Hilfsmaßnahmen gegen Schwindel:

Shiitake:
In Japan und China finden Shiitake als medizinische Speisen wie andere Pilze und Gemüse eine gezielte Anwendung bei Entzündungen, Tumoren, Magenleiden, Kopfschmerz, Schwindelgefühlen, Leberzirrhose und Arteriosklerose.[1]

Kiefergelenk und Gesundheit:
Wenn der komplizierte Kauapparat aus Zähnen und Kiefergelenken nicht richtig funktioniert und der Biss nicht stimmt, kann es zu den unterschiedlichsten Schmerzen und Beschwerden kommen. Weil die Kiefergelenke eng mit den Muskeln, Sehnen und Knochen von Kopf, Wirbelsäule und Gelenken verbunden sind, haben sie Einfluss auf den ganzen Körper.
„Wenn die Zähne nicht auf hundertstel Millimeter genau zusammenpassen, können Kopf- und Rückenschmerzen, ***Schwindel***, Migräne, Schulterverspannungen, Hüft- und Knieprobleme auftreten“, sagt Zahnarzt Dr. Morche. „Wir erleben das immer wieder. Auch bei jedem dritten Tinnitus- Patient liegt die Ursache dafür oft im Mund.“
Die meisten Betroffenen leiden jahrelang, weil viele Ärzte den Zusammenhang mit den Kiefergelenken übersehen. Wer denkt bei Rückenschmerzen oder der ständigen Müdigkeit schon daran, dass die Zähne schuld sein könnten? Das ist aber oft der Grund für falsche Diagnosen und wirkungslose Therapien. Manche Patienten leiden sogar in der Psychiatrie.
Wenn als Beschwerden trotz verschiedenster Therapien nicht besser werden, können Kieferorthopäden oder Mund-Kiefer-Gesichtschirurgen möglicherweise helfen.[2]

Ingwer:
Ingwer bewirkt bei Schwindelzuständen, die vom Innenohr ausgehen, eine deutliche Besserung.[3]

Blockaden in der Halswirbelsäule beseitigen:
Schindel oder Tinnitus kann durch Blockaden im Bereich der Halswirbelsäule, besonders der oberen Halswirbelsäule entstehen -> beim Orthopäden Blockaden beseitigen lassen -> Beschwerden sind weg[4]

Darstellung rbb zu Ursachen des Schindels:
Schwindel ist eine Beschwerde, die aber viele Ursachen haben kann: vom schwankenden Blutdruck über Störungen des Innenohrs bis hin zum Hirntumor. Schwindelgefühle tauchen aber auch als Begleiterscheinung anderer Leiden auf.
Lagerschwindel:
Bei vielen Schwindelattacken handelt es sich um einen Lagerungsschwindel, der nach längerer Bettlägerigkeit oder nach einem Schleudertrauma auftritt (z. B. durch einen Skiunfall). Erkannt wird er vom Nervenspezialisten oder vom Facharzt für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde. In dem als Sacculus bezeichneten Teil des Innenohres, in welchem die Schwerkraft wahrgenommen wird, sind in einer gallertartigen Masse kleine Ohrsteine (Otholiten) eingebettet. Bei plötzlicher Bewegung oder nach einer Ruhephase wandern diese in die Bogengänge, überreizen dort die Sinneszellen, die für Drehbewegungen zuständig sind, und verursachen Schwindel und Übelkeit.
Solche Attacken können bis zu einer Minute andauern und ständig wiederkehren. Die Lösung: Mit einer beherzten Bewegung schwingt der Neurologe den Kopf um 180 Grad auf die andere Seite, so dass sich die kleinen Ohrensteine zum Sacculus zurückbewegen. Dort lösen sie keinen Schwindel mehr aus. Bei etwa 60 Prozent aller Patienten reicht ein einziger Wurf und der Lagerungsschwindel verschwindet.
Blockade lösen mit der Atlastherapie:
Schwindel, Tinnitus, motorische Probleme – alles nur wegen einer Blockade des ersten Halswirbels, des Atlas? Kann sein. Im Interview erklärt Matthias Löcher, wie die Atlastherapie nach Arlen helfen kann, wie eine Behandlung aussieht und was Sie vorsorglich tun können, damit die Halswirbelsäule fit bleibt.

---

[1] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 174
[2] Tz, 4.12.2009
[3] Hochenegg, Ernährung, die Wunder wirkt, S. 33
[4] https://www.br.de/mediathek/video/alpha-forum-thomas-pfeifer-orthopaede-av:584f697c3b467900118b7259?t=27m45s

Anhaltender Drehschwindel:
Nicht selten steckt hinter Drehschwindel eine sogenannte Neuritis vestibularis, also eine Entzündung des Gleichgewichtsnervs beispielsweise durch ein Herpesvirus. Dieser befällt den Nerv, der vom Gleichgewichtsorgan zum Gehirn führt. Der schwillt dadurch an und kann die aus dem Sinnesorgan empfangenen Informationen nicht mehr oder nur noch in Bruchstücken weiterleiten. Folge ist ein tagelanger Dauerdrehschwindel, begleitet von heftiger Übelkeit und Erbrechen. Diagnostiziert wird die Nervenentzündung mit der sogenannten Ohrspülung. Dabei erhält der Patient im Wechsel kaltes und warmes Wasser ins Ohr. Das Wasser gelangt in die Nähe des Innenohrbereiches, der über feine Sinneshärchen verfügt. Je nach der Temperatur des Wassers werden die Sinneshärchen in unterschiedliche Richtungen gelenkt, und über den Gleichgewichtsreflex folgen typische Augenbewegungen in die eine oder andere Richtung. Bei einer Entzündung des Gleichgewichtsnervs bewegen sich die Augen hingegen unregelmäßig.
Anfallsartiger Drehschwindel (u.a. Morbus Menière:
Beim anfallartigen Drehschwindel (Attackenschwindel) handelt sich um eine Form, die akut von einem Moment auf den anderen einsetzt und in der Regel nur Sekunden bis wenige Minuten anhält. Während des Schwindelanfalls kommt es zu einem starken Drehgefühl, das oft von Übelkeit begleitet wird. Zudem liegt eine ausgeprägte Fallneigung vor. Eine Ursache für diese Schwindelform kann unter anderem die sogenannte Menière-Krankheit (Morbus Menière) sein. Dann ist die Bildung der Lymphflüssigkeit im Innenohr zu stark ausgeprägt. Es kommt zu einem Lymphstau und in der Folge zu einem Überdruck im Innenohr. Dies führt zum Einreißen der feinen Membranen, die die verschiedenen Räume des Innenohrs voneinander abtrennen. Durch die Risse kann es zu plötzlichen Verlagerungen der Flüssigkeiten im Innenohr kommen, wodurch Falschmeldungen zum Gehirn weitergeleitet werden.
Beim Morbus Menière tritt während der Schwindelattacken oftmals auch Schwerhörigkeit auf, die Stunden aber auch Tage anhalten kann. Weitere Symptome sind Ohrgeräusche (Tinnitus), Schweißausbrüche, Erbrechen und Druck auf dem erkrankten Ohr. Die Menière-Krankheit tritt am häufigsten zwischen dem 45. und 60. Lebensjahr auf. Oftmals heilt die Erkrankung binnen 5 Jahren spontan ab. Trotzdem sollte auf eine ärztliche Beratung und Behandlung aufgrund des hohen Leidensdrucks und möglicher Komplikationen nicht verzichtet werden.
Weitere Ursachen für Attackenschwindel können Multiple Sklerose, Durchblutungsstörungen im Gehirn und bei jungen Erwachsenen auch Migräne sein.
Schwankschwindel (u.a. psychogener Schwindel):
Ergeben die üblichen Routineuntersuchungen keine organische Ursache, wird bei vielen Betroffenen von einem psychogenen Schwindel ausgegangen. Er kann sich zur Phobie (Angsterkrankung) auswachsen. Dann entsteht ein Teufelskreis. Die Angst vor dem Schwindel sorgt bereits für Schwindel. Kleine Alltagsängste wie z. B. "Respekt" vor Rolltreppen können Herzrasen, Übelkeit und Schweißausbrüche provozieren.
Die Behandlung konzentriert sich auf den Auslöser des psychogenen Schwindels. Bei manchen Patienten reicht es schon, wenn körperliche Ursachen ausgeschlossen werden. Patienten mit psychiatrischen Störungen, Angsterkrankungen und Phobien dagegen brauchen jedoch häufig eine Psychotherapie, die mitunter sogar stationär durchgeführt werden muss. Als ergänzende Therapie hilft ein Gleichgewichtstraining. Es stärkt das Gefühl, auch mit "wackligeren" Untergründen und Situationen fertig zu werden, und vertreibt die Angst vor dem Hinstürzen.[5]

Warnung:
Schwindel kann außerdem noch ein Anzeichen für einen drohenden Schlaganfall sein oder aber auch Probleme mit den Augen.[6]

Das Gleichgewicht trainieren:
Die unterschiedlichen Ursachen für einen Schwindel können ganz vielfältig sein. Schwindel wird jedoch oftmals auch durch Störungen der Gleichgewichtsorgane ausgelöst, die man in den Ohren findet. Bei solch einem auftretenden Schwindel hilft es vor allem, wenn der Kopf in alle vier Richtungen kräftig durchgeschüttelt wird.
Außerdem sollte man das Gleichgewicht trainieren:
Das kann man ganz gut durch Sport, vor allem durch Tanzen.[7]

---

[5] https://www.rbb-online.de/rbbpraxis/rbb_praxis_service/neurologie/schwindel-was-sind-die-ursachen-schwindelarten.html
[6] https://krank.de/hausmittel/hausmittel-gegen-schwindel/

Wechseldusche:
Um solchen Schwindelanfällen vorbeugen zu können, sollte man morgens eine Wechseldusche nehmen, lauwarm, warm und kalt. Das ganze vier- bis fünfmal wiederholen.[8]

Melissentee etc.:
Auch Kräuter können bei Schwindelanfällen helfen Bei auftretendem Schwindel sollte man jeden Tag etwa zwei Tassen Melissentee trinken. Es folgt ein Rezept für eine achtwöchige Kur, um einem Schwindel gut vorbeugen zu können. Dieses hilft auch durchaus bei Übelkeit. Man nehme: 5 g Melisse 10 g Rosmarin 10 g Lavendel 5 g Wermut 10 g Benediktenwurz 10 g Walnussschalen 10 g Silbermantel 10 g Pfingstrosenwurzel 5 g Gartenraute 10 g Ehrenpreis 10 g wohlriechende Veilchen und 5 g Thymian Diese Kräuter nimmt man nun alle auf einen Liter Weingeist mit 94 % alc. und setzt diese gemeinsam in ein Einmachglas an. Zwei Wochen lang werden sie nun bei 20 ° C angesetzt. Danach siebt man sie ab, presst sie aus und beginnt mit der achtwöchigen Kur. Bei dieser Kurz nimmt man also viermal je etwa 20 bis 30 Tropfen zusammen mit einem Esslöffel Wasser.[9]

Einen kühlen Kopf bewahren:
Wenn ein plötzlicher Schwindel auftritt, ist es wichtig, sich direkt und möglichst flach hinzulegen und dabei die Beine hochzulegen. Es kann auch nicht schaden, ein Glas kühles Wasser auszutrinken und sich daraufhin einen feuchten und kalten Waschlappen auf das Gesicht zu legen. Das zufächeln von kühler Luft kann dabei auch hilfreich sein.[10]

Weitere Maßnahmen gegen Schwindel:
Die Schwindelanfälle haben auch oft viel damit zu tun, was im Kopf vor sich geht. Wenn man also das Gefühl hat, es wird einem schwindlig, muss man am besten direkt die Augen schließen und all solche Gedanken am besten verdrängen. Es kann manchmal auch nicht schaden, zum Kalium phoshoricum zu greifen, einem Morbus Menière ist eine Erkrankung des Innenohres, die durch erhöhte Flüssigkeitsansammlung verursacht wird – die genauen Gründe, warum sich der Schwindel, die Geräusche und die Schwerhörigkeit entwickeln, sind aber noch nicht geklärt. Da es sich um eine komplexe Krankheit handelt, sollten Sie einen erfahrenen Therapeuten zurate ziehen. Denn aus naturheilkundlicher Sicht gibt es viele Ansätze und Aspekte, die mit Morbus Menière verbunden sind.

Zur naturheilkundlichen Basistherapie gehört aufgrund der vermehrten Flüssigkeitsansammlung unbedingt eine Lymphtherapie zur Ausleitung. Dafür hält die Pflanzenheilkunde viele Mittel parat, u. a. „***Lymphomyosot" oder „Lymphdiaral***". Parallel kann auch eine osteopathische Behandlung von großem Nutzen sein. Blutegel am Processus mastoideus, der Knochenerhebung hinter dem Ohr, oder Quaddeln an dieser Stelle sind eine weitere Möglichkeit. Diese Neuraltherapie kann z. B. mit „Vertigoheel" durchgeführt werden. Baunscheidtieren oder das trockene Schröpfen zählen ebenfalls zu den bewährten naturheilkundlichen Therapieformen bei Morbus Menière. Zu achten ist auf eine ausreichende Trinkmenge von zwei Litern stillem Wasser und ausleitenden Lymphtees.
Schüssler-Salz gegen aufkommende Übelkeit oder aber auch einige Tabletten zu nehmen. [11]

Schnelle Hilfe gegen Schwindel: Zu einem Getränk greifen, welches Guarana enthält. So bekommt man viel Koffein, doch belastet damit keineswegs den Magen Drei Minuten lang einfach kräftig und tief bis hinein in den Bauchraum atmen Zu gleichen Teilen Frauenmantelkraut, Gartenraute, Schafgarbe und Schwindelwurz mischen. Davon kann man nun einen Tee brauen und von diesem etwa ein bis zwei Tassen am Tag trinken Etwa 50 g Immenblatt in ein Liter kochendes Wasser geben. Vor dem Abseihen müssen die Heilpflanzen erst mal zehn Minuten lang ziehen.[12]

---

[7] https://krank.de/hausmittel/hausmittel-gegen-schwindel/
[8] https://krank.de/hausmittel/hausmittel-gegen-schwindel/
[9] https://krank.de/hausmittel/hausmittel-gegen-schwindel/
[10] https://krank.de/hausmittel/hausmittel-gegen-schwindel/
[11] https://krank.de/hausmittel/hausmittel-gegen-schwindel/
[12] https://krank.de/hausmittel/hausmittel-gegen-schwindel/

Alternative Heilmittel gegen Scheindel:
Zwei Hausmittel (Heilkräuter & Heilpflanzen), die ebenfalls gegen Schwindel helfen und die man ganz einfach selber machen kann:
1)Etwa 100 g Blätter von einem Immergrün: Für zwei Wochen in einem Liter Portwein legen. Sobald der Wein eingezogen hat, wird dieser filtriert. Von dieser Zubereitung, die gut gegen Schwindel hilft, sollte man täglich ein kleines Glas trinken
2) 30 g Pfefferminze mit ca. einem Liter kochenden Wasser übergießen: Dieser muss nun zehn Minuten ziehen. Danach abseihen. Täglich sollten davon zwei bis drei Tassen getrunken werden.[13]

Hilfe gegen Schwindel:
Plötzlich dreht sich alles! Meist passiert das, wenn man überhastet von einem Platz morgens aus dem Bett aufsteht. In der Regel sind Blutdruck-Schwankungen und reislaufprobleme schuld. Helfen und vorbeugen können Tanzen und Wandern. Ei diesen Bewegungsarten wierd die Durchblutung angeregt und der Gleichgewichtssinn gestärkt. Auch natürliche Arzneimittel auf Basis von Kokkelskörnern, Steinöl und Grauer Amber (Vertigoheel) helfen gegen Schwindel-Attacken.[14]

0rthostatische Hypotonie – Ursachen:
Wenn Menschen nach dem Aufstehen Schwindelgefühle haben oder eine leichte Benommenheit einsetzt, deutet dies auf eine sogenannte orthostatische Hypotonie hin. Orthostatische Hypotonie tritt auf, wenn der Blutdruck beim Wechsel von einer sitzenden in eine stehende Position plötzlich abfällt. Die Ergebnisse der Untersuchung zeigen, dass Menschen mit diesem Beschwerdebild im mittleren Alter etwa 1,5-mal häufiger an Demenz erkranken und doppelt so häufig einen Schlaganfall erleiden. Das Team von der Johns Hopkins Universität in Maryland erklärte, dass die Ergebnisse einen neuen Marker zeigen, den Mediziner frühzeitig erkennen können, um das Auftreten altersbedingter Krankheiten zu verhindern oder zu verzögern.
Welche Symptome hat eine orthostatische Hypotonie? – *Ursachen:*
Wenn Sie nach dem Sitzen oder Liegen aufstehen, muss der Körper Blut und Sauerstoff zum Gehirn schicken. Geschieht dies nicht, kann Ihr Blutdruck deutlich sinken, was bei einer sogenannten orthostatischen Hypotonie der Fall ist, sagen die Mediziner. Symptome der Erkrankung sind Schwindel, Benommenheit, Sehstörungen, Übelkeit, Müdigkeit und Ohnmacht. Es gibt viele mögliche Ursachen, zu denen beispielsweise ***Alter, Anämie, Dehydrierung und bestimmte Medikamente wie Betablocker*** zählen.
Wie wird die orthostatische Hypotonie behandelt?
Die Behandlung der orthostatischen Hypotonie hängt von der zugrunde liegenden Ursache ab. Wenn die Erkrankung aufgrund von Dehydrierung auftritt, werden Ärzte eine Zunahme der Flüssigkeitsaufnahme vorschlagen. Wenn ein Medikament die Ursache ist, kann Ihr Arzt die Art der Verschreibung oder Dosierung ändern. Eine weitere Behandlung erfolgt in Form eines Kompressionsstrumpfes, der den Rückstau von Flüssigkeit in den Beinen verhindert, wenn sich eine Person hinlegt oder sitzt.
Verbindung zwischen orthostatischer Hypotonie und Herzerkrankungen?
Orthostatische Hypotonie wurde mit Herzkrankheiten, Ohnmachtsanfällen und Stürzen in Verbindung gebracht, wird Studienautor Dr. Andreea Rawlings von der Johns Hopkins University von BBC News zitiert. Deshalb wollten die Forscher eine große Studie durchführen, um festzustellen, ob diese Form des niedrigen Blutdrucks auch mit Problemen im Gehirn, insbesondere mit Demenz, zusammenhängt.
Wie stark war das erhöhte Risiko für Demenz?
Im Verlauf der Studie entwickelten etwa neun Prozent der Teilnehmer eine Demenz und etwas mehr als sieben Prozent einen ischämischen Schlaganfall. Dieser tritt auf, wenn eine Arterie im Gehirn aufgrund eines Blutgerinnsels blockiert ist. Die Ergebnisse zeigten, dass die Teilnehmer mit orthostatischer Hypotonie zu Beginn der Studie selbst bei der Behandlung eine 54 Prozent höhere Wahrscheinlichkeit hatten, eine Demenz zu entwickeln, verglichen mit Menschen, welche nicht an dieser Erkrankung litten. Neun Prozent der Teilnehmer ohne orthostatische Hypotonie entwickelten Demenz, im Vergleich dazu entwickelten 12,5 Prozent der Menschen mit Demenz. Außerdem hatten Menschen mit orthostatischer Hypotonie das doppelte Risiko, einen ischämischen Schlaganfall zu erleiden, erklären die Wissenschaftler.[15]

---

[13] https://krank.de/hausmittel/hausmittel-gegen-schwindel/
[14] Aktuell für die Frau, 3/2018
[15] www.heilpraxis.net

Vertigoheel:
Vertigoheel ist ein natürliches Arzneimittel – seine Zusammensetzung beruht auf den arzneilich wirksamen Substanzen Anamirta cocculus, Conium maculatum, Ambra grisea sowie Petroleum rectificatum. Diese Inhaltsstoffe, in niedrigen bis mittleren Potenzen (D3 bis D8) eingesetzt, ergänzen sich gegenseitig in ihrer Wirkung gegen Schwindel.
Bitte beachten Sie auch die weiteren Hinweise zu Darreichungsformen und Vorzügen von Vertigoheel.[16]

Ingwer:
Ingwer wirkt gegen Schwindel.[17]

Vitamin E:
Vitamin E-Mangel kann zu Gleichgewichtsstörungen führen.[18]

Maßnahmen bei Morbus Meniere:
Morbus Menière ist eine Erkrankung des Innenohres, die durch erhöhte Flüssigkeitsansammlung verursacht wird – die genauen Gründe, warum sich der Schwindel, die Geräusche und die Schwerhörigkeit entwickeln, sind aber noch nicht geklärt. Da es sich um eine komplexe Krankheit handelt, sollten Sie einen erfahrenen Therapeuten zurate ziehen. Denn aus naturheilkundlicher Sicht gibt es viele Ansätze und Aspekte, die mit Morbus Menière verbunden sind.
Zur naturheilkundlichen Basistherapie gehört aufgrund der vermehrten Flüssigkeitsansammlung unbedingt eine Lymphtherapie zur Ausleitung. Dafür hält die Pflanzenheilkunde viele Mittel parat, u. a. „Lymphomyosot“ oder „Lymphdiaral“. Parallel kann auch eine osteopathische Behandlung von großem Nutzen sein. Blutegel am Processus mastoideus, der Knochenerhebung hinter dem Ohr, oder Quaddeln an dieser Stelle sind eine weitere Möglichkeit. Diese Neuraltherapie kann z. B. mit „Vertigoheel“ durchgeführt werden. Baunscheidtieren oder das trockene Schröpfen zählen ebenfalls zu den bewährten naturheilkundlichen Therapieformen bei Morbus Menière. Zu achten ist auf eine ausreichende Trinkmenge von zwei Litern stillem Wasser und ausleitenden Lymphtees.
Es gibt auch seelische Aspekte, die bei dieser Erkrankung zu beachten sind. Es stellen sich Fragen wie: Was zwingt mich zur Veränderung meines Blickwinkels? Wie stehe ich zu Problemen, die mich belasten? Warum verliere ich mein inneres Gleichgewicht? Sind die Phasen der Anspannung und Entspannung ausbalanciert? Habe ich eine Entspannungsform, speziell auf meine Bedürfnisse zugeschnitten, gefunden?[19]

Reaktive Hypoglykämie und die damit verbundene Adrenalinausschüttung, die gefäßverengend wirkt, gilt als Tinnitusursache
und wurde auch für den zunehmenden Gehörverlust verantwortlich gemacht. Klinische Untersuchungen von P. Yanick und EJ Gosselin korrelierten Glukosetoleranzmessungen mit Gehörverlust. Von 90 Tinnitus-Testpersonen zeigten 58 % abnormale Glukosewerte. Über ähnliche Ergebnisse berichtet der Mediziner Weille. ***Bei 42 % der von ihm untersuchten Morbus Meniere Patienten konnten deutliche hypoglykämische Reaktionen verzeichnet werden.***[20]

---

[16] https://www.vertigoheel.de/ueber-vertigoheel/wirkung-der-inhaltsstoffe/
[17] https://www.youtube.com/watch?v=buBnSfIqw6k
[18] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 97
[19] https://www.naturundheilen.de/service/beratungsservice/artikel/naturheilkunde-bei-drehschwindel/
[20] http://www.naturheilpraxis.de/nh/index.html?http://www.naturheilpraxis.de/nh/archiv/1999/nhp07/a_nh-ff06.html