

Auch wenn Schwindel kein spezifisches Covid-19-Symptom ist, klagen viele Corona-Patientinnen und -Patienten im Laufe ihrer Erkrankung über Schwindelgefühle, wie Studien zeigen. Ursachen können eine akute Entzündung des Innenohrs oder des Gleichgewichtsorgans (Vestibularis-Nerv), eine Mittelohrentzündung oder ein Schlaganfall sein. Es kann dabei auch zu einer Hörminderung kommen. Auch bei einem Long-Covid-Syndrom berichten die Betroffenen

häufig über Schwindelgefühle. Bleibt das Schwindelgefühl nach dem Abklingen der Covid-19-Symptome bestehen, muss es ärztlich abgeklärt und behandelt werden.

Psychische Ursachen: Schwankschwindel bei Angst-erkrankungen

Schwindel kann auch psychisch bedingt sein. Expertinnen und Experten sprechen dann von einem somatoformen oder psychosomatischen Schwindel. Nach dem gutartigen Lagerungsschwindel ist er die zweithäufigste Schwindelform. Bei etwa 15 bis 20 Prozent der Betroffenen liegt ein somatoformer Schwindel vor. Am häufigsten ist der phobische Schwankschwindel im Rahmen von Angsterkrankungen. Typischerweise treten die Schwindelanfälle dabei nur in bestimmten Situationen, zum Beispiel beim Aufenthalt in großen Menschenmengen oder beim Überqueren großer Plätze auf. Oft werden diese Schwindelattacken von heftigen vegetativen Symptomen wie Schweißausbrüchen, Herzrasen oder Übelkeit begleitet.

Bei psychosomatischem Schwindel helfen Therapien

Beim psychosomatischen Schwindel sind die Gleichgewichtsorgane unversehrt. Daher lassen sich die Beschwerden in den meisten Fällen erfolgreich behandeln. Entscheidend ist, die Betroffenen über die psychischen Hintergründe und die Mechanismen der Schwindelentstehung aufzuklären. Bereits das Wissen darüber erleichtert vielen Betroffenen den Alltag. Im Rahmen von Psychotherapien, kognitiven Verhaltenstherapien und unterstützenden physiotherapeutischen Therapien lernen die Betroffenen, das Schwindelgefühl zu beherrschen und den Teufelskreis von Schwindel und Angst zu unterbrechen. Typischerweise bessern sich die Beschwerden, wenn das Gleichgewichtsorgan gefordert wird.

Mit Sport und Bewegung vom Schwindel ablenken

Bei Schwindel durch psychische Auslöser kann Ablenkung durch Sport und Bewegung helfen. Der Körper lernt dadurch, den Schwindel zu kompensieren. Dabei sollten Betroffene mit ungefährlichen Aktivitäten beginnen, die das Gleichgewicht nicht zu sehr fordern. Gut geeignet sind zum Beispiel Nordic Walking und Spinning (Indoor Cycling). Ideal ist ein Gleichgewichtstraining bei physiotherapeutischen Praxis, die auf Gleichgewichtsprobleme spezialisiert sind (Vestibular-

therapeuten). Wichtig: Die Therapie erfordert Geduld, sie kann mehrere Monate dauern.

Soziale Isolation durch erlernten Schwindel

Wer organischen Schwindel erlebt hat, kann einen sogenannten erlernten Schwindel entwickeln. Betroffene fühlen dann unbewusst einen Schwindel, auch wenn sich keine organische Ursache mehr finden lässt. Das Schwindelgefühl kann zu Fehlhaltungen, Angst vor Stürzen und nicht selten in die soziale Isolation führen. Viele Betroffene trauen sich kaum noch aus dem Haus.

Ursachen erkennen: Untersuchung und Diagnose in der Schwindelambulanz

Die Ursachen für Schwindel lassen sich zum Beispiel in einer Schwindelambulanz herausfinden, in der Spezialistinnen und Spezialisten mehrerer Fachrichtungen zusammenarbeiten. Wichtig dabei sind:

- eine genaue Beschreibung des Schwindelgefühls
- eine genaue Beschreibung der Situationen, in denen es zu Schwindel kommt: Wie fühlt es sich an? Kommt es zu Schweißausbrüchen? Gibt es besondere Auslöser? Gibt es Dinge, die den Schwindel lindern? Dafür kann ein Schwindeltagebuch hilfreich sein.
- Medikamente auf Nebenwirkungen prüfen, zum Beispiel Blutdrucksenker, Antidepressiva, Antiepileptika, Beruhigungsmittel und Schlafmittel.
- bildgebende Verfahren wie Computertomografie (CT) und Magnetresonanztomografie (MRT)
- eine Messung reflexartiger Augenbewegungen bei abrupter Kopfbewegung per Spezialbrille (Videokulografie)

Übungen gegen Schwindel

In vielen Fällen können Betroffene etwas gegen die Ursachen des Schwindels tun. Spezielle Übungen:

- stabilisieren den Kreislauf bei niedrigem Blutdruck.
- ermöglichen einen stabilen Stand.
- trainieren den Gleichgewichtssinn.

Übung: Kreislauf stabilisieren bei niedrigem Blutdruck

Im Liegen Hände, Füße und Beine bewegen. Dann langsam aufrichten, dabei Zeit lassen und in jeder Phase des Aufrichtens aktive kleine Bewegungen machen, zum Beispiel Hände und Finger bewegen, Füße bewegen, strecken, kreisen. Mit dieser Übung

stabilisiert sich der Blutdruck, Ohnmachten werden verhindert, der Schwindel beim Aufrichten lässt nach. Dadurch wird verhindert, dass das Blut in die Beine sackt und das Gehirn mit Schwindel und Benommenheit reagiert.

Im Sitzen mit dem Kopf nicken und schütteln. Das lockert die Muskulatur, löst Verkrampfungen, verbessert den Gleichgewichtssinn und wirkt dem Schwindel entgegen. Viele Betroffene halten aus Angst vor dem Schwindel den Hals steif. Die Übung lockert die Halsmuskulatur, verringert Steifheit und auch die Angst vor dem Schwindel. Das Vertrauen in den eigenen Körper wächst.

Übung: Stablen Stand ermöglichen

Barfuß oder mit Socken auf einen Igelball stellen, dabei im Türrahmen oder an einem Möbelstück festhalten. Die Füße müssen mit Kraft auf den Ball drücken, ihn hin und her bewegen. Abwechselnd den Druck lockern und wieder fest drücken, wie beim Aufpumpen einer Luftmatratze.

Die Noppen des Igelballs sorgen für eine bessere Durchblutung der Fußsohlen und stimulieren dort Gleichgewichtsrezeptoren. Diese senden Signale an das Gehirn, das dadurch die Füße besser wahrnimmt. Der Stand wird stabiler, die Füße entspannen sich. Betroffene bekommen mehr Bodenhaftung, wackeln nicht mehr und ihr Schwindel lässt nach.

Übung: Gleichgewichtssinn trainieren

Tanzen trainiert die Orientierung im Raum und stärkt das Gleichgewicht. Die Bewegung nach Musik macht Spaß, lenkt vom Schwindel ab und stärkt das Selbstbewusstsein. Dadurch wird der Schwindel weniger. Ein Tanzpartner oder eine Tanzpartnerin gibt Betroffenen Halt – viele haben dann weniger Angst vor dem Schwindel.

Schwindel mit Medikamenten therapieren

Wird keine eindeutige, behandelbare Ursache für einen chronischen Schwindel gefunden, kann ein Behandlungsversuch mit einem sogenannten Antivertiginosum sinnvoll sein. Diese Medikamente werden zur symptomatischen Therapie des Schwindels eingesetzt: Sie können Schwindel und Übelkeit lindern, beseitigen aber nicht deren Ursache.

Dabei gibt es fünf Wirkstoffklassen:

- **Antihistaminika**, zum Beispiel Dimenhydrinat
- **Kalziumkanalblocker**, zum Beispiel Cinnarizin und Flunarizin
- **Histaminagonisten**, zum Beispiel Betahistin (vor allem bei Morbus Menière eingesetzt)
- **Dopaminrezeptorantagonisten**, zum Beispiel Sulpirid, Alizaprid (bei peripherem Schwindel)
- **Pflanzliche Wirkstoffe**: Ginkgo, Ingwer

Die Kombination aus Cinnarizin und Dimenhydrinat wirkt zugleich auf zentralen und peripheren Schwindel und wird deshalb oft bei chronischem Altersschwindel eingesetzt, bei dem keine einzelne Ursache festzustellen ist. Sie kann Betroffenen helfen, den Schwindel in den Griff zu bekommen und ein Stück Lebensqualität zu gewinnen.

Wichtig ist, dass bei einem schon lange bestehenden Schwindel keine sofortige Wirkung zu erwarten ist. In diesem Fall lässt sich erst nach einiger Zeit beurteilen, ob das Medikament den Schwindel effektiv lindern kann oder nicht. Es sollte daher nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt abgesetzt werden, wenn der Erfolg zunächst ausbleibt.

Auch der Dopaminantagonist Sulpirid kann bei chronischem Schwindel hilfreich sein.

Nebenwirkungen von Schwindel-Medikamenten: Müdigkeit und Benommenheit

Medikamente gegen Schwindel wirken im Gehirn. Als häufigste Nebenwirkungen treten Müdigkeit und Benommenheit auf, beides kann zu Schwindelgefühlen führen. Einige Medikamente gegen Schwindel verursachen auch Mundtrockenheit, Sehstörungen und Blutdruckveränderungen.

Pflanzliche Mittel: Was hilft gegen Schwindelgefühl und Übelkeit?

Bei leichten Beschwerden werden auch frei verkäufliche pflanzliche Präparate aus den Blättern des Ginkgo biloba-Baums eingesetzt, die die Durchblutung des Gehirns verbessern sollen. Die Studienlage hierzu ist allerdings widersprüchlich, Beweise für die Wirksamkeit von Ginkgo-Extrakten gegen Schwindelgefühle gibt es bislang nicht.

Ingwer und Ingwerextrakte haben zwar keine Wirkung gegen die Schwindelgefühle selbst, können aber gegen die damit oft verbundene Übelkeit helfen.

EXPERTINNEN UND EXPERTEN ZUM THEMA:

Prof. Dr. Tim Magnus, Stellvertretender Klinikdirektor
Klinik und Poliklinik für Neurologie Kopf- und Neurozentrum
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Martinistraße 52 20246 Hamburg www.uke.de

Dr. Sylvia Brockhaus, Fachärztin für HNO-Heilkunde,
Allergologie und Laboratoriumsmedizin
HNO-Praxis Falkenried Straßenbahnhof 3 20251 Hamburg
www.hno-falkenried.de

Prof. Dr. Robert Fürst, Geschäftsführender Direktor
Institut für Pharmazeutische Biologie Fachbereich Biochemie,
Chemie und Pharmazie Goethe Universität Frankfurt
Max-von-Laue-Straße 9 60438 Frankfurt am Main
www.uni-frankfurt.de

Birgit Steinke, Apothekerin Rathaus Apotheke Bargteheide
Rathausstraße 11 22941 Bargteheide (04532) 31 11
www.rathaus-apotheke-bargteheide.de

Dr. Hendrik Schönbohm, Allgemeinmediziner
Praxisverbund Hüttener Berge Praxis Alt Duvenstedt
Am Markt 1 24791 Alt Duvenstedt www.praxisverbund-hb.de

WEITERE INFORMATIONEN:

Behandlungsleitlinie „Akuter Schwindel in der Hausarztpraxis“
Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin

➔ Alle Texte und weitere Infos finden Sie auch im Internet: www.ndr.de/visite

Die Redaktion erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit der angegebenen Adressen und Buchhinweise.

IMPRESSUM:

NDR Fernsehen Redaktion Medizin
Hugh-Greene-Weg 1 22529 Hamburg
Tel. (040) 4156-0 Fax (040) 4156-7459
visite@ndr.de