

## VISUELL INDIZIERTER SCHWINDEL

Diese Informationen sind als allgemeine Einführung in dieses Thema gedacht. Da jeder Mensch anders von Gleichgewichts- und Schwindelproblemen betroffen ist, solltest du mit deinem Arzt oder deiner Ärztin sprechen, um dich individuell beraten zu lassen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird das generische Maskulinum verwendet und auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Die in dieser Patienteninformation verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter.

### Zusammenfassung

- Ein Oberbegriff für eine Gruppe von Symptomen, die durch bestimmte vestibuläre Störungen verursacht werden.
- Es handelt sich um chronischen Schwindel oder Gangunsicherheit, die normalerweise durch das Betrachten komplexer Muster oder Bewegungen ausgelöst wird.
- Die Symptome können belastend und beeinträchtigend sein.
- Die Behandlung hängt zum Teil davon ab, wodurch der Schwindel oder die Gangunsicherheit ausgelöst wird.
- Vestibuläre Rehabilitation und visuelle Habituationsübungen für zu Hause können helfen.
- Die Behandlung erfordert Zeit und Geduld.
- Der Versuch, die Symptome zu "ignorieren", kann sie verschlimmern.
- Es ist wichtig, aktiv zu bleiben - nichts zu tun ist NICHT der Weg zur Besserung.

### Was ist visuell induzierter Schwindel?

Visuell induzierter Schwindel ist keine Krankheit. Er ist ein Oberbegriff für eine Gruppe von Symptomen, die durch bestimmte vestibuläre Störungen entstehen.

Visuell induzierter Schwindel ist chronischer Schwindel oder Gangunsicherheit, die durch große Flächen mit komplexen Mustern oder Bewegungen verursacht oder verschlimmert werden. Das können, z. B. Supermarktregale, fließender Verkehr oder Filme auf einer großen Leinwand sein.

Visuell bedingter Schwindel kann sehr unangenehm sein und Probleme bei den alltäglichen Aktivitäten, bei der Arbeit, im sozialen Leben und bei der psychischen Gesundheit verursachen.

Visuell induzierter Schwindel wird auch als visueller Schwindel, Supermarktsyndrom oder visuell-vestibuläre Fehlanpassung bezeichnet.

**Cyber Sickness**, Übelkeit oder Unwohlsein, welche durch das Betrachten von bewegten digitalen Inhalten auf Geräten ausgelöst wird, sind eine Untergruppe des visuell induzierten Schwindels.

### Wodurch wird visuell induzierter Schwindel verursacht?

Visuell induzierter Schwindel entsteht in der Regel als Folge einer Störung des vestibulären Systems, z. B. durch:

- [eine akute Kopfverletzung](#)
- [einen akuten benignen paroxysmalen Lagerungsschwindel \(BPLS\)](#)
- [eine akute Neuritis Vestibularis](#)
- [Persistierender postural-perzeptiver Schwindel \(PPPD\)](#)
- [Vestibuläre Migräne](#)

Es ist außerdem ein häufiges Symptom bei einem Schleudertraumata.

Es gibt mehrere Theorien darüber, warum visuell induzierter Schwindel auftritt. Die meisten Forscher glauben, dass er durch eine Fehlfunktion oder einen Widerspruch zwischen den verschiedenen Strukturen des Gleichgewichtssystems im Gehirn verursacht wird, ähnlich wie bei der [Reisekrankheit](#). Andere glauben, dass vestibuläre Störungen dazu führen, dass sich das Gehirn zu sehr auf visuelle Signale verlässt, um das Gleichgewicht zu halten (visuelle Abhängigkeit).

Das Gleichgewichtssystem des Gehirns kombiniert Informationen aus vielen Quellen, darunter:

- Das vestibuläre System (die Bogengänge und Maculaorgane im Innenohr), welches Kopfbewegungen und Geschwindigkeitsänderungen der Kopfbewegung wahrnimmt
- Das visuelle System, d. h. die Augen
- Das propriozeptive System, welches Signale über Position, Druck, Bewegung und Vibration von den Beinen und Füßen und dem Rest des Körpers an das Gehirn sendet

In jedem Moment wertet dein Gehirn all diese verschiedenen Signale aus und entscheidet, welche in diesem Moment wichtiger und zuverlässiger sind. Wenn du dir zum Beispiel einen Film ansiehst, sagt das visuelle System, dass es Bewegung gibt, aber das vestibuläre und das propriozeptive System sagen, dass sich dein Körper und Kopf nicht bewegen. Normalerweise nimmt dein Gehirn all diese Signale auf und schätzt die Situation richtig ein: Du siehst eine Bewegung, aber dein Körper bewegt sich nicht.

Bei visuell induziertem Schwindel verlässt sich das Gehirn zu sehr auf die Informationen des visuellen Systems und nicht genug auf das vestibuläre und propriozeptive System. Dies wird manchmal als "visuelle Abhängigkeit" bezeichnet. Wenn es einen Widerspruch zwischen dem visuellen System und den anderen Systemen gibt, glaubt das Gehirn eher dem visuellen System und entscheidet, dass du dich bewegst, obwohl du es nicht tust. Der Widerspruch zwischen den Signalen kann zu Schwindel oder Gangunsicherheit führen.

Einige Studien haben leichte Unterschiede in der Vernetzung von Hirnarealen bei Menschen mit visuell bedingtem Schwindel festgestellt. Dies könnte bedeuten, dass manche Menschen anfälliger für visuelle Abhängigkeit sind und eher visuell induzierten Schwindel nach einer vestibulären Störung entwickeln.

Visuell induzierter Schwindel wird in der Regel durch eine oder mehrere der folgenden Situationen ausgelöst:

- Auto-, Bus- oder Zugfahrten ([Reisekrankheit](#))
- Visuell belebte Umgebungen, wie z.B. ein Supermarkt
- Bewegungen auf einer großen Fläche, z. B. ein Film im Kino / großen Fernseher oder der Anblick von Wolken, Blättern oder Wasser
- Auf einem Handy, Tablet oder Computer scrollen

## Symptome des visuell induzierten Schwindels

Bei einer Episode von visuell induziertem Schwindel, können folgenden Symptome auftreten:

- Schwindel
- Gangunsicherheit
- Benommenheit
- Desorientiertheit
- Übelkeit
- Erbrechen
- Schwitzen
- Speichelfluss
- Müdigkeit
- Blasswerden

Die Symptome werden mit Seekrankheit oder Trunkenheit verglichen.

Visuell induzierter Schwindel ruft in der Regel keinen Drehschwindel hervor. Es tritt auch keine Oszillopsie (wackelige Sicht) auf.

Menschen mit visuell induziertem Schwindel können Angst vor Situationen haben, die ihre Symptome auslösen könnten.

## Diagnose des visuell induzierten Schwindels

Visuell induzierter Schwindel kann durch verschiedene vestibuläre Störungen verursacht werden. Daher solltest du einen auf Schwindel spezialisierten Neuro-Otologen oder HNO-Arzt konsultieren. Diese spezialisierten Ärzte werden eine gründliche Anamnese erheben, eine neurologische Untersuchung und verschiedene Tests, um die Funktion deines vestibulären Systems zu beurteilen, durchführen.

Du wirst wahrscheinlich einige der folgenden diagnostischen Tests durchführen lassen:

- Hörtests und vestibuläre Funktionsuntersuchung
- Gleichgewichtstests, bei denen gemessen wird, was passiert, wenn du weniger Input von deinem visuellen oder propriozeptiven System bekommst, z.B. indem du aufgefordert wirst, mit geschlossenen Augen auf einer weichen Oberfläche oder einer sich bewegenden Plattform zu stehen
- Bildgebung (MRT-Scan)

## Behandlung von visuell induziertem Schwindel

Die Behandlung von visuell induziertem Schwindel hängt zum Teil davon ab, wodurch er verursacht wird. Wenn er durch eine Grunderkrankung verursacht wird, wie z. B. [vestibuläre Migräne](#) oder [persistierender postural-perzeptiver Schwindel \(PPPD\)](#), kann die Behandlung dieser Erkrankung einige deiner Symptome lindern.

Auch bei visuell induziertem Schwindel brauchst du spezielle Hilfe, z. B. eine [vestibuläre Rehabilitation](#) und visuelle Habituationsübungen für zu Hause. Das Ziel dieser Behandlungen ist es, dein Gleichgewichtssystem neu zu trainieren und die Abhängigkeit vom visuellen System zu verringern.

Eine Studie hat ergeben, dass das Medikament Acetazolamid bei visuell induziertem Schwindel helfen kann. Bevor dieses Medikament auf breiter Basis eingesetzt wird, sind jedoch noch weitere Untersuchungen erforderlich.

#### Umgang mit Vermeidungsverhalten und Ängsten

Es ist wichtig, dass du weiterhin deinen normalen täglichen Aktivitäten nachgehst. Versuche nicht, Dinge zu vermeiden, die Schwindel auslösen. Du musst dich langsam wieder an sie gewöhnen.

Übertreibe es aber nicht. Das kann deine Symptome verschlimmern. Eine [vestibuläre Rehabilitation](#) kann dir helfen, indem du dich kontrolliert den Schwindel auslösenden Situationen aussetzt.

Wenn du Angst vor deinen Symptomen hast, sprich mit deinem Arzt darüber, wie du damit umgehen kannst. Für Menschen mit visuell induziertem Schwindel, der Teil des [persistierenden postural-perzeptiven Schwindels \(PPPD\)](#) ist, kann eine kognitive Verhaltenstherapie (KVT) ein wichtiger Teil der Behandlung sein. Sie kann helfen um Ängste zu bewältigen, mit den Symptomen umzugehen und Vertrauen zu gewinnen.

#### Vestibuläre Rehabilitation

Die [vestibuläre Rehabilitation](#) ist eine Übungstherapie. Ihr Ziel ist es, deinem Gehirn zu helfen, die Gleichgewichtskontrolle wieder zu erlernen und auf die Signale des visuellen und vestibulären Systems zu reagieren. Ein [zertifizierter IVRT® Schwindel- und Vestibular-Therapeut](#) kann dir helfen, ein geeignetes Programm für dich zu erstellen und Behandlungsziele festzulegen.

#### Visuelle Habituationsübungen

Ein [IVRT® Schwindel- und Vestibular-Therapeut](#) kann dir visuelle Habituationsübungen zusammenstellen, die du zu Hause machen kannst. Bei diesen Übungen werden Videos verwendet, die dich schwindelig machen sollen. Du solltest langsam und schrittweise mit einfachen Videos beginnen. Mit etwas Übung kannst du dich dann an längere und komplexere Videos herantasten.

#### **Was in Zukunft zu erwarten ist**

[Cyber Sickness](#) hat ein ähnliches Krankheitsbild wie der visuell induzierte Schwindel. Bei Cyber Sickness wird Schwindel durch Virtual Reality (VR) verursacht. Da VR-Geräte immer weiter verbreitet sind, tritt auch Cyber Sickness immer häufiger auf. Infolgedessen wird mehr Forschung zu den zugrundeliegenden Ursachen von visuell induziertem Schwindel betrieben. Mit dem technologischen Fortschritt werden wir möglicherweise mehr darüber erfahren, wie wir die Störung verhindern und behandeln können.

Um diese Patienteninformation möglichst kurz zu halten, haben wir auf eine detaillierte Referenzliste verzichtet. Diese kann aber jederzeit unter [info@ivrt.de](mailto:info@ivrt.de) angefordert werden.

Auf unserer Website [www.IVRT.de](http://www.IVRT.de) findest du diesen und weitere Artikel über vestibuläre Erkrankungen sowie Informationen zur vestibulären Rehabilitationstherapie. Zusätzlich bieten wir Adressen von Ärzten für die Diagnostik und Therapeuten für die Therapie an.

Copyright © Kesgin/IVRT. Betroffene Personen dürfen eine Kopie für den eigenen Gebrauch ausdrucken. Ärzte und IVRT® Schwindel- und Vestibulartherapeuten dürfen Kopien an ihre Patienten weitergeben. Für alle anderen Verwendungszwecke ist eine schriftliche Genehmigung erforderlich.

**INSTITUT FÜR VESTIBULÄRE REHABILITATIONSTHERAPIE (IVRT®)**