

Aktiv gegen den Schwindel

Ihre Apotheke informiert

Schwindelattacken sind sehr unangenehm und können das tägliche Leben stark beeinträchtigen. Hier vier Übungen, mit denen Sie Ihren Gleichgewichtssinn trainieren können.



© Biologische Heilmittel Heel GmbH

Im Liegen an die Decke sehen und Kopf drehen.



Dafür fixiert man mit dem Blick einen Punkt an der Decke und hält den Blickkontakt, während man im Liegen den Kopf von links nach rechts und wieder zurück dreht.

Im Sitzen mit dem Blick dem Zeigefinger folgen.



Man streckt den Arm aus und fixiert den ausgestreckten Zeigefinger mit dem Blick. Dann führt man den Finger zur Nase und zurück, ohne ihn dabei aus den Augen zu verlieren.

Im Sitzen mit festem Blick den Kopf neigen.



Man fixiert einen Punkt vor sich und hält den Blickkontakt, während man den Kopf zuerst von vorn nach hinten und dann von links nach rechts neigt. Die Übung sollte man zunächst langsam, später schneller ausführen.

Im Stehen den Oberkörper drehen.



Man dreht den Oberkörper, also Kopf, Schultern und Rumpf, von links nach rechts. Die Übung führt man zunächst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen durch. Bei geschlossenen Augen stellt man sich ein Blickziel vor und verfolgt es mit dem geistigen Auge.

Weitere Übungen gibt es unter www.schluss-mit-schwindel.de

Apothekenstempel

Mit Unterstützung der Biologische Heilmittel Heel GmbH und der Zeitschriften

apotheke+
marketing

D A S P T A
M A G A Z I N

März 2017