



## Gutartiger Lagerungsschwindel (BPPV)

### Erklärung und passende Übungen

#### WAS IST GUTARTIGER LAGERUNGSSCHWINDEL?

Beim gutartigen Lagerungsschwindel (Benigner Paroxysmaler Lagerungsschwindel, BPPV) befinden sich winzige Kristalle (Otolithen) im Innenohr nicht mehr an ihrem ursprünglichen Ort. Bei bestimmten Kopfbewegungen geraten sie in die Bogengänge und reizen dort die Sinneszellen. Das Gehirn erhält widersprüchliche Signale, was Schwindel auslöst.



#### TYPISCHE SYMPTOME

- Drehschwindel bei bestimmten Kopfbewegungen (z. B. im Bett, beim Hinlegen oder Aufstehen)
- Übelkeit
- Unsicherheit im Gleichgewicht
- Die Beschwerden dauern meist nur wenige Sekunden an

#### WICHTIG

Der Lagerungsschwindel ist gutartig, aber sehr unangenehm. Mit gezielten Übungen können die Beschwerden in vielen Fällen schnell gelindert oder beseitigt werden.

#### ÜBUNGEN ZUR SELBSTBEHANDLUNG

Führen Sie die Übungen ruhig und kontrolliert durch. Bei akuten Beschwerden 1–2 Mal täglich wiederholen.

##### Epley-Manöver (für den häufigsten Typ: hinterer Bogengang)

- 1** Setzen Sie sich aufrecht auf die Bettkante. Drehen Sie den Kopf um 45° zur betroffenen Seite.



- 2** Legen Sie sich zügig auf den Rücken, sodass der Kopf leicht überhängt. Bleiben Sie 20–30 Sek. in dieser Position.



- 3** Drehen Sie den Kopf langsam um 90° zur anderen Seite. Bleiben Sie 20–30 Sek. in dieser Position.



- 4** Drehen Sie nun den Körper weiter auf die Seite (auch der Kopf dreht mit), sodass Sie seitlich liegen. Bleiben Sie 20–30 Sek. in dieser Position.



- 5** Setzen Sie sich langsam wieder auf. Bleiben Sie noch einige Sekunden aufrecht sitzen.



**Hinweis:** Während der Übung kann Schwindel auftreten – das ist normal und klingt in der Regel nach kurzer Zeit ab.

##### Semont-Manöver (Alternative, wenn Epley nicht möglich ist)

- 1** Setzen Sie sich aufrecht auf die Bettkante. Drehen Sie den Kopf 45° zur betroffenen Seite.



- 2** Legen Sie sich schnell auf die Seite zur betroffenen Seite (Kopf bleibt 45° gedreht). Bleiben Sie 20–30 Sek. liegen.



- 3** Wechseln Sie zügig auf die andere Seite, sodass Sie auf der gesunden Seite liegen (Kopf weiterhin 45° gedreht). Bleiben Sie 20–30 Sek. liegen.



- 4** Setzen Sie sich langsam wieder auf und bleiben Sie einige Sekunden aufrecht sitzen.



- 5** Wiederholen Sie die Übung 1–2 Mal.



#### ALLGEMEINE TIPPS

- ✓ Führen Sie die Übungen auf einer weichen Unterlage (Bett) durch.
- ✓ Bewegen Sie den Kopf zügig, aber kontrolliert.
- ✓ Vermeiden Sie starke Kopfbewegungen zwischen den Übungen.
- ✓ Trinken Sie ausreichend und stehen Sie nach den Übungen langsam auf.

#### WANN ZUM ARZT?



- Suchen Sie ärztlichen Rat, wenn:
- der Schwindel länger als einige Tage anhält
  - starke Übelkeit oder Erbrechen auftritt
  - andere Beschwerden wie Sehstörungen, Sprachstörungen, Lähmungen oder starke Kopfschmerzen auftreten

