



Am Abend meines 35. Geburtstags spürte ich den Schwindel zum ersten Mal. Es war Ende Januar, ich spazierte gerade von einem Essen mit Freunden nach Hause und fühlte mich schlecht. Versuchte es auf den Alkohol zu schieben, aber ich hatte gerade mal zwei Bier getrunken und dazu viel gegessen. Wenige Tage später, auf einem Konzert, konnte ich dann kaum aufs Handy gucken, ohne dass es anfing, sich vor meinen Augen zu drehen. Schwindel und leichte Übelkeit, der Zustand hielt einige Sekunden an.



← Schwindel mit mitte 30 |



🔍 ... 30 jahre ↖

🔍 ... 30 grad ↖



Fertig

q w e r t z u i o p ü

a s d f g h j k l ö ä



y x c v b n m



123



Leerzeichen

Suchen

Ich fragte mich, ob es am Zuckermangel liegen könnte. Ich hatte nämlich kurz zuvor aufgehört, Zuckerprodukte zu essen, und habe mir dann, um dem Schwindel entgegenzuwirken, am Kiosk Dextroenergen gekauft. Doch der Schwindel kam zurück.



 schwindel durch unterzuckerung  

 schwindel durch unterzuckerung 

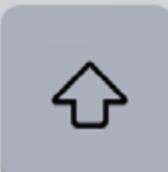
 schwindel durch **unterzucker** 



Fertig

q w e r t z u i o p ü

a s d f g h j k l ö ä

 y x c v b n m 

123



Leerzeichen

Suchen

Ich erzählte anderen von den Symptomen. Alle glaubten, den Zustand zu kennen, alle sagten, es liege am Stress. Schließlich hatte ich im Büro gerade viel zu tun, und musste außerdem einen Umzug bewältigen, bei dem lange unklar blieb, ob er wirklich klappen würde. Ich hatte die Wohnung erst sicher, dann nicht mehr, dann doch ...



← Schwindel durch verspannung × 🔍

🔍 schwindel durch verspannung **hws** ↶

🔍 schwindel durch verspannung **schulter** ↶

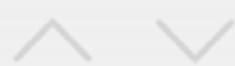
🔍 schwindel durch verspannungen **im nacken** ↶

🔍 schwindel durch verspannung **medikamente** ↶

🔍 schwindel durch verspannung **übungen** ↶

🔍 schwindel durch verspannung **bws** ↶

🔍 schwindel durch verspannungen **rücken** ↶



Fertig

q w e r t z u i o p ü

a s d f g h j k l ö ä

↶ y x c v b n m ↶

123



Leerzeichen

Suchen



← Schwindel durch stress



- 🔍 schwindel durch stress ↗
- 🔍 schwindel durch stress **behandlung** ↗
- 🔍 schwindel durch stress **und angst** ↗
- 🔍 schwindel durch stress **und verspannung** ↗
- 🔍 schwindel durch stress **medikamente** ↗
- 🔍 schwindel durch stress **homöopathie** ↗
- 🔍 schwindel durch stress **erfahrungen** ↗



Fertig

q w e r t z u i o p ü

a s d f g h j k l ö ä



y x c v b n m



123



Leerzeichen

Suchen



← Schwindel durch Stress im Beruf × 🔍

🔍 ... berufsunfähig ↖



Fertig

q w e r t z u i o p ü

a s d f g h j k l ö ä

↑ y x c v b n m ↵

123



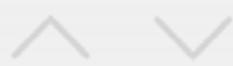
Leerzeichen

Suchen



← schwindel durch emotionalen stress × 🔍

🔍 schwindel durch emotionalen stress ↶



Fertig

q w e r t z u i o p ü

a s d f g h j k l ö ä

↑ y x c v b n m ↵

123



Leerzeichen

Suchen

Ich fing an, heiße Bäder zu nehmen und Wärmflaschen zu nutzen. Um den Stress abzubauen, versuchte ich mich generell zu beruhigen und fing an, mich noch etwas mehr auf Sport zu fokussieren. Ich ging regelmäßig joggen und unternahm zu Hause diverse Übungen zur Kräftigung.

Als der Schwindel blieb, sagte ich mir, dass er mit dem finalen Einzug in die neue Wohnung sicher verschwinden würde. Beim Streichen der Zimmerdecke wurde mir dann so schwindlig, dass ich mit der Teleskopstange in den Händen fast von der Leiter gefallen wäre.

Kurz darauf kamen meine Eltern zu Besuch, um mir zum Umzug zu gratulieren. Wir stießen an, und sie erzählten, dass Schwindel durchaus in der Familie liege, wegen Bluthochdrucks und so weiter.

google.com



← schwindel bei tumorerkrankunge × 🔍

🔍 ... tumorerkrankungen ↶



Fertig

q w e r t z u i o p ü

a s d f g h j k l ö ä



y x c v b n m



123



Leerzeichen

Suchen

Es war mittlerweile März. Ich wohnte in meiner schönen neuen 1-Zimmer-Wohnung, und der Schwindel trat nun sehr regelmäßig immer genau dann auf, wenn ich mich abends ins Bett legte, und er kehrte oft noch einmal zurück, wenn ich mich nachts umdrehte.

Schwindel beim hinlegen



-  schwindel beim hinlegen 
-  schwindel beim hinlegen **oder aufstehen** 
-  schwindel beim hinlegen **hws** 
-  schwindel beim hinlegen **und kopf drehen** 
-  schwindel beim hinlegen **und umdrehen** 
-  schwindel beim hinlegen **schwangerschaft** 
-  schwindel beim hinlegen **nach rechts** 



Fertig

q w e r t z u i o p ü

a s d f g h j k l ö ä

↑ y x c v b n m ↵

123



Leerzeichen

Suchen



← 1windel beim nach oben schauen × 🔍

🔍 schwindel beim nach oben schauen ↖

🔍 schwindel **und übelkeit** beim nach oben schauen ↖

🔍 schwindel **durch** nach oben schauen ↖



Fertig

q w e r t z u i o p ü

a s d f g h j k l ö ä

↑ y x c v b n m ↵

123



Leerzeichen

Suchen

Ich stieß nun auf den Begriff  
LAGERUNGSSCHWINDEL. Dazu gab  
es einen Artikel bei Wikipedia.

„Der gutartige Lagerungsschwindel ist  
eine ungefährliche, aber äußerst  
unangenehme Erkrankung.“ (Wikipedia)

„Intakte Otokonien lösen sich  
möglicherweise infolge von Traumata.

„Degenerierte‘ Otokonien sind  
wahrscheinlich die Ursache für den  
Lagerungsschwindel im höheren  
Lebensalter.“ (Wikipedia)

„Eine dieser Behandlungsmaßnahmen ist  
das sogenannte Epley-Manöver. Neben  
der Behandlung durch den Arzt besteht  
grundsätzlich auch die Möglichkeit der  
Selbstbehandlung.“ (Wikipedia)



Dr. Epley

Ich schaute mir ein Epley-Manöver-Tutorial auf YouTube an. Das Manöver dauert bei korrekter Ausführung etwas weniger als eine Minute. Man setzt sich auf das eigene Bett, dreht seinen Kopf zweimal im 45grad-Winkel und legt sich auf die Matratze, um einige Sekunden später wieder in die Sitzposition zurückzukehren. Durch diese Bewegungsabfolge fallen mit etwas Glück sämtliche Oktogonien wieder aus den Bogengängen des Ohres heraus und der Schwindel verschwindet.

Die mechanische Logik des Epley-Manövers ist enorm befriedigend. Vergleichbar vielleicht mit dem Zustand, wenn man die Ladebuchse seines Telefons wieder in Stand setzt, indem man sie mit einem spitzen Gegenstand säubert.

Ich habe das Epley-Manöver einmal für das linke und einmal für das rechte Ohr ausgeführt.

Nach

sieben

Wochen

Schwindel

war

ich

geheilt!

Als ich meiner Mutter am Telefon erzählte, wie ich den Schwindel überwunden habe, erzählte sie, dass sie das Phänomen kenne. Sie habe das Epley-Manöver auch schon einmal erfolgreich angewendet. „Warum hast du mir das nicht erzählt?!“ Sie glaubte, der gutartige Lagerungsschwindel könnte nur bei älteren Menschen vorkommen.

Wenn Freunde mich nun fragen, was aus meinem Schwindel geworden sei, antworte ich: „Überwunden!“

Seither denke ich darüber nach, zum allerersten Mal einen Kommentar bei YouTube zu hinterlassen, um meiner Dankbarkeit Ausdruck zu verleihen.



Alexander Winkelmann

Der Schwindel ist direkt nach einem Manöver weg!  
Unglaublich, aber wahr! Ich bin so glücklich! Vielen Dank!

vor 1 Sekunde  



In na

Nach zwei Wochen ist Schwindel schon weg. Vielen-  
vielen Dank für Ihre genaue und deutliche Erklärung.  
Super !

vor 4 Jahren • 4  



SuperFiechter

der Schwindel nach oder während des Manövers find ich  
schlimm. ich mach dise übung schon seit Wochen und  
fühl mich immer noch wie in einer Achterbahn

vor 5 Jahren • 7  



Bernhard Kneer

das ist ia unglaublich. Ich habe diese Übung 3 mal

**tegelmedia.net**