

@ Warum dein Schwindel REAL ist – obwohl Untersuchungen unauffällig sind

Warum bei funktionellem Schwindel oft nichts gefunden wird – und was du trotzdem tun kannst.



**Ich bin Lukas Auer -
studierter Bewegungswissenschaftler, lizenzierter
Neuroathletik Coach und Experte für Schwindel**

Vielleicht kennst du diese Situation:

- „Das MRT war unauffällig.“
- „Beim HNO wurde nichts gefunden.“
- „Neurologisch scheint alles okay zu sein.“

Und trotzdem fühlst du dich:

- ➡ benommen
- ➡ unsicher
- ➡ wie betrunken
- ➡ überfordert draußen oder im Supermarkt
- ➡ oder dauerhaft „nicht richtig da“

Und genau das macht vielen Angst.

Denn irgendwann beginnt man sich zu fragen:

„Bilde ich mir das alles nur ein?“

Die Antwort lautet:

NEIN.



Warum oft nichts gefunden wird:

Bei funktionellem Schwindel bzw. PPPD liegt häufig kein großer struktureller Schaden vor.

Das Problem ist oft eher:

Dein Gehirn verarbeitet Gleichgewicht, Bewegung und Sinneseindrücke nicht mehr normal.

Häufig gerät das Nervensystem nach:

- starkem Stress
- Überlastung
- Angst/Panik
- einer Schwindel-Erkrankung
- chronischer Anspannung
- oder langen Belastungsphasen

in eine Art dauerhaften Alarmmodus.

Dadurch wird das gesamte System empfindlicher.

Besonders typisch:



- ➔ Supermärkte
- ➔ Menschenmengen
- ➔ viele visuelle Reize
- ➔ draußen unterwegs sein
- ➔ schnelle Bewegungen
- ➔ neue Umgebungen

... werden plötzlich extrem anstrengend.

Nicht weil du „schwach“ bist oder du dich „mehr zusammenreißen musst“.

Sondern weil dein Nervensystem dauerhaft auf Bedrohung scannt.

✗ Was viele Betroffene dann unbewusst tun:

Und genau hier beginnt oft ein Teufelskreis.
Viele Menschen:

- ✗ kontrollieren ständig ihre Symptome
- ✗ googeln stundenlang
- ✗ vermeiden immer mehr Situationen
- ✗ ziehen sich zurück
- ✗ pushen sich an „guten Tagen“ zu stark
- ✗ probieren ständig wahllos neue Übungen aus

Das Problem:

Das Nervensystem bekommt dadurch häufig noch weniger Sicherheit & Ruhe.



✓ Was stattdessen wichtig wird:

Die Lösung ist meistens nicht:

„einfach härter kämpfen“.

Sondern:

- ✓ das Nervensystem langsam wieder an Sicherheit gewöhnen
- ✓ Reize sinnvoll dosieren
- ✓ den Körper nicht dauerhaft überfordern
- ✓ schrittweise wieder Vertrauen in Bewegung aufbauen

Wenn das gut funktioniert, kannst du einen Schritt weitergehen:

- ✓ Visuelle Übungen (z.B. Blickverfolgungen)
- ✓ Gleichgewichtssystem trainieren (v.a. die Bogengänge)
- ✓ Nackenfunktion (Mobilität und Kräftigung deiner HWS)
- ✓ Nervensystemregulation (runterfahren über beispielsweise Vagusübungen)

Und ganz wichtig:

Nicht jede Übung passt zu jedem Menschen mit Schwindel.

Gerade bei stärkeren Fällen kann „zu viel“ schnell nach hinten losgehen.



Wenn dein Schwindel aktuell deinen ganzen Alltag bestimmt:

Manche Menschen mit PPPD sind so stark belastet, dass bereits kleine Reize den Schwindel deutlich verstärken.

In solchen Phasen sind intensive Übungen oft noch nicht der wichtigste erste Schritt und können sogar kontraproduktiv sein!

Was dir zunächst besser helfen kann als Übungen:

- Schlaf verbessern (!)
- morgens ans Tageslicht
- regelmäßige Mahlzeiten
- ausreichend trinken
- kurze Spaziergänge (falls möglich)
- Atemtechniken
- wohltuende soziale Kontakte

 Auf keinen Fall Dinge tun oder zu lange tun, die offensichtlich den Schwindel und die Benommenheit verstärken oder auslösen.

 Die vorübergehende Minderung von Reizen und Triggern kann für 1–2 Wochen sehr hilfreich sein. Erst danach sind bei vielen stark belasteten Menschen mit PPPD gezielte Übungen überhaupt sinnvoll.



Beispielübungen für unterschiedliche PPPD-Muster

1) Du stehst still – die Umgebung bewegt sich

Typisch: Schwindel in Supermärkten, Menschenmengen oder bei vorbeifahrenden Autos.

Beispielübung: VOR (“Vestibulookulärer Reflex”)

- Daumen auf Augenhöhe fixieren
- Kopf langsam nach rechts und links drehen
- Blick bleibt auf dem Daumen

Ziel:

- verbessert die Zusammenarbeit von Augen und Gleichgewichtssystem
- reduziert Unsicherheit bei visueller Bewegung

2) Du bewegst dich – die Umgebung bewegt sich

Typisch: Instabilität beim Gehen in komplexen Umgebungen.

Beispielübung: Tandemgang

- Ferse direkt vor die Zehen des anderen Fußes setzen
- langsam und kontrolliert gehen
- bei Bedarf an einer Wand durchführen

Ziel:

- verbessert Balance und posturale Kontrolle



3) Du bewegst dich – die Umgebung steht still

Typisch: Du schaust beim Gehen ständig auf den Boden.

Beispielübung: Gehen mit „weichem Blick“

- normal gehen
- Blick breit in den Raum richten
- nicht permanent auf den Boden schauen

🎯 Ziel:

- reduziert visuelle Abhängigkeit
- stärkt das Vertrauen in dein Gleichgewichtssystem

4) Statische Reizüberflutung bei visuellen Reizen

Typisch: Überforderung in Supermärkten oder Menschenmengen.

Beispielübung: Peripheres Sehen

- Blick entspannt nach vorne
- Arme nach vorne strecken
- Finger seitlich bewegen
- die Bewegung wahrnehmen, ohne direkt hinzusehen

🎯 Ziel:

- reduziert Tunnelblick
- verteilt visuelle Reize besser



WICHTIG zu verstehen:

Viele Menschen mit PPPD lassen sich nicht eindeutig einem einzigen Muster zuordnen.

Häufig liegen Mischformen vor, bei denen mehrere Trigger gleichzeitig eine Rolle spielen.

Verzweifelt? Überfordert? Frustriert?

 Du musst da nicht alleine durch.

Viele Menschen, die zu mir kommen, haben bereits:

- HNO
- Neurologie
- Physiotherapie
- Osteopathie
- Medikamente
- oder unzählige Internetrecherchen

hinter sich – und trotzdem keine echte Verbesserung erlebt.

Und trotzdem konnten viele davon Schritt für Schritt wieder mehr Sicherheit im Alltag bekommen.

Du willst Geschichten von echten Menschen? Was sie aus der Zusammenarbeit mit mir mitnehmen konnten und wie es ihnen heute geht?



Wie zum Beispiel bei Adrijana✅:

Ihr Testimonial findest du [hier](#).

Adrijana litt unter ausgeprägtem funktionellen Schwindel (PPPD), Benommenheit, starke innere Unruhe, ausgeprägte Schlafprobleme, sowie starke Nacken- und Kieferschmerzen.

Und heute?

Komplett beschwerdefrei★

Auch Heidi hat einen tollen Weg hinter sich✅:

Ihr Testimonial findest du ebenfalls [hier](#).

Bei Heidi war es ein Zusammenspiel aus PPPD, zervikogenem Schwindel sowie psychischbedingtem Schwindel.

Mischformen sind häufig und selbstverständlich kann die Psyche den Schwindel verstärken. Trotzdem bleibt die Psyche in den seltensten Fällen der Ursprung für Schwindel!

Heute geht es Heidi um Welten besser★

Sie geht wieder raus, ist aktiv, hat wieder Lebensfreude★



Auch du möchtest tiefer in das Thema Schwindel eintauchen und endlich wieder glücklich und lebensfroh sein? ✓

Dann trage dich gerne [hier](#) zu einem unverbindlichen Erstgespräch ein.

Dort schauen wir gemeinsam:

- ob dein Schwindelbild zu einer funktionellen Schwindelproblematik passen könnte
- welche Faktoren bei dir eine Rolle spielen
- und welche ersten Schritte sinnvoll sein könnten.

Weitere Informationen rund um Schwindel findest du ebenfalls auf meiner Homepage www.lukasauer-coaching.de.

Dein erster Schritt ist dein wichtigster Schritt.

Ich freu mich auf dich ★

Dein Luke
Experte für Schwindel

