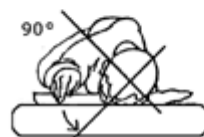
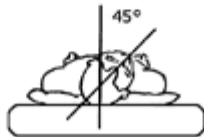
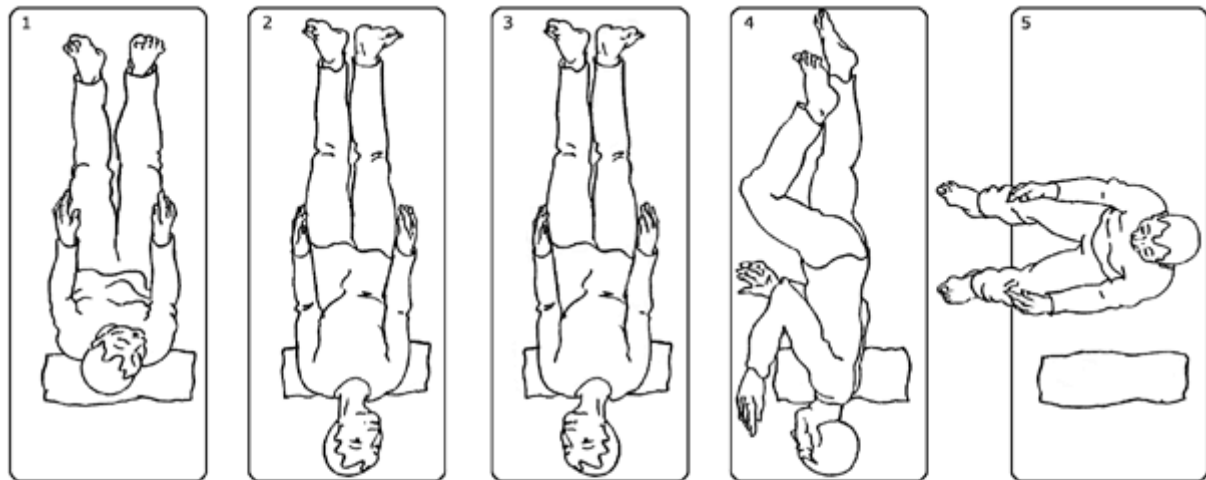


## Selbstbehandlung des benignen paroxysmalen Lagerungsschwindels (rechts)



Setzen Sie sich auf ein Bett und drehen Sie den Kopf  $45^\circ$  zur rechten Seite.

Legen Sie sich rasch auf den Rücken, mit den Schultern auf ein Kissen, so daß der Kopf leicht nach hinten überstreckt ist, und warten Sie 30 Sekunden.

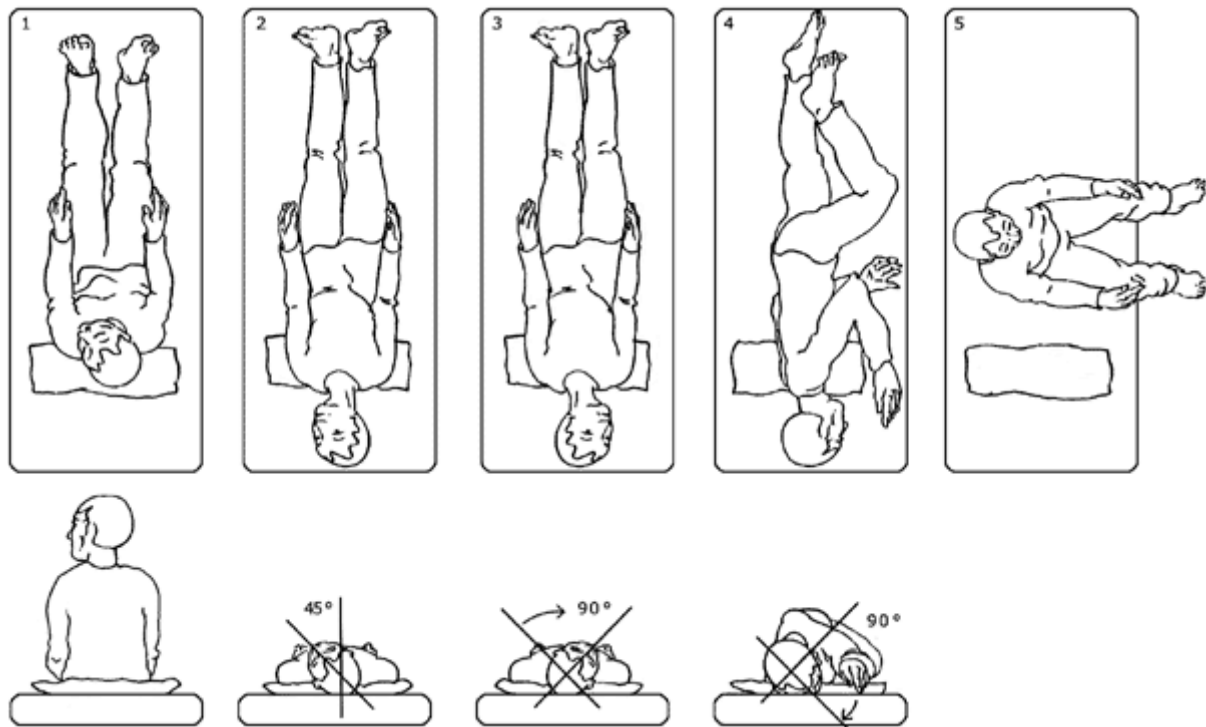
Drehen Sie den Kopf  $90^\circ$  nach links, ohne ihn dabei anzuheben und warten Sie wieder 30 Sekunden.

Nun rollen Sie mit Körper und Kopf  $90^\circ$  nach links, warten Sie erneut 30 Sekunden.

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

Führen Sie diese Bewegungsfolge dreimal täglich aus. Dabei kann ein kurzer Lagerungsschwindel ausgelöst werden. Beenden Sie die Übungen, wenn 24 Stunden lang kein Lagerungsschwindel aufgetreten ist, weder beim Üben noch zu anderen Zeiten.

## Selbstbehandlung des benignen paroxysmalen Lagerungsschwindels (links)



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

Legen Sie sich rasch auf den Rücken, mit den Schultern auf ein Kissen, so daß der Kopf leicht nach hinten überstreckt ist, und warten Sie 30 Sekunden.

Drehen Sie den Kopf 90° nach rechts, ohne ihn dabei anzuheben und warten Sie wieder 30 Sekunden.

Nun rollen Sie mit Körper und Kopf 90° nach rechts, warten Sie erneut 30 Sekunden.

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

Führen Sie diese Bewegungsfolge dreimal täglich aus. Dabei kann ein kurzer Lagerungsschwindel ausgelöst werden. Beenden Sie die Übungen, wenn 24 Stunden lang kein Lagerungsschwindel aufgetreten ist, weder beim Üben noch zu anderen Zeiten.