

## Digitale Therapie gegen Schwindel zeigt hohe Wirksamkeit

### **App-basierte Übungstherapie verbessert Beschwerden bei Schwindel durch Störungen des Gleichgewichtssystems**

Eine digitale Übungstherapie kann die Symptome bei vestibulärem Schwindel deutlich reduzieren. Das zeigt eine randomisierte klinische Studie mit 212 Patientinnen und Patienten, die von Forschenden an den Universitätskliniken in Tübingen, München und Aachen durchgeführt wurde. In der Untersuchung verbesserte eine App-basierte Therapie die Schwindelbeschwerden nach zwölf Wochen signifikant stärker als die in der Kontrollgruppe eingesetzte Standardphysiotherapie. Die Ergebnisse wurden im Deutschen Ärzteblatt veröffentlicht.

Eine digitale Übungstherapie kann die Symptome bei vestibulärem Schwindel deutlich reduzieren. Das zeigt eine randomisierte klinische Studie mit 212 Patientinnen und Patienten, die von Forschenden an den Universitätskliniken in Tübingen, München und Aachen durchgeführt wurde. In der Untersuchung verbesserte eine App-basierte Therapie die Schwindelbeschwerden nach zwölf Wochen signifikant stärker als die in der Kontrollgruppe eingesetzte Standardphysiotherapie. Die Ergebnisse wurden im Deutschen Ärzteblatt veröffentlicht. Schwindel gehört zu den häufigsten Gründen für Arztbesuche. Schätzungen zufolge erleben etwa ein Viertel der Menschen im Laufe ihres Lebens eine Form von Schwindel. Bei einem Teil der Betroffenen liegt sogenannter vestibulärer Schwindel vor. Dabei ist das Gleichgewichtssystem betroffen, das im Innenohr Bewegungen und Lageveränderungen registriert und diese Informationen im Gehirn verarbeitet. Störungen in diesem System können dazu führen, dass Betroffene Dreh- oder Schwankschwindel verspüren und sich unsicher beim Gehen fühlen.

### **Schwindel schränkt den Alltag vieler Betroffener ein**

Besonders bei länger anhaltendem Schwindel kann dies den Alltag stark einschränken. Viele Betroffene fühlen sich bei Bewegungen unsicher und vermeiden Aktivitäten außerhalb der eigenen Wohnung. „Viele Patientinnen und Patienten leiden über lange Zeit unter Schwindel, für den Medikamente häufig nur begrenzt wirksam sind“, erklärt Prof. Dr. Hubert Löwenheim, Ärztlicher Direktor der Universitätsklinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde in Tübingen.

Auch Franz Hellmann aus Reutlingen litt jahrelang unter Schwindel. Beim Duschen drohte er zu stürzen, draußen zu laufen wurde immer schwieriger. „Ich hatte ständig das Gefühl, mein Körper schwankt“, beschreibt der 74-Jährige. Erst eine Übungstherapie mit der App brachte eine deutliche Verbesserung. Nach drei Monaten Training kann er heute wieder alleine spazieren gehen und Rad fahren.

### **Training für das Gleichgewichtssystem**

Die digitale Therapie basiert auf einem sensomotorischen Trainingsprogramm mit rund 300 speziellen Gleichgewichtsübungen. Je nach Diagnose stellt die App („Vertidisan“) individuelle Trainingspläne zusammen. „Die Patientinnen und Patienten führen die Übungen über einen Zeitraum von 90 Tagen täglich etwa 20 Minuten zu Hause durch“, erklärt Dr. med. Stephan Wolpert, HNO-ärztlicher Leiter des Tübinger Zentrums für Schwindel- und Gleichgewichtserkrankungen. „Ziel ist es, das Gleichgewichtssystem zu trainieren und dem Gehirn zu helfen, Schwindelsignale

besser zu verarbeiten und auszugleichen.“

In der Studie wurden 212 Personen mit vestibulärem Schwindel untersucht. 106 Teilnehmende nutzten die digitale Therapie-App, während die übrigen eine übliche Behandlung mit Physiotherapie erhielten. Nach zwölf Wochen zeigten sich signifikante Unterschiede zwischen den Gruppen: In der App-Gruppe gingen die Schwindelbeschwerden im Durchschnitt um etwa zwei Drittel zurück, während sich die Symptome in der Vergleichsgruppe deutlich weniger verbesserten.

Die digitale Therapie Vertidisan ist als Medizinprodukt in der Europäischen Union zugelassen. Entwickelt wurde sie vom Tübinger Unternehmen Digitineers, einer Ausgründung aus dem Universitätsklinikum Tübingen. Für viele Betroffene könnte sie künftig eine zusätzliche Behandlungsoption darstellen – insbesondere dann, wenn Medikamente oder klassische Physiotherapie nicht ausreichend helfen.

**Titel der Originalpublikation:** *The Treatment of Vertigo With a Digital Health App: Findings of the Prospective Randomized Controlled GEVE-I Trial; Markus Wirth, Jannik Pieper, Ulrike Heller et al.; Deutsches Ärzteblatt International (2026).*

**DOI:** [10.3238/arztebl.m2025.0232](https://doi.org/10.3238/arztebl.m2025.0232)