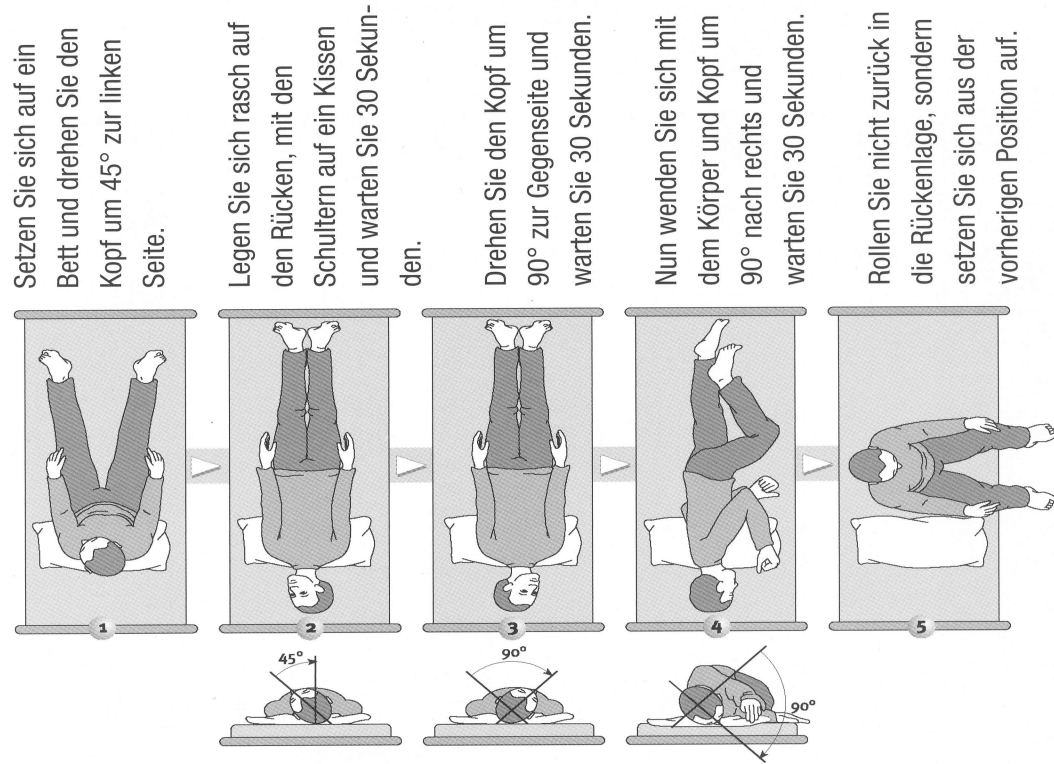


Übungen zur Selbstbehandlung des gutartigen Lagerungsschwindels bei Betroffenheit der linken Seite



Setzen Sie sich auf ein Bett und drehen Sie den Kopf um 45° zur linken Seite.

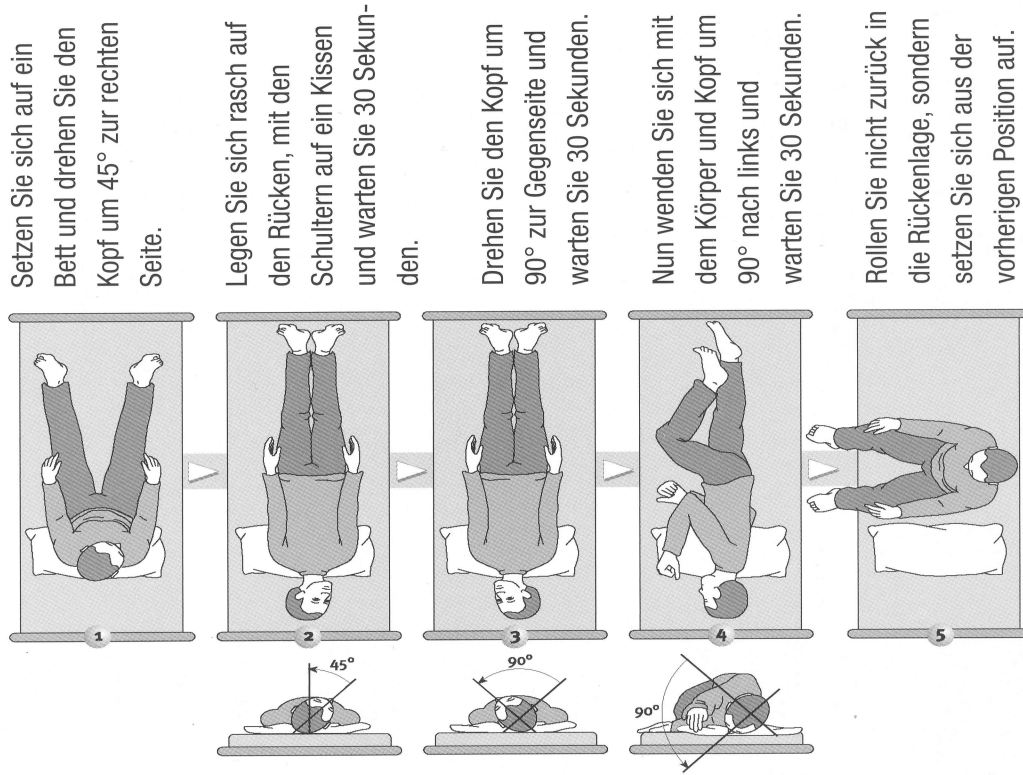
Legen Sie sich rasch auf den Rücken, mit den Schultern auf ein Kissen und warten Sie 30 Sekunden.

Drehen Sie den Kopf um 90° zur Gegenseite und warten Sie 30 Sekunden.

Nun wenden Sie sich mit dem Körper und Kopf um 90° nach rechts und warten Sie 30 Sekunden.

Rollen Sie nicht zurück in die Rückenlage, sondern setzen Sie sich aus der vorherigen Position auf.

Übungen zur Selbstbehandlung des gutartigen Lagerungsschwindels bei Betroffenheit der rechten Seite



Setzen Sie sich auf ein Bett und drehen Sie den Kopf um 45° zur rechten Seite.

Legen Sie sich rasch auf den Rücken, mit den Schultern auf ein Kissen und warten Sie 30 Sekunden.

Drehen Sie den Kopf um 90° zur Gegenseite und warten Sie 30 Sekunden.

Nun wenden Sie sich mit dem Körper und Kopf um 90° nach links und warten Sie 30 Sekunden.

Rollen Sie nicht zurück in die Rückenlage, sondern setzen Sie sich aus der vorherigen Position auf.