

Schwindelfrei

Kinesiologie hilft, das Nervensystem zu beruhigen und die innere Balance wiederzufinden.



Liebe Frau Bianchi

«Ich bin Anfang dreissig und leide häufig unter Schwindel. Könnten die Hormone damit etwas zu tun haben?»
Isabelle Meining (31 Jahre)

Liebe Frau Meining

Ja, Hormone können Einfluss auf das Gleichgewichtssystem haben. Besonders in Lebensphasen, in denen der Hormonhaushalt schwankt, etwa durch Stress, Zyklusveränderungen, Absetzen hormoneller Verhütung, oder Schilddrüsenverschiebungen. Sie können es mit Kinesiologie versuchen, diese kann die innere Stabilität stärken.



Sabine Bianchi

ist KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom mit Praxis in St. Gallen. Sie ist Mitglied im Berufsverband KineSuisse. Ein Termin kann online auf www.sanasearch.ch angefragt werden.

Schwindel kann äusserst unangenehm sein und geht meist einher mit Unsicherheit, Taumeln oder Kontrollverlust. Medizinische Untersuchungen zeigen oft keine eindeutigen Ursachen. Gerade das macht die Situation belastend. In solchen Fällen kann Kinesiologie helfen. Kinesiologie bedeutet wörtlich übersetzt Bewegungslehre: kinesis stammt, wie logos, aus dem Altgriechischen und bedeutet Bewegung, logos ist die Lehre.

Stress macht schwindlig

In der Kinesiologie wird der Mensch in seiner Gesamtheit betrachtet. Nicht selten zeigt sich am Anfang der The-

rapiesitzung, dass der Schwindel in einer herausfordernden Lebensphase auftritt. Verlust, Überforderung, anhaltender Stress oder Mobbing können den Menschen sinnbildlich «aus der Bahn werfen». Es sind Momente, in denen die Betroffenen das Gefühl haben, den Boden unter den Füßen zu verlieren. Und genau dieses Erleben kann sich körperlich widerspiegeln. Körper und Psyche sind eng miteinander verbunden; ein Ungleichgewicht auf der psychischen Ebene kann sich in Schwindel ausdrücken, genauso wie körperliche Spannung oder Erschöpfung die mentale Stabilität beeinflussen kann.

In Balance kommen

Hier setzt die komplementärtherapeutische Methode Kinesiologie an: Sie unterstützt den Menschen dabei, das Nervensystem zu beruhigen, die Selbstwahrnehmung zu stärken und die innere Balance wiederherzustellen. Viele Betroffene berichten, dass der Schwindel nachlässt, sobald sie wieder mehr im eigenen Körper ankommen und sich sicherer fühlen.

Sanfte Berührungen am Kopf lösen tiefe Verspannungen.

Anhand des kinesiologischen Muskeltests, werden individuell passende kinesiologische Ausgleichstechniken ausgewählt. Dies dient als Orientierung für die nächsten Schritte, die den Körper während der Therapie optimal unterstützen.

Zu den bewährten Techniken gehören erdende Akupressurpunkte, insbesondere an den Füßen. Sie vermitteln Halt, fördern die Stabilität und bringen Ruhe in ein überlastetes System. Auch die Kieferbalance (R.E.S.E.T.) spielt bei Schwindel oftmals eine wichtige Rolle: Sanfte Berührungen im Bereich von Kopf und Kiefer lösen tiefe Spannungen, harmonisieren das Kiefergelenk und wirken sich positiv auf Körperhaltung, Stresslevel und emotionale Entspannung aus. Ergänzend dazu stabilisieren langsame, bewusste Atemzüge das Gleichgewichtssystem und beruhigen den Geist.

Individuelle Behandlungen

Im Rahmen eines individuellen Prozesses beginnt die Behandlung mit einem Gespräch, in dem der Grund für die Therapie abgeklärt und ein gemeinsames Therapieziel erarbeitet wird. Die Körpertherapie erfolgt anschliessend in bequemer Kleidung im Liegen, Stehen oder Sitzen.

Zusammenhänge finden

Kinesiologinnen helfen während des Prozesses dabei, die Zusammenhänge zwischen einer belastenden Situation, dem eigenen Verhalten und den auftretenden Beschwerden zu erforschen. Sie leiten die Betroffene an, den Körper aufmerksam wahrzunehmen: Wie fühlt sich der Kontakt zum Boden an? Wo verändert sich etwas? Wie reagiert die Atmung? Diese achtsame Selbstbeobachtung ist ein zentraler Teil des Prozesses. Sie kann die innere Regulation stärken und Sicherheit vermitteln.

Damit die neu gewonnene Balance auch im Alltag weiterwachsen kann, wird nach jeder Sitzung gemeinsam reflektiert: Was hat gut getan? Was gibt Stabilität? Aus diesen Erfahrungen werden einfache Strategien für den Alltag entwickelt: etwa bewusstes Spüren der Füße, kurze Atempausen oder kleine Momente der Erdung. So entstehen Schritt für Schritt positive Erlebnisse, die das Vertrauen in den eigenen Körper stärken. Betroffene erleben sich so wieder als handlungsfähig und selbstwirksam. Und genau das ist oft ein entscheidender Schlüssel auf dem Weg zu mehr innerer Stabilität und weniger Schwindel. ●

Sanasearch in Zusammenarbeit mit Sabine Bianchi und dem Berufsverband KineSuisse.



Sanasearch ist die grösste Schweizer Therapeuten-Buchungsplattform. Mit über 20 000 qualifizierten Therapeuten aus den Bereichen Psychotherapie, Massage, Komplementärtherapie, Alternativmedizin, Ernährungsberatung und vielen mehr, finden Therapiesuchende mit nur wenigen Klicks die passende Fachperson. Termine bei den Therapeuten können über oliv@sanasearch.ch oder direkt auf www.sanasearch.ch gebucht werden.