



# SCHWINDEL

## ...UND WAS MAN DAGEGEN TUN KANN

Es gibt circa dreißig verschiedene Ursachen für Schwindel! Deshalb suchen manche lange, bis sie endlich Hilfe finden. Zum Glück kann man Schwindel oft auch ganz leicht beheben. Hier finden Sie einige der wichtigsten Ursachen inklusive möglicher Lösungsansätze.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Schwindel kennt jeder, denn er kann ganz natürliche Ursachen haben. Etwa wenn wir uns schnell drehen, von großer Höhe in die Tiefe blicken oder zu viel Alkohol getrunken haben. Dennoch gibt es Schwindel auch als Symptom kleinerer Störungen oder auch schwerer Erkrankungen. Die Bandbreite der Ursachen ist groß, spielen doch beim Schwindel gleich drei Sinnessysteme zusammen. Der Gleichgewichtssinn im Innenohr, das Auge und die Propriozeptoren (Körpereigenfühler) geben ihre Meldungen zur Koordination ins Gehirn weiter. Schwindel entsteht, wenn diese Informationen widersprüchlich sind.

### ES MUSS NICHT IMMER KOMPLIZIERT SEIN

Die „einfachen“ Hintergründe von Schwindel wie ein Mangel an Vitamin D, Kalium, Chrom, Eisen, Magnesium, Natrium, Zink oder Lithium sind leicht erkennbar durch energetisches Austesten mit einem Natursubstanzen-Testsatz und einem Kolloide-Testsatz (über den Verein erhältlich, siehe Impressum). Es gibt auch bereits viele The-

rapeuten, die damit arbeiten und weiterhelfen können. Die meisten von Schwindel Betroffenen haben überhaupt nur einen eklatant niedrigen Vitamin D-Spiegel, der sich schnell mit *Champignon Vitamin D* oder *Krillöl mit Vitamin D* ausgleichen lässt. Sollte er sich nicht anheben lassen, fehlt eventuell das zur Umwandlung in die aktive Vitamin D-Form notwendige Spurenelement Bor, das etwa im *Moringablatt* verstärkt vorkommt.

### PROBLEME IN DER WIRBELSÄULE

Wirbelblockaden und -verschiebungen, etwa auch ein verschobener Atlas, können ebenso häufig für Schwindelattacken sorgen. Das Kunststück ist hier, den richtigen Therapeuten für die Behebung des Übels zu finden.

### HISTAMININTOLERANZ UND IHRE VIELEN GESICHTER

Auch bei der Histaminintoleranz kann begleitend Schwindel auftreten. Sobald Histamin in die Blutbahn gelangt, kommt es zu

Drehschwindel, auch zu Herzrhythmusstörungen und Herzklopfen durch erhöhte Herzfrequenz. Histamin kann auch zu niedrigem oder zu hohem Blutdruck, Migräne, Wetterföhligkeit mit gleich mehreren Symptomen oder Unterzuckerung föhren, was ebenfalls mit Schwindel verbunden sein kann. Etwa bei einem Wetterumschwung, einer Autofahrt, einer Seereise oder wenn man

histaminreich isst – z. B. Rotwein und gereifter Käse – oder auch einfach nur extremen Stress hat, der ebenso Histamin auslöst. Histamin wird mit natürlichen Mitteln generell am schnellsten gesenkt durch *kolloidales Magnesium* (50 Prozent weniger Histaminausschüttung), *Weihrauch*, alle *Vitalpilze*, *Traubenkernextrakt*, *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* und *kolloidales Zink*. *Yams* und *Tulsi Tee* wird oft gegen Stress benötigt. *Tulsi* ist überhaupt ein wunderbarer Histaminsenker!

### HORMONSCHWANKUNGEN - EINE SELTEN ERKANNT URSACHE FÜR SCHWINDEL

In der Pubertät, wenn die Hormonlage noch nicht stabil ist, bei viel Stress, vor der Regelblutung, im oder nach dem Wechsel oder bei Einnahme der Antibabypille kann das hormonelle Gleichgewicht gestört sein und zu Schwindel föhren. Anwenderinnen der Pille sind gleich doppelt geföhrtet, steigt doch auch die Thrombosegeföhre und damit das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Hormonelle Ungleichgewichte

kann man mit dem Censa-Speicheltest feststellen lassen (siehe Internet) und oft mit Natursubstanzen wie *Rotklee*, *Yams*, *Granatapfel* oder *Maca* auch balancieren.

## WENN DIE URSACHEN GRAVIERENDER SIND

Zu den schwierigeren Ursachen für Schwindel gehören sicher Schlaganfall, Multiple Sklerose oder ein Gehirntumor. Eventuell kann man auch hier mit Naturmitteln zusätzlich helfen. Hilfreich bei Schlaganfallgefahr ist der *Papayablatttee*, weil er Thrombozyten-Ansammlungen (Fibrin) im Blut auflösen hilft. Nebenbei ist auch Blutverdünnung durch den *Auricularia Pilz* sinnvoll, wenn nicht ohnedies medikamentöse Blutverdünnung verabreicht wird (dann muss man auf *Auricularia* verzichten).

Bei Multipler Sklerose sind wie bei allen Autoimmunerkrankungen Vitalpilze gefragt. Sie balancieren langfristig das Immunsystem. Besonders der *Hericium Vitalpilz* kommt in Frage, fördert er doch den Nervenwachstumsfaktor. Günstig für die bei MS belasteten Nerven sind außerdem *Krillöl*, der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* und die *Buntnessel*.

Bei einem Gehirntumor hat sich die begleitende Anwendung von *Weihrauch* oft als günstig erwiesen. An Zellkulturen von Hirntumoren konnte gezeigt werden: Je bösartiger ein Tumor ist, desto mehr Leukotriene (Entzündungsstoffe) schüttet er aus. Unter ihrem Einfluss können sich die Tumorzellen vermehren, der Tumor wächst und es treten Ödeme auf. *Weihrauch* hat wahrscheinlich gerade wegen seiner entzündungshemmenden Eigenschaft einen positiven Einfluss auf Hirntumore. In einzelnen Fällen kam es zu einer Rückbildung bei Gliomen und Astrozytomen. An der Universität Gießen wurden 25 Patienten mit Astrozytomen eine Woche lang mit Weihrauchextrakt behandelt und danach operiert. Bei jedem zweiten war der Tumor bereits nahezu abgestorben und die Ödeme waren zurückgegangen, sodass sich neurologische Ausfälle besserten. Andere klinische Studien konnten das nicht bestätigen, es zeigte sich aber ein Rückgang von Ödemen bei hohen *Weihrauch*-Dosierungen.

## HÄUFIGE URSACHE: ENTZÜNDUNG DES GLEICHGEWICHTSNERVS

Übelkeit, Erbrechen und ständiger Drehschwindel, auch in Ruhe – das sind die Symptome einer Entzündung des Gleichgewichtsnerfs, die auch im Zuge einer Viruserkrankung auftreten kann. Um das Risiko eines Kleinhirn-Schlaganfalls zu minimieren, wird eine Physiotherapie-Übung empfohlen, bei der kleine Kopfbewegungen gemacht werden, bis das Gleichgewicht wiederhergestellt ist.

Beim Abheilen unterstützt alles Entzündungshemmende aus der Natur – da kommt vieles in Frage wie *Weihrauch*, *Krillöl*, der besonders antivirale *Cordyceps Vitalpilz*, die Schwefelverbindung *MSM* oder *Curcumin*. Außerdem ist auch hier, wie bei allen Nervenentzündungen, der *Hericium Vitalpilz* und der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* sinnvoll. Auch *Sternanis* wirkt gegen Nervenentzündungen.

## HÄUFIGE URSACHE BEI ÄLTEREN: VERRUTSCHTE KRISTALLE IM OHR

Lösen sich winzige Kristalle im Ohr, tritt schon bei kleinen Kopfbewegungen – meist bei bestimmten Körperhaltungen – Schwindel, manchmal Übelkeit auf. Auch hier gibt es Übungen wie etwa „den Kopf hängen lassen“. Der gutartige Lagerungsschwindel, wie man diese Störung nennt, hängt sehr oft mit einem Vitamin D-Mangel zusammen und bessert sich schnell unter *Vitamin D*-Gaben!

## MORBUS MENIÈRE - STÖRUNG IM GLEICHGEWICHTSORGAN

Die Drehschwindelattacken bei Morbus Menière dauern nur wenige Minuten oder bis zu mehrere Stunden. Außerdem sind sie begleitet von Ohrgeräuschen und schlechtem Hören. In 70 Prozent der Fälle legt sich der Schwindel von selbst wieder. ☺

## > EVENTUELL HILFREICHE NATURSUBSTANZEN BEI SCHWINDEL

**Vitamin D-Mangel:** Champignon Vitamin D, Krillöl+Vitamin D

**Vitamin D-Mangel durch Bormangel:** Moringablatt

**Stressbedingter niedriger Blutdruck:** Jiaogulan

**Anämie durch Eisenmangel:** Eisen-Chelat, Moringablatt, kolloidales Eisen

**Anämie durch Hämoglobinmangel:** Moringablatt

**Anämie durch Vitamin B12-Mangel:** Vitamin B-Komplex aus Quinoa

**Anämie durch Vitamin B12-Mangel bei fehlendem Intrinsic-Faktor:** kolloidales Kobalt

**Hoher Blutdruck:** Buntnessel, Aronia Tee, Aminosäuremischung III

**Histaminüberschuss:** kolloidales Magnesium, alle Vitalpilze, Traubenkernextrakt, Weihrauch, Vitamin B-Komplex aus Quinoa und kolloidales Zink, Yams, Tulsi Tee

**Histaminintoleranz durch DAO-Aufbauschwäche im Darm:** *Hericium Vitalpilz*, kolloidales Magnesium, kolloidales Zink

**Schlaganfallrisiko:** *Papayablatttee*, *Auricularia Vitalpilz* (nicht mit Blutverdünnern kombinieren)

**Multiple Sklerose:** *Hericium Vitalpilz*, *Krillöl*, Vitamin B-Komplex aus Quinoa, *Buntnessel*

**Gehirntumor:** *Weihrauch*

**Entzündung des Gleichgewichtsnerfs:** *Hericium Vitalpilz*, Vitamin B-Komplex aus Quinoa, *Sternanis*, *Weihrauch*, *Krillöl*, *Cordyceps Vitalpilz*, Schwefelverbindung *MSM*, *Curcumin*

**Verschobene Ohrkristalle:** Champignon Vitamin D, Krillöl+Vitamin D