



Mit Mitte 30 erlitt die zweifache Mutter ihre erste Schwindelattacke

Heute hilft Gisela (73) auch anderen

„Ich habe Morbus Menière“

Schwere Drehschwindel-Attacken führten bei der Rentnerin zur Ertaubung des rechten Ohres. Stressreduktion und eine Selbsthilfegruppe lindern mittlerweile die Probleme

Manche Krankheiten sind so selten, dass sich selbst Ärzte bei der Diagnose schwertun. Das weiß Gisela Kleem-Droß aus Solingen nur zu gut. Vor knapp 38 Jahren erlitt sie ihre erste Schwindelattacke, die so heftig war, dass sie zu Boden stürzte. „Alles um mich herum drehte sich, mir war furchtbar übel und auf dem rechten Ohr spürte ich einen unheimlichen Druck“, erinnert sich die 73-Jährige. „Ich hatte riesengroße Angst zu sterben und fragte mich, was dann aus meinen beiden Kindern werden soll. Erst am

nächsten Morgen war alles wieder vorbei.“
Ärzte vermuten erst einen Hörsturz als Ursache
Immer wieder erlitt sie seitdem schwere Schwindelanfälle mit Erbrechen. „Mit der Zeit hörte ich schlechter“, erzählt die ehemalige Bankangestellte. „Alle Geräusche klangen so weit weg, als wäre eine Glocke über meinen Kopf gestülpt.“ Fälschlicherweise vermuteten die Mediziner zunächst einen Hörsturz als Auslöser, später schoben sie es auf den Stress als berufstätige Frau mit zwei kleinen Kin-

Problem: Morbus Menière
Krankengeschichte: Häufige Schwindelanfälle mit Übelkeit und Stürzen
Lösung: Stressmanagement, Austausch in einer Selbsthilfegruppe

dern. Erst nach drei Jahren bekam ihre Erkrankung einen Namen: Morbus Menière. Ein erhöhter Druck im Innenohr löst die Schwindelattacken aus und mindert das Hörvermögen. „Mein rechtes Ohr ist ertaubt“, erzählt sie. „Leider ist mittlerweile auch die linke Seite betroffen. Dank einer Kortisontherapie ist mir bei den Schwindelanfällen aber wenigstens nicht mehr übel.“

Viele Betroffene ziehen sich aus dem Leben zurück

Während einer Reha lernte Gisela Kleem-Droß, mit der Krankheit und auch mit der Angst vor einer neuen Attacke umzugehen. Dieses Wissen gibt sie heute als Beraterin und Sprecherin der Selbsthilfegruppe Solingen der Deutschen Tinnitus-Liga e.V. weiter. „Viele Betroffene ziehen sich immer mehr aus dem Sozialleben zurück, verkriechen sich zu Hause und werden depressiv“, erzählt sie. „Ich versuche mit ihnen gemeinsam herauszufinden, wie sie ihr Leben genießen können.“ Ihr selbst gelingt das mittlerweile bestens – auch weil sie weiß, dass Stress ihre Hörprobleme verschlimmern kann, Bewegung und Gleichgewichtsübungen ihrem Körper hingegen guttun. Zur Entspannung macht sie Yoga und geht viel mit ihrem Labradoodle „Chappi“ spazieren. Dabei konzentriert sie sich auf die Schönheit der Natur und schreibt ihre Gedanken als Gedicht nieder. Spürt die aktive Frau, dass der Druck auf dem linken Ohr trotzdem stärker wird und sich eine neue Attacke ankündigt, nimmt sie sich bewusst eine Auszeit und legt sich aufs Sofa. „Ich weiß heute, dass der Schwindel wieder vergeht, und habe keine Angst mehr vor ihm.“ SABINE HOFFMANN

GUT ZU WISSEN

→ Die **Deutsche Tinnitus-Liga e.V. (DTL)** vertritt als gemeinnützige Selbsthilfeorganisation die Interessen der Patienten mit Tinnitus, Hörsturz, Hyperakusis und Morbus Menière sowie ihrer Angehörigen.
Mehr Infos: www.tinnitus-liga.de

DAS SAGT DIE ÄRZTIN:



Prof. Dr. Anette Weber
Chefärztin der Abteilung für Hörstörungen, Tinnitus und

Schwindel an der VAMED-Rehaklinik in Bad Berleburg und Fördermitglied der Deutschen Tinnitus-Liga e.V.

„Die Krankheit ist nicht heilbar“

Wie entsteht Morbus Menière?

Im Innenohr wird aus ungeklärten Gründen zu viel Lympflüssigkeit produziert. Dadurch entsteht ein Überdruck im Innenohr und Gleichgewichtsorgan. Dieser löst den klassischen Drehschwindel aus mit Ohrendruck, lautem Tinnitus – also einem Ohrgeräusch – und Hörminderung. Vielen Betroffenen wird dabei übel und sie müssen sich übergeben. Dabei kann es zu erheblichen Gleichgewichtsstörungen mit Sturzgefahr kommen.

Wie lange hält der Drehschwindel an?

Zwischen 20 Minuten und 24 Stunden. Bis zur nächsten Attacke können mehrere Tage, Wochen oder Monate vergehen.

Was hilft?

Morbus Menière ist nicht heilbar. Im akuten Fall sowie zur Vorbeugung helfen verschiedene Medikamente. Stressreduzierung und Gleichgewichtstraining wirken ebenfalls unterstützend. Bei schweren Fällen kann der Arzt ein Antibiotikum ins Mittelohr spritzen, das den Gleichgewichtsnerv zerstört, wodurch keine Schwindelanfälle mehr auftreten. Dadurch kann sich leider auch das Hörvermögen verschlechtern. Dann ist eine Hörgeräteversorgung notwendig.

Fotos: Georg Lukas, Michael Mützbach

MEDIZIN

ANZEIGE



Gemüse ist gesund – doch es liefert nicht alle Vitalstoffe

Bausteine für mehr Energie

Wer sich gern fleischarm ernährt, sollte gut auf die Zufuhr von Eisen und Vitamin B₁₂ achten

Der Verzicht auf Fleisch und andere tierische Lebensmittel liegt vor allem bei Frauen im Trend. Sie möchten sich gesundheitsbewusst ernähren, setzen für die schlanke Linie auf Salat und Gemüse. Einige können Steaks und Braten nicht viel abgewinnen.

Wichtige Energiespender

Dieser weitverbreitete Ernährungsstil gilt grundsätzlich als gesund, kann aber zu Mangelerscheinungen führen. Vor allem zwei wichtige Energiespender kommen dabei oft zu kurz: Eisen und Vitamin B₁₂.

Unterschiede beim Eisen

Eisen unterstützt den Sauerstofftransport in die Zellen, versorgt so Gehirn, Nerven- und Muskelzellen mit Energie. Doch Eisen aus pflanzlichen Quellen ist dreiwertig und schlechter verfügbar als das zweiwertige Eisen aus Fleisch oder Fisch. Zudem wirken einige sekundäre Pflanzenstoffe hemmend auf die Eisenverwertung. Ausdauersport, eine starke Menstruation, Schwangerschaft und Stillzeit erhöhen zusätzlich den normalen Eisenbedarf.

Nerven-Vitamin B₁₂

Vitamin B₁₂ ist wichtig für die Bildung der roten Blutkörperchen und für starke Nerven. Die für den Körper verwertbare Form des Vitamins ist nur in tierischen Lebensmitteln enthalten. Veganer sollten daher auf eine ergänzende Vitamin-B₁₂-Zufuhr achten.

Eisendefizit

Fühlt man sich schlapp und antriebslos, lässt die Konzentration nach, können das Anzeichen für eine unzureichende Versorgung mit Eisen sein. Ernährungsbedingte Defizite kann man mit hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln entgegenwirken, bevor es zu einem Mangel kommt.

Natürliche Eisen-Kur

Für eine ergänzende Eisenversorgung – selbst bei veganem oder fleischarm Lebensstil – wurde „Floradix Eisen plus B₁₂ vegan“ (in Apotheke, Reformhaus, Naturkostfachhandel) entwickelt. Das pflanzenbasierte Tonikum liefert dem Körper dank einer speziellen Rezeptur gut verfügbares zweiwertiges Eisen. Zudem enthält es direkt verstoffwechselbares Vitamin B₁₂.

Salus



Natürlich Floradix® Meine Eisenquelle



Für Energie und weniger Müdigkeit.^{a)}

Gut versorgt mit Eisen und B-Vitaminen bei pflanzlicher Ernährung.

- ✓ Mit der einzigartigen Kombination aus Eisen(II)-gluconat und wertvollen Kräuterauszügen
- ✓ Ohne Konservierungsstoffe und Alkohol

Unsere Kraft liegt in der Natur

^{a)} Eisen, Vitamin B₆, B₁₂ und Niacin tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für die Gesundheit.