



# Übungen: »Aktiv gegen Schwindel«



## ①-④ Übungen im Liegen



① Halten Sie den Kopf still und fixieren Sie zunächst mit den Augen einen Punkt. Dann bewegen Sie nur die Augen: erst aufwärts und abwärts, dann von links nach rechts (anfangs langsam, später schneller).



② Richten Sie Ihre Augen auf einen Punkt. Dann drehen Sie den Kopf nach links und nach rechts und wieder zurück (anfangs langsam, später schneller).



③ Fixieren Sie einen Punkt an der Decke und halten Sie den Blickkontakt, während Sie den Kopf von links nach rechts und wieder zurück drehen.



④ Strecken Sie Ihren Arm aus und fixieren Sie mit den Augen Ihren Zeigefinger. Dann führen Sie den Finger zur Nase und zurück, ohne ihn dabei aus den Augen zu verlieren.

## ⑤-⑧ Übungen im Sitzen



⑤ Fixieren Sie einen Punkt und halten Sie den Blickkontakt. Neigen Sie den Kopf vor und dann zurück, dann nach rechts und nach links und wieder zurück (anfangs langsam, später schneller).



⑥ Legen Sie einen Gegenstand vor sich auf den Boden. Beugen Sie sich aus aufrechter Sitzposition zum Gegenstand und heben Sie ihn auf (jeweils mit geschlossenen und offenen Augen).



⑦ Strecken Sie Ihren Arm aus und fixieren Sie mit den Augen Ihren Zeigefinger. Dann führen Sie den Finger zur Nase und zurück, ohne ihn dabei aus den Augen zu verlieren.



⑧ Setzen Sie sich auf eine Bett- oder Sofakante, fixieren Sie einen Punkt und halten Sie den Blickkontakt. Neigen Sie den Oberkörper sanft erst nach links und dann nach rechts (nicht schneller werden!).

## ⑨-⑩ Übungen im Stehen



⑨ Drehen Sie Ihren Oberkörper (Kopf, Schulter und Rumpf) nach links und rechts (jeweils mit geschlossenen und offenen Augen). Stellen Sie sich bei geschlossenen Augen ein Blickziel vor und verfolgen Sie es vor Ihrem geistigen Auge.



⑩ Werfen Sie einen Ball auf Augenhöhe von einer Hand in die andere (Augen bleiben dabei offen). Je enger die Füße stehen, desto schwieriger ist die Übung. Beginnen Sie im hüftbreiten Stand!