

„Oh, mir ist so schwindelig.“

Oberstes Ziel: Stürze und Verletzungen vermeiden

Ob im Karussell oder weil man den Kopf zu schnell nach oben bewegt – Schwindelgefühle haben meist eine klare Ursache und verschwinden oft nach kurzer Zeit. Doch vielleicht ist Ihnen schon aufgefallen, dass besonders viele ältere Menschen über Schwindel und Gleichgewichtsstörungen klagen.

Leider werden diese Symptome häufig unterschätzt – sowohl von Ärzten als auch von den Betroffenen selbst. Dabei kann Schwindel ernste Folgen haben:

- Er verunsichert ältere Menschen, macht ihnen Angst und erhöht das ohnehin schon höhere Sturzrisiko von Senioren. In 20 % der Fälle führt eine sturzbedingte Verletzung sogar dazu, dass Betroffene pflegebedürftig werden.
- Hinzu kommt, dass Schwindel auch auf eine ernsthafte, möglicherweise lebensbedrohliche Erkrankung hinweisen kann. Deshalb ist es wichtig, ihn nicht zu verharmlosen.

In diesem Beitrag erfahren Sie, was hinter Schwindel stecken kann und wie Sie Ihre Pflegekunden, die unter plötzlichen Schwindelattacken leiden, bestmöglich unterstützen können.

Hinter Schwindel steckt immer eine Ursache

Schwindel (Vertigo) ist eine unangenehme verzerrte Wahrnehmung der Umgebung oder von Bewegungen. Er tritt auf, wenn der Gleichgewichtssinn und die Raumorientierung gestört sind. Diese Funktionen werden vor allem durch die Sinnesorgane – wie Augen und Innenohr – sowie das Nervensystem, also Gehirn und Rückenmark, gesteuert. Schon kleinste Störungen in diesen Bereichen können Schwindel auslösen und damit auch die Angst, die Kontrolle über den eigenen Körper zu verlieren.

Es gibt verschiedene Maßnahmen, die helfen, besser mit Schwindelattacken umzugehen. Doch an erster Stelle steht immer die Abklärung der genauen Schwindelursache. Nur so lässt sich gezielt etwas dagegen tun.





Schwindel ist ein häufiges Symptom bei älteren Menschen und sollte nicht unterschätzt werden. Er kann die Mobilität und Selbstständigkeit erheblich einschränken und das Sturzrisiko stark erhöhen. Daher ist es wichtig, Schwindel richtig einzuordnen und geeignete Maßnahmen zur Unterstützung der Betroffenen zu ergreifen.

Drehschwindel – plötzliches Drehempfinden

Drehschwindel tritt meist plötzlich und anfallartig auf. Die Betroffenen berichten von einer intensiven Drehbewegung ihrer Umgebung, die wenige Sekunden bis mehrere Stunden andauern kann.



➔ Wichtige Hinweise für die Pflege

- Achten Sie auf mögliche Begleitsymptome wie Übelkeit, Erbrechen oder Gleichgewichtsstörungen.
- Unterstützen Sie Betroffene beim Hinsetzen oder Hinlegen, um Stürze zu vermeiden.
- Bleiben Sie ruhig und geben Sie klare, beruhigende Anweisungen.
- Wenn die Schwindelanfälle länger anhalten oder häufig auftreten, sollte eine ärztliche Abklärung erfolgen.

Ein möglicher Auslöser ist die Menière-Krankheit (Morbus Menière), die durch eine übermäßige Ansammlung von Flüssigkeit im Innenohr entsteht und auch das Gehör beeinträchtigen kann.

Schwankschwindel – Gefühl eines schwankenden Bodens

Betroffene haben das Gefühl, als würde der Boden unter ihnen schwanken oder nachgeben, obwohl sie still stehen oder sich nur langsam bewegen.



➔ Wichtige Hinweise für die Pflege

- Achten Sie auf Unsicherheiten beim Gehen oder Stehen und bieten Sie ggf. Hilfsmittel wie Gehstützen oder Rollatoren an.
- Schaffen Sie eine sichere Umgebung ohne Stolperfallen.
- Nehmen Sie psychische Ursachen ernst: Schwankschwindel tritt oft in stressreichen Situationen auf. Eine ruhige und empathische Betreuung kann helfen, Ängste zu reduzieren.
- Sturzprophylaxe ist wichtig, da Betroffene unsicher auf den Beinen sind.



Gutartiger Lagerungsschwindel – kurzer, lageabhängiger Schwindel

Diese häufige und vergleichsweise harmlose Schwindelart tritt vor allem bei älteren Menschen auf. Sie wird meist durch bestimmte Kopfbewegungen (z. B. Umdrehen im Bett, schnelles Aufrichten) ausgelöst und hält nur wenige Sekunden an.



→ Wichtige Hinweise für die Pflege

- Achten Sie darauf, dass sich Betroffene langsam aus dem Liegen oder Sitzen erheben.
- Unterstützen Sie beim sicheren Aufstehen, insbesondere morgens oder nach längeren Ruhephasen.
- Falls der Schwindel immer wieder auftritt, kann eine spezielle Lagerungstherapie (z. B. nach Epley) helfen.

HWS-Schwindel – Schwindel durch Verspannungen

HWS-Schwindel entsteht durch Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, oft verursacht durch Fehlhaltungen, Bandscheibenvorfälle oder Unfallfolgen. Neben Schwindel können Taubheitsgefühle in Armen oder Händen, Kopfschmerzen und Konzentrationsprobleme auftreten.



→ Wichtige Hinweise für die Pflege

- Achten Sie darauf, ob Betroffene über Nackenverspannungen oder Schmerzen klagen.
- Fördern Sie sanfte Bewegungsübungen, um Verspannungen zu lösen.
- Unterstützen Sie eine ergonomische Lagerung, um Fehlhaltungen zu vermeiden.

Zentraler Schwindel – neurologische Ursachen erkennen

Diese Schwindelform ist besonders gefährlich, da sie durch Erkrankungen des Gehirns oder zentralen Nervensystems verursacht wird. Ursachen können Durchblutungsstörungen, Hirnblutungen oder neurodegenerative Erkrankungen sein.



Alarmzeichen, die eine sofortige ärztliche Abklärung erfordern:

- Plötzlicher Schwindel mit Lähmungserscheinungen, Seh- oder Sprachstörungen
- Gangunsicherheit mit unkontrollierten Bewegungen
- Bewusstseinsstörungen oder Verwirrtheit
- Starke Kopfschmerzen oder Nackenschmerzen

→ Wichtige Hinweise für die Pflege

- Nehmen Sie zentralen Schwindel immer ernst – es könnte sich um einen Schlaganfall handeln.
- Bleiben Sie bei Betroffenen, um sie zu beruhigen, und alarmieren Sie umgehend den Rettungsdienst.
- Achten Sie auf plötzliche Verschlechterungen und dokumentieren Sie Auffälligkeiten.



Psychogener Schwindel – wenn Angst und Stress die Auslöser sind

Seelische Belastungen wie Stress, Ängste oder Depressionen können ebenfalls Schwindel verursachen. Betroffene klagen oft über Benommenheit, ein Wanken des Bodens oder das Gefühl, jeden Moment zu fallen.

→ Wichtige Hinweise für die Pflege

- Nehmen Sie die Beschwerden ernst, auch wenn keine körperliche Ursache erkennbar ist.
- Fördern Sie ein ruhiges Umfeld und geben Sie Sicherheit, indem Sie einfühlsam auf Ängste eingehen.
- Motivieren Sie Betroffene zu sanften Bewegungen, da Inaktivität die Beschwerden verstärken kann.



Haben Sie einen Blick auf Ihre Pflegekunden

Schwindel kann harmlos sein, aber auch ein Warnsignal für ernsthafte Erkrankungen. Als Pflegekraft haben Sie eine entscheidende Rolle, um Betroffene zu unterstützen, Risiken zu minimieren und ggf. ärztliche Hilfe einzuleiten. Daher ist es wichtig, dass Sie, wenn Sie feststellen, dass Ihrem Pflegekunden schwindelig ist, eine Pflegefachkraft informieren, die dann weitere Maßnahmen einleitet. Bei Verdacht auf zentralen Schwindel oder Schlaganfall sollten Sie nicht lange warten, sondern umgehend den Rettungsdienst rufen.

Damit der Arzt die Ursachen ergründen kann, benötigt er folgende Informationen:

1. Empfindet der Patient Schwankschwindel („wie auf einem Schiff“), Drehschwindel („wie auf einem Karussell“) oder Benommenheitsschwindel („wie Watte im Kopf“)?
2. Tritt der Schwindel in Attacken auf oder besteht er als Dauersymptom?
3. Wie lange dauern die einzelnen Schwindelattacken?
4. Ist der Schwindel durch bestimmte Aktionen auslösbar (z. B. durch Kopfbewegungen)?
5. Bestehen neben dem Schwindel noch andere Symptome (z. B. Ohrgeräusche, Kopfschmerzen oder Sehstörungen)?

Durch die Beantwortung dieser 5 Fragen gelingt es einem erfahrenen Arzt sehr schnell, die zugrunde liegende Ursache zu erkennen und gezielt die notwendigen Maßnahmen zur Diagnostik und Therapie einzuleiten.

