

Dr. med. Christine Gess
Allgemeinmedizin, Akupunktur, Naturheilverfahren

Dr. med. Ludwig Gess
Internist, Hausarzt, Psychotherapeut

Dr. med. Klaus Röttger
Internist, Hausarzt, Akupunktur, Manuelle Medizin,
Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin



Übungen bei Lagerungsschwindel

Übungsanleitung:

Setzen sie sich auf eine harte Unterlage (z.B. Esstisch mit Decke). Drehen Sie den Kopf zuerst auf die rechte Seite (ca. 45 Grad). Lassen Sie sich mit Schwung aus dem Sitzen nach links zur Seite fallen. Bleiben sie in der halbliegenden Position bis der Schwindel aufhört.

Werfen Sie sich dann mit unveränderter Haltung des Kopfes auf die rechte Seite. Bleiben sie auch hier solange in dieser Position bis der Schwindel aufhört.

Nach mehreren Wiederholungen sollte kein Schwindel mehr auftreten. Die Übung sollte mehrmals am Tag mehrfach hintereinander ausgeführt werden.

