

## Zuerst beginnen Sie mit Übungen im Liegen:

Übungen im Liegen	
1.	
	Kopf stillhalten, und nur die Augen bewegen - aufwärts und abwärts - nach rechts und nach links (anfangs langsam, später schneller)
2.	
	Kopf nach vorn anheben, dann wieder auf das Kissen legen (anfangs langsam, später schneller)
3.	
	Kopf nach rechts und links drehen (anfangs langsam, später schneller)
4.	
	Arm ausstrecken, dann Zeigefinger in Richtung Nase bewegen - dabei den Finger mit den Augen fixieren - Arm wieder ausstrecken

### Weitere Übungen:

Fixieren Sie einen Punkt an der Wand und drehen Sie den Kopf langsam nach rechts und links, ohne den Punkt aus den Augen zu verlieren.

## Nach den Übungen im Liegen folgen Übungen im Sitzen.

Wichtig: Die Übungen im Sitzen sollten Sie aus Sicherheitsgründen anfangs nur im Beisein einer weiteren Person durchführen.

## Übungen im Sitzen

5.		6.	
<p>Kopf stillhalten, und nur die Augen bewegen - aufwärts und abwärts - nach rechts und nach links (anfangs langsam, später schneller)</p>		<p>Kopf neigen - erst vorwärts, dann rückwärts, auf die rechte und linke Schulter (anfangs langsam, später schneller)</p>	
7.		8.	
<p>Kopf nach rechts und links drehen (anfangs langsam, später schneller)</p>		<p>Arm ausstrecken, dann Zeigefinger in Richtung Nase bewegen - dabei den Finger mit den Augen fixieren - Arm wieder ausstrecken</p>	
9.		10.	
<p>Vorwärts beugen und einen auf dem Boden platzierten Gegenstand aufheben (jeweils mit offenen und geschlossenen Augen)</p>		<p>Auf der Bettkante sitzend den Oberkörper nach rechts und links neigen.</p>	

Für alle, die einen Drehstuhl besitzen:

Sitzen Sie gerade. Fixieren Sie einen Punkt mit den Augen. Versuchen Sie, den Drehstuhl mit den Füßen langsam zum Drehen zu bringen. Der Kopf und die Augen halten den Punkt solange wie möglich fest. Drehen Sie den Kopf dann und suchen Sie den Punkt sofort wieder auf. Wiederholen Sie diese Übung fünfmal rechts herum und fünfmal links herum.

## Nach den Übungen im Sitzen folgen Übungen im Stehen.

Wichtig: Die Übungen im Stehen sollten Sie aus Sicherheitsgründen anfangs nur im Beisein einer weiteren Person durchführen.

Übungen im Stehen	
11.	
	Kopf stillhalten, und nur die Augen bewegen - aufwärts und abwärts - nach rechts und nach links (anfangs langsam, später schneller)
12.	
	Kopf neigen - erst vorwärts, dann rückwärts, auf die rechts und linke Schulter (anfangs langsam, später schneller)
13.	
	Kopf nach rechts und links drehen (anfangs langsam, später schneller)
14.	
	Arm ausstrecken, dann Zeigefinger in Richtung Nase. Bewegen - dabei den Finger mit den Augen fixieren - Arm wieder ausstrecken

15.		16.	
	<p>Vorwärts beugen und einen auf dem Boden platzierten Gegenstand aufheben (jeweils mit offenen und geschlossenen Augen)</p>		<p>Kopf, Schulter und Rumpf nach rechts und links drehen (jeweils mit offenen und geschlossenen Augen)</p>
17.		18.	
	<p>Kleinen Ball über Augenhöhe von einer Hand in die andere werfen</p>		<p>Kleinen Ball in Kniehöhe von einer Hand in die andere werfen</p>

### Weitere Übungen:

- Stehen Sie gerade. Fixieren Sie mit den Augen einen Punkt. Versuchen Sie, in den Zehenstand zu kommen. Zunächst mit offenen Augen, dann mit geschlossenen.
- Schwingen Sie im Stand das rechte, dann das linke Bein vor und zurück.

### Nach den Übungen im Stehen folgen Übungen im Gehen.

**Wichtig:** Die Übungen im Gehen sollten Sie zur Sicherheit anfangs nur im Beisein einer weiteren Person durchführen.

Erstellt am 08.09.2016 von Iuliana Pflanzler	Geprüft am 08.09.2016 von Jürgen Pflanzler	Freigegeben am 08.09.2016 von Jürgen Pflanzler
---	---	---

## Übungen im Gehen

19.		20.	
	<p>Durch den Raum hin und her gehen (jeweils mit offenen und geschlossenen Augen)</p>		<p>Auf einem Fuß stehen bleiben (zunächst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen)</p>

### Weitere Übungen:

- Balancieren Sie auf einer Linie. Sowohl vorwärts, als auch rückwärts. Mit offenen und geschlossenen Augen.
- Versuchen Sie, im Zehenstand die Linie entlang zu balancieren.
- Balancieren Sie wieder die Linie entlang. Versuchen Sie, die Knie so hoch wie möglich zu heben (Storchengang)
- Balancieren Sie über die Linie. Werfen Sie dabei den Ball über Kopfhöhe und fangen Sie ihn wieder auf.

- Balancieren Sie über die Linie. Prellen Sie den Ball dabei mit der rechten und linken Hand neben die Linie.

### Partnerübungen:

- Der Partner hält Sie von hinten an der Schulter fest. Ihre Augen sind geschlossen. Ihr Partner führt Sie sicher durch den Raum und fragt des Öfteren, in welcher Richtung Sie nun stehen (z.B. zur Tür, zum Fenster, zum Bild...).

- Ihr Partner stellt jetzt noch Zusatzaufgaben, z.B. "Vorsicht Bordstein", "Einen großen Schritt über Pfütze", "Kopf einziehen, ein Ast ist im Weg".

- Sie stehen mit dem Rücken zu Ihrem Partner. Dieser hält einen Ball und ruft Sie mit Namen. Sie drehen sich schnell um und fangen den geworfenen Ball. Mal nach rechts, mal nach links, mal hoch, mal tief.

Zur Bewältigung des Schwindels eignet sich besonders das Tischtennispielen.

Geschafft!!! Wenn Sie alle Übungen sicher beherrschen, macht Ihnen der Schwindel sicher kaum noch Probleme.

Falls Sie die Übungen schon eher abbrechen mussten: Macht nichts! Versuchen Sie es später noch einmal!

Die Gewöhnung an den Schwindel kann einige Zeit dauern!