

## ► Ratgeber Gesundheit

# Die Frage

*In letzter Zeit ist mir häufig schwindlig.  
Kann ich naturheilkundlich etwas dagegen tun?*

Die Ursachen für Schwindel sind oft banal, z.B. nehmen Sie vielleicht seit langer Zeit die falschen Nahrungsmittel zu sich. Im Extrem deutet Schwindel auf einen Hirntumor; darum ist eine schulmedizinische Abklärung wichtig.

Sonst hilft Ihnen die chinesische Medizin ausgesprochen gut, und das äusserst differenzierte Diagnosesystem bestimmt die Ursachen bis ins Kleinste. Präzise erfahren Sie, wo Ihr Schwindel seine Ursache hat: in Qi- und Blut-Mangel, zum Beispiel, Yin-Mangel oder Leber-Feuer, innerem Leber-Wind oder «Trüber Schleim blockiert den Kopf».

### Verschiedene Ursachen

Was Sie hier gleich merken: Die chinesische Medizin hat ihre eigene Art, wie sie die Ursachen von Krank-

heiten sieht und beschreibt, und die Krankheitsbilder können ganz verschiedene Gründe haben. Niedriger Blutdruck – oft von der Schulmedizin als Ursache für Schwindel angegeben – ist chinesisch-medizinisch bei weitem keine Ursache, sondern einfach eine weitere Beschreibung des Krankheitsbildes. Die Ursachen liegen tiefer, und sie können sehr unterschiedlich sein. Deswegen empfehle ich Ihnen nichts gegen Ihren Schwindel, ohne Sie vorher untersucht zu haben. Wenn wir aber zwei der häufigsten Ursachen kurz anschauen wollen, dann sind das Qi-Mangel sowie Schleim.

Qi bedeutet Energie, und so würde in Ihrem Fall, von anderen Symptomen einmal abgesehen, eine anhaltende Müdigkeit den Schwindel begleiten. Die Therapie dazu: genug Schlaf, das richtige Essen und – wer hätte das gedacht – viel Bewegung an der frischen Luft.

### «Trüber Schleim blockiert den Kopf»

Die zweithäufigste Ursache von Schwindel ist Schleim, der die Sinnesorgane trübt. Entwickelt hat er sich aus zuviel Feuchtigkeit, die sich über die Jahre

angesammelt und verdichtet hat. Ursachen dafür liegen auch in den vielen Milch- und Weizenprodukten, die die meisten Westeuropäer zu sich nehmen. Die Behandlung ist langwierig. Aber ein klarer Kopf ist doch ein tolles Ziel. Schliesslich ermöglicht er herzliche Begegnungen und interessante Gespräche.



Eine gute Nachricht habe ich für Sie: Egal, welche Ursache Ihr Schwindel hat, diese Lebensmittel helfen: Pinienkerne, Lachs und Stangensellerie. Holen Sie aber auf alle Fälle eine klare TCM-Diagnose ein.

### Zur Person:

Peter von Blarer leitet mit seiner Frau Ulrike von Blarer Zalokar die HPS Klinik für Naturheilkunde und die Heilpraktikerschule Luzern.  
[www.heilpraktikerschule.ch](http://www.heilpraktikerschule.ch)  
[www.hpsklinik.ch](http://www.hpsklinik.ch)