

## Bücher



**Helmut Schaaf:  
Hilfe bei Schwindel –  
Gleichgewichtsstörungen  
erkennen und verstehen**

Mabuse Verlag, Frankfurt 2021  
ISBN 9783863215385, 16.95 €

Dr. med. Helmut Schaaf ist leitender Oberarzt und ärztlicher Psychotherapeut in der Gleichgewichts-Ambulanz und Tinnitusklinik in Bad Arolsen. Im Rahmen einer Menièreschen Erkrankung

erlebte er selbst Gleichgewichtsstörungen. Auf 130 Seiten beschreibt er in einer für Laien gut verständlichen und einfachen Sprache, was passiert, wenn „unser Gleichgewicht aus dem Lot gerät“ und Schwindel auftritt. Schwindelanfälle bei organischen Störungen werden genauso beschrieben, wie Schwindel im Rahmen einer Angststörung und bei neuropsychiatrischen Erkrankungen. Gut strukturiert werden diagnostische Pfade vorgestellt und therapeutische Optionen erläutert. Schaaf legt einen Schwerpunkt auf Maßnahmen, die Betroffene in Eigenregie durchführen können, um wieder „auf die Beine“ zu kommen. Das Buch ist ein guter Leitfaden sowohl für Patienten als auch für medizinische Fachkräfte.

**Dr. med. Peter Zürner**