

# Funktioneller Schwindel

## Patienteninformation

14.09.2020

*Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie  
Universitätsmedizin Göttingen*

### ALLGEMEINES

Schwindel ist ein häufiges Symptom: Etwa ein Drittel aller Menschen berichten über Schwindelattacken im Laufe ihres Lebens. Dabei sind 30-50 Prozent aller andauernden Schwindelerkrankungen nicht ausreichend durch körperliche Ursachen erklärbar. Dementsprechend war der sogenannte „funktionelle“ Schwindel in den Jahren 1998 bis 2019 auch die häufigste Schwindeldiagnose in der Spezialambulanz des deutschen Schwindelzentrums in München.

*Funktioneller Schwindel* ist dabei durch psychische Belastungsfaktoren mit verursacht. Funktionelle Schwindelsymptome kommen entweder alleine für sich oder als körperliches Symptom einer psychischen Erkrankung vor, insbesondere bei Panikstörungen, generalisierter Angststörung, verschiedenen Phobien oder einer Depression.

### SYMPTOMATIK

Bei Schwindelformen mit eindeutig körperlicher Verursachung beschreiben Patient\*innen zumeist einen akut beginnenden, dauerhaften oder attackenartigen, z.T. lageabhängigen, Drehschwindel, der insgesamt oft nicht länger als 6-8 Wochen anhält.

Dagegen spricht *Schwank- oder Benommenheitsschwindel*, der über Stunden anhaltend an den meisten Tagen *länger als zehn Wochen* besteht, eher für die Diagnose eines funktionellen Schwindels. Die Beschwerden treten meist spontan auf und können verstärkt werden durch eine aufrechte Körperposition, Bewegung in Form von Gehen oder Fahren und sich bewegende Reize (z.B. Lichtquellen oder Menschen) in der Umgebung. Häufig werden sie besser bei Ablenkung oder sportlicher Betätigung.

### PSYCHOLOGISCHE UND BIOLOGISCHE FAKTOREN

Schwindel ist nicht selten eine Begleiterscheinung von oder ein Ausdruck für Anspannung sowie Gefühle von Überforderung, Ohnmacht, Ärger, Sorge oder Angst, die aus unterschiedlichen Gründen als Gefühle evtl. nur wenig wahrgenommen werden. Wenn sich Menschen ängstigen, dann haben sie nicht selten auch ein Schwindelerleben, weshalb

der dänische Philosoph S. Kierkegaard von der Angst als einem „Schwindel“ (der Freiheit) gesprochen hat. Anatomisch ist das gut erklärbar: So besteht im menschlichen Gehirn ein enger Zusammenhang zwischen den Nervenverbindungen, die bei der Angst aktiviert werden, und unserem Gleichgewichts-System, das auch für den Schwindel verantwortlich ist. Patient\*innen mit funktionellem Schwindel sind oft Menschen, die die Dinge sehr genau nehmen und denen viel daran liegt, dass eine bestimmte Ordnung aufrechterhalten bleibt. Ferner besteht häufig eine Grübelneigung sowie das Bedürfnis, „alles unter Kontrolle“ halten zu müssen.

### BEHANDLUNGSMÖGLICHKEIT

Nach eingehender medizinischer Abklärung ist es nicht sinnvoll, sich weiter auf die Suche nach einer „körperlichen Ursache“ zu machen. Dagegen sollten Sie sich von einem/r Fachexperten/in für Psychosomatische Medizin untersuchen lassen, um gemeinsam herauszufinden, ob der Schwindel mit psychischen Belastungen in Zusammenhang steht oder Teil einer Angststörung oder Depression ist.

Liegt ein funktioneller Schwindel vor, ist eine Psychotherapie in der Regel die beste Behandlungsmöglichkeit. Dabei kann es darum gehen, zu verstehen, woher die Symptome kommen und ob diese mit Situationen, die z. B. Angst, Anspannung oder Ärger auslösen, im Zusammenhang stehen. Werden die hinter dem Schwindel liegenden Gefühle besser wahrgenommen, kann der Mensch damit sein Leben selbstbestimmter gestalten. Auch kann eine psychotherapeutische Behandlung einen besseren Umgang mit der Erkrankung ermöglichen.

Zusätzlich haben sich bei der Bewältigung des Schwindels Sport bzw. Bewegung sowie Entspannungsverfahren als wirksame Methoden erwiesen.

Bei der Behandlung von ursächlichen Depressionen und Angststörungen kann auch die Einnahme eines Antidepressivums (z. B. eines sog. SSRI) sinnvoll sein.