

## Schwindel - Trainingsprogramm

1. Setzen Sie sich auf die Kante ihres Bettes, so daß Ihre beiden Füße auf dem Boden stehen bzw. herabhängen.



2. Schließen Sie die Augen.



3. Legen Sie Ihren Oberkörper seitlich auf das Bett und zählen in Gedanken bis 30 (Dauer: etwa eine halbe Minute). Dabei können Sie den Kopf auf ein Kissen legen.



4. Setzen Sie sich wieder aufrecht hin.

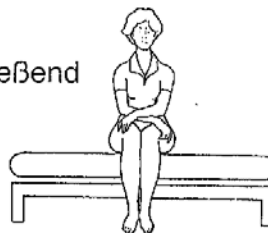


5. Legen Sie nun für ebenfalls 30 Sekunden Ihren Oberkörper auf die andere Seite.



Bleiben Sie in der Position auch bei Auftreten von Schwindel bis zum Ablauf der Zeit.

6. Setzen Sie sich anschließend erneut aufrecht hin.



7. Bitte wiederholen Sie die Übung fünf mal. Öffnen Sie die Augen wieder.



8. Warten Sie mit dem Aufstehen, bis der Schwindel vollständig abgeklungen ist.

Aus Lagerungstraining nach Brandt und Daroff (1980)