

Hallo allerseits,

vorweg- bin schon bei mehreren Ärzten gewesen, doch die konnten bisher nicht wirklich weiterhelfen. Nun frage ich in die Runde, ob jemand sowas kennt oder wen kennt der sowas hatte.

Ich habe zwar eine längere Vorgeschichte mit Angst-und Panikattacken und dysthymischer Depression, doch zum ersten Mal scheint es als wäre es ein vorwiegend körperlicher Auslöser für "meine Symptome":

- beinahe dauernd Schwankschwindel als wäre ich auf einem Boot
- Druckgefühle im Nacken bis in den Hinterkopf, aber keine wirklichen Schmerzen
- Schwindelattacken, werden bei Bewegung, Erschütterung und spontanem Lagewechsel manchmal stärker, aber Blutdruck ist immer im normalen Bereich (Geht oft zu Panikattacken über wo die Systole dann natürlich ansteigt)
- Gliedmaßen fühlen sich im Extremfall als wären sie vom Kopf abgekappt und wie ferngesteuert.
- Fast konstanter Brainfog
- Selten kurze Atemlähmung für 1-2 Sekunden, meistens nach dem Aufstehen und den ersten Gängen zur Küche nach dem Toilettengang.

Vorgeschichte: Viel emotionaler Distress, weil ich mir über alles Sorgen mache und mit nun 30 noch nicht mit meiner Ausbildung (Studium) fertig bin (versuche etwas los zu lassen und einen Schritt nach dem anderen zu tun...), Liebeskummer- Kompensation mit extremen sportlichen Verausgabungen, gepaart mit seit 2 Jahren durchschnittlich 4-6 Stunden halbwegs gutem Schlaf pro Nacht, in Summe zwar 8 Stunden im Bett aber richtig guter Schlaf nur teilweise.

Im Februar 2022 allerdings war ich 4 Mal Plasmaspenden, hatte Ende März Covid mit eher milden Infektions-Symptomen aber immer wieder ein starkes Druckgefühl im Nacken und heftigen Brainfog. Ich dachte es wäre Entzündung und Verspannung mitunter durch das Übertreiben beim Sport die Wochen davor (Laufen mit Gewichtsweste, Eisbaden, etc). Hatte dann ein Labor auf der Uni und es ging halbwegs mit der Konzentration, wurde dann auch wieder ok.

Mitte April hatte ich eine Zahnsanierung und ließ mir eine Amalgamplombe einsetzen und eine zweit-Wurzelkanalbehandlung bei einem fast kaputten Zahn machen (1. Behandlung des Zahns war 2019).

Seitdem wurde der Brainfog wieder stark und ich hatte immer wieder so Muskelschwäche und allgemein das Gefühl, träge zu sein.

Dann ging es aber mit Energie und Sport wieder weil ich mir eine Pause gegönnt hatte und aktiv regeneriert habe- dann waren 3 Laufwettbewerbe und ich habe mich total verausgabt. Da kamen Schwindelzustände zum Brainfog dazu und beides wurde schlimmer.

Doch wo es dann richtig arg wurde, war nachdem ich mich kopfüber nach dem Sport auf einem Reck ausgehängt habe (mehrere Minuten hintereinander). Das war für die Beine wunderbar entspannend, aber weiß nicht wie sicher das für den Kopf ist...

Seitdem habe ich jeden Tag mindestens einmal das Gefühl, die Kontrolle über meinen Körper zu verlieren. Als würden meine Sensoren versagen und als hätte die Reizweiterleitung eine Störung. Richtige Taubheitsgefühle hab ich nicht, aber es ist einfach alles wie auf Autopilot und hängt direkt mit steigendem Druckgefühl in Nacken-Hinterkopf zusammen.

Jetzt hab ich mich versucht zu entspannen, war eine Woche nicht Laufen bzw gebe Ruhe, wirklich besser wird es aber dennoch nicht. Ich stehe mit dem Zustand quasi auf.

Neurologisch wurde erst nix gefunden, CT Scan vom Gehirn war auch unauffällig. Großes Blutbild ist auch ok. Ein MRT wird noch gemacht von HWS und Kleinhirn.

Was mir jetzt noch in den Sinn gekommen ist: Ich sehe seit geraumer Zeit wegen nächtlicher Handygewohnheiten der letzten Jahre (mache ich nicht mehr) am linken Auge mit 1,5 Dioptrien Kurzsicht und am rechten Auge hab ich quasi 20/20 Sicht. Angeblich kann von so einer Dysbalance auch Schwindel kommen...

Bin jedenfalls gespannt auf Ansichten und Erfahrungen zu dem Thema (wer sich die Mühe macht alles zu lesen :lol: )

---

Subject: Aw: Ursachen für Schwindel und Schwindelattacken?

Posted by [raggetfax](#) on Sat, 21 May 2022 15:17:26 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Somatisierung von Angst. Also Teufelkreismechanismen vermeiden, weniger auf Symptome konzentrieren, weil sie sich dadurch nur verstärken. Stattdessen sinnvolle Dinge tun. Und bitte KEINE Ruhe, weil das nur Raum für Symptombfokus liefert.

Empfehlung: Dietmar Hansch - Erste Hilfe für die Psyche + seine Arbeiten über Angst

---