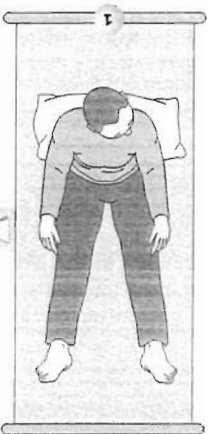


Übungen zur Selbstbehandlung des gutartigen

Lagerungsschwindels bei Betroffenheit der

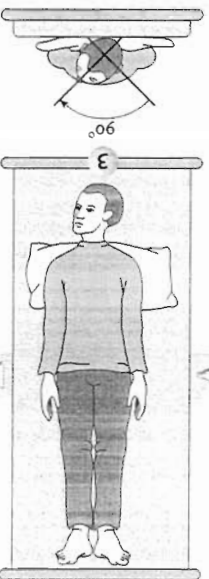
linken Seite



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



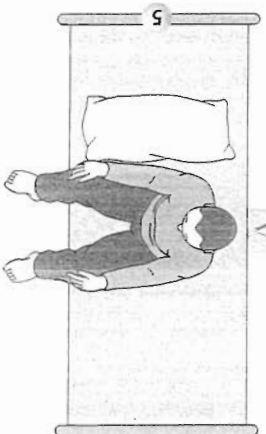
2 Legen Sie sich rasch auf den Rücken, mit den Schultern auf ein Kissen und warten Sie 30 Sekunden.



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



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



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

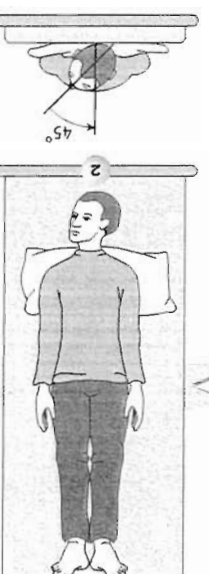
Übungen zur Selbstbehandlung des gutartigen

Lagerungsschwindels bei Betroffenheit der

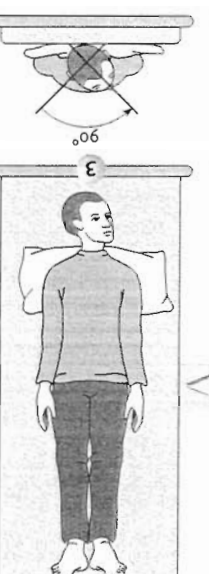
rechten Seite



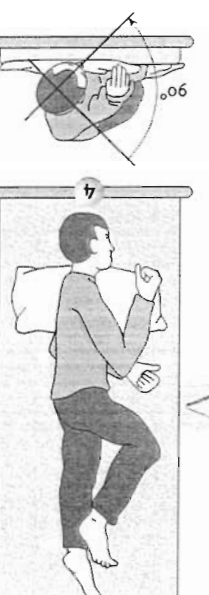
1 Setzen Sie sich auf ein Bett und drehen Sie den Kopf um 45° zur rechten Seite.



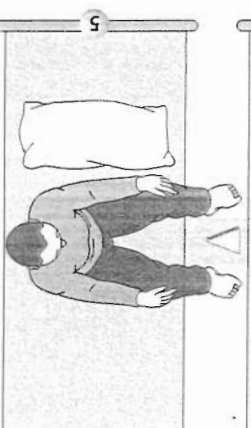
2 Legen Sie sich rasch auf den Rücken, mit den Schultern auf ein Kissen und warten Sie 30 Sekunden.



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



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



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