

## Allgemeine Übungen gegen Schwindel

### 1. **Augenbewegungen nach links und rechts**

Halten Sie Ihren Zeigefinger 20 Zentimeter von der Nase entfernt vor sich. Bewegen Sie ihn langsam 20 cm nach links, dann 20 cm nach rechts. Behalten Sie Ihren Finger dabei stets im Auge – ohne jedoch den Kopf zu drehen! Die Übung zehnmal wiederholen.

### 2. **Augenbewegungen nach oben und unten**

Halten Sie Ihren Zeigefinger weiterhin 20 cm vor der Nase. Nun bewegen sie ihn 20 cm nach oben und dann langsam wieder nach unten, wobei Sie Ihrem Finger mit den Augen – nicht mit dem Kopf – folgen. Führen Sie die Übung zehnmal durch.

### 3. **Kopfbewegung nach links und rechts**

Drehen Sie Ihren Kopf langsam nach links und fixieren Sie einen Gegenstand für etwa 20 Sekunden. Dann drehen Sie Ihren Kopf nach rechts und lassen den Blick wieder ein paar Sekunden auf einem Gegenstand ruhen. Absolvieren Sie dieses Training ebenfalls zehnmal.

### 4. **Kopfbewegung nach oben und unten**

Folgen Sie dem gleichen Prinzip, indem Sie den Kopf nun nach oben heben und dann nach unten beugen. Auch hier sollten es insgesamt zehn Wiederholungen sein.

### 5. **Körperdrehung im Halbkreis**

Stellen Sie sich etwa einen Meter vor einen auf Augenhöhe befindlichen Gegenstand, zum Beispiel ein Bild an der Wand. Drehen Sie Ihren Körper in drei bis vier kleinen Schritten auf ein und derselben Stelle nach rechts, wobei Sie den Gegenstand so lange wie möglich im Auge behalten. Danach kommen Sie in die Ausgangsposition zurück, stehen jetzt also wieder gerade vor dem Gegenstand. Wiederholen Sie das Ganze drei- bis viermal und führen Sie diese Übung danach mit Drehung nach links durch.

### 6. **Lagerungsübung**

Setzen Sie sich auf die Bettkante, lassen Sie die Füße nach unten hängen, während Sie sich auf die rechte Schulter legen. Zählen Sie bis 30 und richten sich dann langsam wieder auf. Wiederholen Sie das Ganze für die linke Seite.

### 7. **Übung im Sitzen**

Setzen Sie sich nun aufrecht hin und drehen Sie den Kopf abwechselnd für 15 Sekunden leicht nach rechts und dann leicht nach links. Führen Sie zehn Wiederholungen durch.