

Kreislauftraining: Ganz wichtig bei Schwindel im Alter

Folge zwei mit Resul Toprak, Chefarzt Altersmedizin und Frührehabilitation, zum Thema Schwindel im Alter.

Warum leiden ältere Menschen vermehrt unter Schwindel?

Resul Toprak Bei ihnen ist Schwindel oft nicht auf ein einzelnes Krankheitsbild zurückzuführen. Es kommen mehrere Ursachen zusammen: Veränderungen des Körpers, alters-typische Erkrankungen und die Neben- bzw. Wechselwirkungen von Medikamenten.

Damit wir uns schwindelfrei bewegen können, müssen das Gleichgewichtssinn im Ohr, die Augen sowie Muskeln und Gelenke gut aufeinander abgestimmt arbeiten. Im Alter



Resul Toprak ist Chefarzt Altersmedizin und Frührehabilitation. FOTO: PRIVAT

klappt das oft nicht mehr reibungslos. Wenn Nervenübertragung und Reizverarbeitung schlechter funktionieren, kann es zur Gangunsicherheit kommen. Außerdem ist im Alter häufig das räumliche Sehen eingeschränkt, bei Diabetes kann eine Netzhaut-Ablösung die Folge sein; auch Grauer und Grüner Star sind typische Alterserscheinungen. Ein Weiteres kommt hinzu: Die Muskelmasse nimmt ab. Das beeinträchtigt das Reaktionsvermögen und verursacht eine eingeschränkte Koordination. Viele ältere Men-

schen nehmen täglich eine Reihe von Medikamenten, zum Beispiel fürs Herz, für den Blutdruck oder gegen Schmerzen. Kommen dann noch frei verkäufliche Medikamente hinzu, kann es zu Wechselwirkungen und damit auch zu Schwindelattacken kommen.

Helpfen Medikamente gegen Schwindel?

Toprak Wenn die Ursache eindeutig ist, ja. Das gilt zum Beispiel für Bluthochdruck. Ist der gut eingestellt, tritt auch kein Schwindel auf. Doch

viel wichtiger als Medikamente ist etwas anderes: das Kreislauftraining. Dafür gibt es eine Reihe von leichten Übungen, die im Sitzen, Liegen oder Stehen gemacht werden können. Menschen, die unter Schwindel leiden, haben oft Angst vor Stürzen und bewegen sich deshalb zu wenig – das ist nachvollziehbar, aber schlecht für den Kreislauf und fördert damit den Schwindel – ein Teufelskreis. In solchen Fällen ist es ratsam, Unterstützung durch Hilfsmittel (Rollator) oder Physiotherapie in Anspruch zu nehmen.

Sollte man bei Schwindelattacken noch am Straßenverkehr teilnehmen?

Toprak Das ist pauschal nicht zu beantworten. Jeder ist selbst dafür verantwortlich, das für sich zu entscheiden. Als Arzt kann ich da in jedem Einzelfall nur Empfehlungen aussprechen. So ist etwa Lagerungsschwindel gut zu behandeln, so dass der Patient danach gut wieder Auto fahren kann; gleiches gilt, wenn der Blutdruck gut eingestellt ist oder Medikamente gut aufeinander abgestellt sind.