

## Hausmittel gegen Schwindelgefühl: Soforthilfe bei Schwindel

Schwindelgefühle sind ein sehr häufiges Gefühl. Es gibt zwar verschiedene Arten von Schwindel, aber die allgemeine Definition lautet, dass Schwindel ein Gefühl der Orientierungslosigkeit, Benommenheit oder Unsicherheit ist. Schwindel beeinträchtigt den Gleichgewichtssinn und kann das Risiko eines Sturzes erhöhen. Dieses Gefühl kann an sich schon unangenehm sein, es kann aber auch Übelkeit verursachen, den Körper schwächen und zu einer Ohnmacht führen. Schwindelgefühle können durch eine Vielzahl von Faktoren ausgelöst werden. Häufige Ursachen sind: Innere Ohrprobleme: Das innere Ohr spielt eine entscheidende Rolle bei der Wahrnehmung von Gleichgewicht und Raumlage. Erkrankungen wie Morbus Menière oder eine gutartige Lageabhängige Gleichgewichtsstörung können Schwindel &hellip;



*hausmittel gegen schwindelgefühl*

Schwindelgefühle sind ein sehr häufiges Gefühl. Es gibt zwar verschiedene Arten von Schwindel, aber die allgemeine Definition lautet, dass Schwindel ein Gefühl der Orientierungslosigkeit, Benommenheit oder Unsicherheit ist. Schwindel beeinträchtigt den Gleichgewichtssinn und kann das Risiko eines Sturzes erhöhen. Dieses Gefühl kann an sich schon unangenehm sein, es kann aber auch Übelkeit verursachen, den Körper schwächen und zu einer Ohnmacht führen.

Schwindelgefühle können durch eine Vielzahl von Faktoren ausgelöst werden. Häufige Ursachen sind:

1. **Innere Ohrprobleme:** Das innere Ohr spielt eine entscheidende Rolle bei der Wahrnehmung von Gleichgewicht und Raumlage. Erkrankungen wie Morbus Menière oder eine gutartige Lageabhängige Gleichgewichtsstörung können Schwindel auslösen.
2. **Mangelzustände:** Ein Defizit an wichtigen Vitaminen, insbesondere Vitamin B12, oder anderen Nährstoffen kann zu Schwindel führen. Ebenso kann ein niedriger Blutzuckerspiegel zu Schwindel und Benommenheit führen.
3. **Kreislaufprobleme:** Ein plötzlicher Blutdruckabfall, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Dehydratation können zu Schwindel führen.
4. **Neurologische Erkrankungen:** Wie bereits erwähnt, können Migräne, Epilepsie, Alzheimer-Demenz und Multiple Sklerose Schwindelgefühle verursachen.
5. **Medikamente:** Einige Medikamente haben Schwindel als Nebenwirkung.
6. **Andere Ursachen:** Stress, Angst oder Panikattacken können ebenfalls Schwindelgefühle hervorrufen.

Es ist wichtig, bei anhaltenden oder schweren Schwindelgefühlen einen Arzt aufzusuchen, um die genaue Ursache zu bestimmen und eine geeignete Behandlung zu erhalten

# Arten von Schwindel

## Ursachen des Schwindelgefühls

Es gibt zwei übergreifende Arten von Schwindel: Schwindel und Benommenheit. Schwindel ist eine Art von Schwindel, bei der Sie sich desorientiert fühlen und das Gefühl haben, in Ohnmacht zu

fallen, aber nicht, dass sich Ihre Umgebung tatsächlich bewegt. Er bessert sich in der Regel oder verschwindet, wenn Sie sich hinsetzen oder hinlegen.

Bei Schwindel hingegen hat man das Gefühl, dass sich die Umgebung bewegt, obwohl sie es eigentlich nicht tut. Es ist wahrscheinlicher, dass er das Gleichgewicht beeinträchtigt und zu einem Sturz führt. Beide Arten von Schwindel können zu Übelkeit oder Erbrechen führen.

Schwindelgefühle treten bei 70 % der Bevölkerung irgendwann im Laufe ihres Lebens auf und fast die Hälfte der Menschen spricht mit ihrem Arzt über Schwindelgefühle. Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit dieses Problems.

## **Ursachen von Schwindel**

Schwindel ist zwar verwirrend und kann beängstigend sein, doch deutet ein Schwindelanfall nicht immer auf ein zugrunde liegendes Problem hin. Schwindel ist ein weit verbreitetes Gefühl, so dass es normal ist, sich von Zeit zu Zeit schwindlig zu fühlen.

Die Ermittlung der Ursachen für Schwindel kann Ihnen dabei helfen, festzustellen, ob es sich um ein ernsthafteres Problem handelt, und Ihnen bei der Entscheidung helfen, was Sie tun müssen oder ob Sie einen Arzt aufsuchen sollten. Hier sind einige mögliche Ursachen für Schwindel.

### **Dehydrierung**

Wenn Sie dehydriert sind – sei es durch Krankheit, Überhitzung oder unzureichende Flüssigkeitszufuhr – sinkt Ihr Blutvolumen und damit auch Ihr Blutdruck. Dies führt dazu, dass das Gehirn nicht mehr ausreichend durchblutet wird, was wiederum zu Schwindelgefühlen führt.

Wenn Sie ein Glas Wasser trinken, fühlen Sie sich vielleicht

sofort besser. Wenn Sie jedoch in den letzten Tagen nicht viel gegessen oder getrunken haben, kann es einige Zeit dauern, bis Ihr Körper wieder mit Wasser versorgt ist.

## **Schwindel nach Sporttraining**

Wenn Sie härter oder schneller als gewöhnlich trainieren, kann Ihnen schwindlig werden, insbesondere wenn Sie schnell geatmet haben. Wenn Sie Ihrem Körper nach einem Ausdauertraining keine Abkühlungsphase gönnen, kann dies zu Schwindelgefühlen führen, weil Ihr Herz keine Gelegenheit hatte, sich zu beruhigen.

Wenn Sie dehydriert sind oder auf nüchternen Magen trainieren, können Sie sich ebenfalls zitterig oder schwindlig fühlen. Außerdem kann Schwindelgefühl beim schnellen Aufstehen auch vom Training herrühren. Regelmäßiges Training stärkt Ihr Herz, und ein stärkeres Herz hat ein größeres Schlagvolumen.

Das bedeutet, dass bei jedem Schlag eine größere Menge Blut herausgepumpt wird, so dass das Herz nicht so oft schlagen muss. Das ist zwar gesund, aber eine langsame Herzfrequenz kann manchmal zu Schwindelgefühlen führen, wenn man die Position wechselt, weil sich dadurch der Herzschlag beschleunigt.

Manchmal ist Schwindel eine Nebenwirkung des Sporttrainings.

## **Niedriger Blutzucker**

Ein niedriger Blutzuckerspiegel ist einer der fünf Hauptgründe

für Schwindelgefühle. Durch Trinken oder Essen können Sie dem entgegenwirken.

Wenn Ihr Blutzucker niedrig ist, schaltet jedes System in Ihrem Körper auf Reserve, um so wenig Energie wie möglich zu verbrauchen. Sogar Ihr Gehirn versucht, Energie zu sparen, weshalb Sie sich vielleicht schwindelig oder verwirrt fühlen.

## **Nebenwirkung von Medikamenten**

Schwindel kann eine Nebenwirkung vieler verschiedener Medikamente sein, z. B. von Antidepressiva, Sedativa und Beruhigungsmitteln. Insbesondere Medikamente, die den Blutdruck senken, können Ohnmacht verursachen, wenn sie den Blutdruck zu stark senken.

Wenn Ihnen während der Einnahme eines Medikaments schwindlig wird, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Er kann entscheiden, dass eine Dosisanpassung oder ein Wechsel des Medikaments helfen kann, das Problem zu lindern.

Medikamente können zu Schwindelgefühlen führen

## **Drogen- oder Alkoholkonsum**

Verschreibungspflichtige und nicht verschreibungspflichtige

Medikamente sowie Alkohol können zu Schwindelgefühlen führen. Außerdem kann die Wechselwirkung zwischen Alkohol und Medikamenten ein Problem darstellen, insbesondere bei älteren Menschen. Vergewissern Sie sich, dass Sie die Beipackzettel aller verschreibungspflichtigen und nicht verschreibungspflichtigen Medikamente lesen, um festzustellen, ob Sie während der Einnahme Alkohol vermeiden sollten.

## **Probleme im Innenohr**

Der Gleichgewichtssinn wird durch die Augen, die Sinnesnerven und das Innenohr beeinflusst. Ihr Innenohr verfügt über Sensoren, die die Schwerkraft und die Hin- und Herbewegung wahrnehmen, die sich bei Schwindelgefühlen gestört anfühlen.

Innenohrprobleme können durch eine Infektion, Morbus Menière, Migräne und gutartigen paroxysmalen Lagerungsschwindel (BPPV) verursacht werden, der die häufigste Ursache für Schwindel ist. Leichte Ohrinfektionen und der damit einhergehende Schwindel klingen oft von selbst ab. Wenn Sie jedoch starke oder lang anhaltende Ohrenscherzen haben, sollten Sie einen Arzt aufsuchen, um die Ursache des Problems zu diagnostizieren und Behandlungsmöglichkeiten zu erkunden.

## **Durchblutungsstörungen**

Wenn Ihr Herz nicht genügend Blut in Ihr Gehirn pumpt, kann dies dazu führen, dass Sie sich schwindlig oder ohnmächtig fühlen. Dies kann durch einen Blutdruckabfall, z. B. bei zu schnellem Aufstehen, oder durch eine schlechte Durchblutung verursacht werden.

Durchblutungsstörungen können durch Erkrankungen wie Kardiomyopathie, Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen und transitorische ischämische Attacken verursacht werden. Während Schwindel bei schnellen Positionswechseln kein ernstes Problem darstellt, sind andere Kreislaufprobleme durchaus ernst zu nehmen. Wenn Ihr Schwindel von anderen

Symptomen begleitet wird, die mit dem Herzen zu tun haben, sollten Sie sofort einen Arzt aufsuchen.

Kreislaufprobleme sind ernst zu nehmen

## **Verschiedene Erkrankungen**

Traumatische Hirnverletzungen und Migräne können zu

Schwindelgefühlen führen. Auch einige neurologische Erkrankungen wie die Parkinson-Krankheit und Multiple Sklerose können zu einem fortschreitenden Verlust des Gleichgewichts führen. Auch Angstzustände können Schwindelgefühle auslösen, insbesondere Panikattacken.

Neben diesen Einzelfaktoren gibt es Bedingungen oder Situationen, die zu einer erhöhten Wahrscheinlichkeit von Schwindelgefühlen beitragen. Dazu gehören Schwangerschaft, Diabetes, Menstruation, Anämie und sogar Allergien – letztere können ein Hinweis auf eine schwere anaphylaktische Reaktion sein und erfordern sofortige ärztliche Hilfe.

## **Kohlenmonoxid-Vergiftung**

Die Symptome einer Kohlenmonoxidvergiftung werden gemeinhin als grippeähnliche Symptome bezeichnet und umfassen Schwindel, Kopfschmerzen, Schwäche, Übelkeit, Erbrechen, Brustschmerzen und Verwirrung.

Kohlenmonoxidvergiftungen sind äußerst ernst und können tödlich sein.

Wenn Sie glauben, dass Ihr Schwindelgefühl durch eine Kohlenmonoxidvergiftung verursacht wird, oder wenn Sie Gas in Ihrer Wohnung riechen, rufen Sie den Notruf und verlassen Sie sofort den Ort. Sie benötigen wahrscheinlich sofortige medizinische Hilfe.

## **Symptome von Schwindel**

Die Symptome von Schwindel können von Person zu Person variieren, aber einige häufige Anzeichen sind:

- Das Gefühl, dass sich die Umgebung dreht
- Unsicherheit oder Gangunsicherheit
- Benommenheit oder Schwindelgefühl
- Übelkeit oder Erbrechen
- Verschwommenes Sehen oder Doppeltsehen

# Hausmittel zur Behandlung von Schwindel

Wenn Sie das Gefühl von Schwindel loswerden möchten, gibt es verschiedene Techniken und Hausmittel, die helfen können. Hier ist eine ausführliche Antwort auf die Frage „Wie bekomme ich mein Schwindelgefühl weg?“:

1. **Fokussieren:** Richten Sie Ihren Blick auf einen festen Punkt in der Ferne. Dies kann helfen, das Gleichgewicht wiederherzustellen, indem es dem Gehirn einen stabilen Bezugspunkt gibt.
2. **Tiefe Atmung:** Langsames, tiefes Ein- und Ausatmen kann beruhigend wirken und sicherstellen, dass das Gehirn ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird. Versuchen Sie, bewusst und ruhig zu atmen, um den Schwindel zu reduzieren.
3. **Wasser trinken:** Dehydratation kann eine Ursache für Schwindel sein. Trinken Sie ein Glas Wasser, um sicherzustellen, dass Sie hydratisiert sind.
4. **Ingwertee:** Ingwer ist bekannt dafür, Übelkeit zu reduzieren und kann auch bei Schwindel helfen. Kochen Sie frischen Ingwer in Wasser oder verwenden Sie Ingwerteebeutel.
5. **Vorsichtige Körperbewegungen:** Bei lageabhängigem Schwindel können bestimmte Kopf- und Körperbewegungen helfen, das Gleichgewicht im Innenohr wiederherzustellen. Die Epley-Manöver ist eine bekannte Technik, sollte jedoch unter Anleitung durchgeführt werden.
6. **Vermeiden Sie schnelle Bewegungen:** Plötzliche Kopf- oder Körperbewegungen können Schwindel auslösen oder verschlimmern. Bewegen Sie sich langsam und bedacht, um dies zu vermeiden.
7. **Ausreichend Schlaf:** Müdigkeit kann zu Schwindel führen. Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Ruhe und Schlaf bekommen.

Wenn Ihr Schwindel anhält, wiederkehrt oder von anderen

Symptomen begleitet wird, sollten Sie einen Arzt aufsuchen, um die zugrunde liegende Ursache zu klären. Es ist wichtig zu betonen, dass anhaltender Schwindel ein Zeichen für eine ernsthafte medizinische Erkrankung sein kann und professionelle Beratung erforderlich sein könnte.

Es gibt Medikamente, Therapien und chirurgische Behandlungen für Schwindel, je nach Schweregrad der Anfälle und der zugrunde liegenden Ursache. Wenn Sie nicht an einem ernstem Problem leiden, für das Schwindel ein Symptom ist, gibt es einfache Hausmittel, die Schwindel vorbeugen können. Hier sind einige weitere Möglichkeiten, wie Sie Schwindel behandeln können.

## **Soforthilfe bei Schwindel**

Wenn Sie von einem Schwindelanfall betroffen sind, gibt es bestimmte Sofortmaßnahmen, die Sie ergreifen können, um den Zustand zu lindern. Hier sind einige Tipps zur Soforthilfe bei Schwindel:

- Setzen Sie sich hin oder legen Sie sich hin, um Stürze oder Verletzungen zu vermeiden.
- Konzentrieren Sie sich auf einen festen Punkt in Ihrer Umgebung, um die Schwindelgefühle zu minimieren.
- Versuchen Sie, gleichmäßig zu atmen und vermeiden Sie flache oder schnelle Atemzüge.
- Vermeiden Sie plötzliche Bewegungen und steigern Sie Ihre körperliche Aktivität langsam.
- Essen Sie etwas Leichtes, um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten.

Wenn Ihre Schwindelgefühle anhalten oder sich verschlimmern, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen, um eine genaue Diagnose und Behandlung zu erhalten. Schwindel kann manchmal auch ein Symptom für schwerwiegendere Erkrankungen sein.

## **Bemühen Sie sich um einen gesunden Lebensstil**

Eine gesunde Ernährung kann helfen, Schwindel zu bekämpfen, wozu auch gehört, dass Sie viel trinken. Schränken Sie Ihren Konsum von Koffein, Alkohol und Tabak ein, da diese Substanzen die Ursachen und Symptome von Schwindel verschlimmern können. Ausreichend Schlaf und die Vermeidung von Stress helfen ebenfalls, Schwindel vorzubeugen.

Wenn Sie Diabetes haben oder mit niedrigem Blutzucker zu kämpfen haben, sollten Sie sich auf die Regulierung Ihres Blutzuckers konzentrieren. Einige Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass das Trinken von Apfelessig ebenfalls zur Regulierung des Blutzuckerspiegels beitragen kann. Wenn es den Anschein hat, dass Ihr Schwindel mit Ihrer Nahrungsaufnahme zusammenhängt, sollten Sie einen Arzt aufsuchen, um sicherzustellen, dass Sie etwaige Vorerkrankungen erkennen und behandeln.

## **Bleiben Sie hydriert**

Um Schwindel, der durch Sport verursacht wird, zu vermeiden, sollten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr – insbesondere das Trinken von Wasser vor dem Essen – ist auch bei älteren Erwachsenen mit postprandialer Hypotonie, d.h. einem übermäßigen Blutdruckabfall nach einer Mahlzeit, sehr wichtig.

Dies führt häufig zu Schwindel, Benommenheit und sogar zu Stürzen. Die Forschung hat gezeigt, dass das Trinken von Wasser vor dem Essen sowie das häufige Essen kleiner, kohlenhydratarmer Mahlzeiten dazu beitragen, diese Symptome in den Griff zu bekommen.

Schwindel zu Gleichgewichtsstörungen führen kann, können Gleichgewichtsübungen wie Tai Chi oder Yoga helfen, das Gleichgewicht zu verbessern und die Symptome, insbesondere den Schwindel, unter Kontrolle zu halten. Wenn Ihnen aufgrund

von BPPV (Lagerungsschwindel) schwindlig wird, können Sie das Epley- oder Semont-Toupet-Manöver durchführen – Übungen, die dazu beitragen, die Kalziumkristalle in Ihrem Innenohr wieder in die richtige Position zu bringen.

Regelmäßige Bewegung und ausreichend Trinken vermindert das Risiko für Schwindelgefühle

**Vermeiden Sie heiße Bäder und Duschen**

Wenn Sie zu Schwindelanfällen neigen, können längere Aufenthalte in heißem Wasser helfen, diese zu vermeiden. Niedriger Blutdruck und ein überlastetes Herz können zu Schwindelgefühlen und Benommenheit führen. Wenn Sie die Zeit, die Sie in heißen Duschen und Bädern verbringen, einschränken, können Sie diese Ursache für Schwindelgefühle beseitigen.

Hohe Temperaturen führen zu einer Erweiterung der Blutgefäße, was den Blutdruck senkt. Außerdem führt das heiße Wasser dazu, dass das Blutvolumen, das Ihr Herz pumpt, ansteigt. Dieses erhöhte Blutvolumen führt dazu, dass die Arbeitsbelastung des Herzens steigt.

## **Ginkgo Biloba-Extrakt einnehmen**

Ginkgo Biloba ist ein chinesisches Kraut, das als natürliches Heilmittel für viele Krankheiten bekannt ist, darunter auch für die Lösung der Symptome von Schwindel. Die meisten Ginkgo-Produkte werden aus einem Extrakt hergestellt, der aus den Blättern des Maidenhair-Baums gewonnen wird.

Ginkgo Biloba wirkt gegen Schwindel, indem es die Durchblutung des Gehirns steuert, wodurch Schwindel und Gleichgewichtsstörungen gelindert werden. Eine Studie kam zu dem Schluss, dass Ginkgo biloba bei der Behandlung von Schwindel genauso wirksam ist wie Betahistin, ein Medikament, das bei Gleichgewichtsstörungen wie Schwindel verschrieben wird. Betahistin ist das weltweit am häufigsten verschriebene Medikament zur Behandlung von Schwindelsyndromen.

## **Wann Sie einen Arzt aufsuchen sollten**

Manchmal ist Schwindelgefühl ein Anzeichen für eine ernstere Erkrankung. Rufen Sie den Notarzt an oder begeben Sie sich in eine Notaufnahme, wenn Ihnen schwindlig ist und Sie:

- Schmerzen in der Brust haben

- eine unregelmäßige Herzfrequenz bemerken oder Ihr Herz Schläge überspringt
- Kurzatmigkeit haben
- Schwäche verspüren
- Sie einen Arm oder ein Bein nicht mehr bewegen können
- Sie bemerken eine Veränderung des Sehvermögens oder der Sprache
- Sie werden ohnmächtig oder verlieren die Aufmerksamkeit für mehr als ein paar Minuten
- Eine Kopfverletzung erleiden
- Fieber über 38 Grad, Kopfschmerzen oder einen sehr steifen Nacken haben
- Krampfanfälle erleiden
- Probleme mit der Flüssigkeitsaufnahme haben

Während gelegentliche kurze Schwindelanfälle wahrscheinlich kein großes Problem darstellen, sollten häufig wiederkehrende Schwindelanfälle, die länger als 15 Minuten andauern, oder solche, die von anderen signifikanten Symptomen begleitet werden, einem Arzt mitgeteilt werden.

Und wenn Sie erwägen, eines dieser Hausmittel auszuprobieren, sollten Sie auf jeden Fall zuerst mit einem Arzt sprechen. Er kann Ihnen helfen herauszufinden, was für Sie geeignet ist. Sie sollten auch darauf achten, dass das von Ihnen gewählte Mittel nicht mit den von Ihnen eingenommenen Medikamenten in Konflikt gerät.

## **Häufig gestellte Fragen**

### **1. Kann Stress Schwindel verursachen?**

Ja, Stress kann Schwindel verursachen, da er den Körper in einen Alarmzustand versetzt und die Durchblutung beeinflussen kann.

### **2. Wie lange dauert ein Schwindelanfall in der Regel?**

Die Dauer eines Schwindelanfalls kann von einigen Sekunden bis zu mehreren Minuten variieren. Es hängt von der zugrunde

liegenden Ursache ab.

### **3. Sind Hausmittel allein ausreichend, um Schwindel zu behandeln?**

Hausmittel können bei leichten Fällen von Schwindel hilfreich sein, aber sie sollten nicht als Ersatz für eine ärztliche Behandlung angesehen werden. Wenn die Symptome schwerwiegend sind oder sich verschlimmern, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

### **4. Welche Lebensmittel sollten vermieden werden, um Schwindelgefühl zu reduzieren?**

Es wird empfohlen, salzige, fettige und zuckerhaltige Lebensmittel zu vermeiden, da sie den Blutzuckerspiegel beeinflussen und Schwindelgefühle verstärken können.

### **5. Kann Schwindelgefühl durch bestimmte Medikamente verursacht werden?**

Ja, einige Medikamente können Schwindelgefühle verursachen. Wenn Sie vermuten, dass eine Medikation Schwindel verursacht, sollten Sie Ihren Arzt kontaktieren, um mögliche Alternativen zu besprechen.

## **Fazit**

Schwindelgefühl kann äußerst unangenehm sein, aber viele Fälle lassen sich mit einfachen Hausmitteln und Sofortmaßnahmen behandeln. Trinken Sie ausreichend Wasser, verwenden Sie Ingwer oder Akupressur, um Linderung zu erfahren, und setzen Sie sich hin, um Stürzen vorzubeugen. Wenn die Symptome andauern oder schwerwiegend sind, suchen Sie immer ärztliche Hilfe auf, um eine genaue Diagnose und Behandlung zu erhalten.

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**