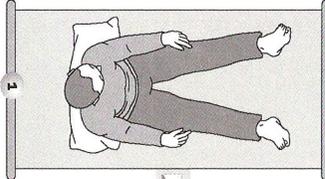
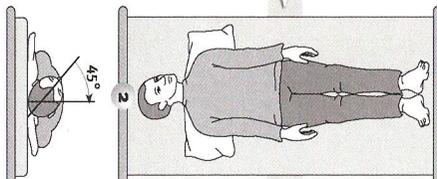
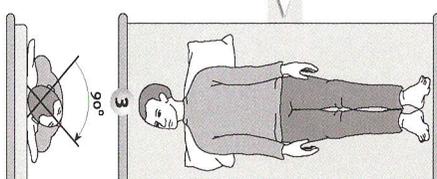


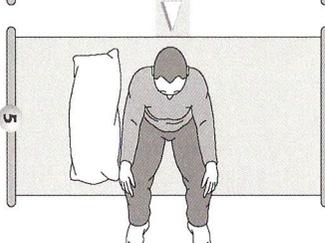
Übungen zur Selbstbehandlung des gutartigen Lagerungsschwindels bei Betroffenheit der linken Seite

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

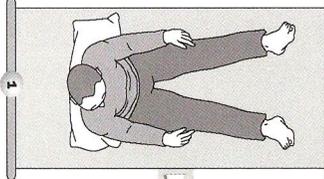
2  Legen Sie sich rasch auf den Rücken, mit den Schultern auf ein Kissen und warten Sie 30 Sekunden.

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.

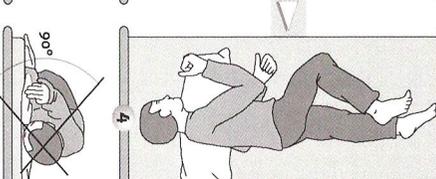
5  Rollen Sie nicht zurück in die Rückenlage, sondern setzen Sie sich aus der vorherigen Position auf.

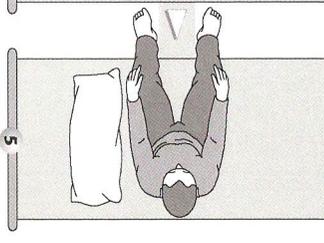
Übungen zur Selbstbehandlung des gutartigen Lagerungsschwindels bei Betroffenheit der rechten Seite

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.