

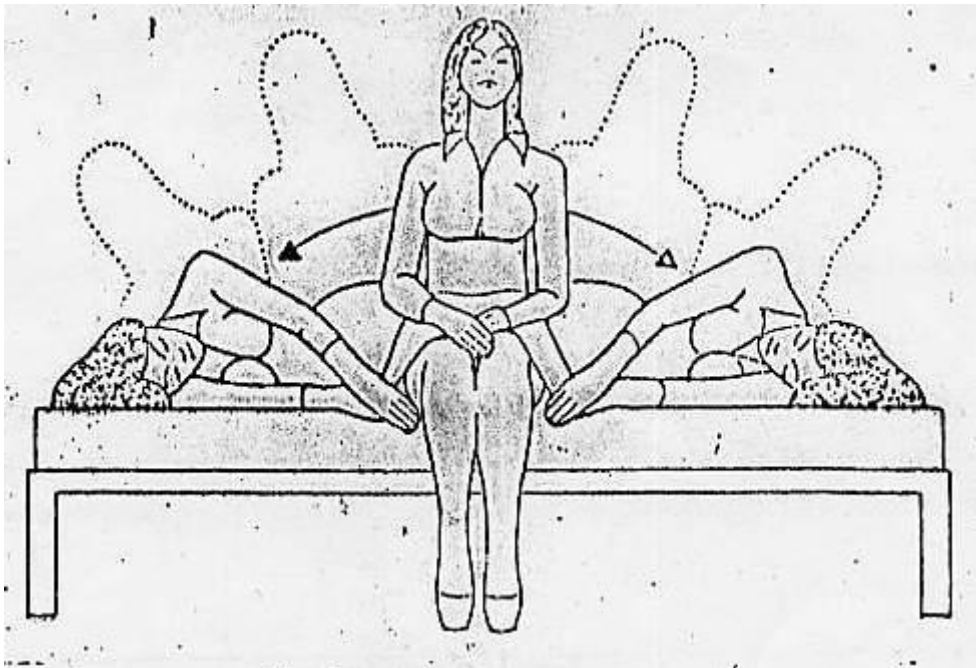
## **Übungsschema bei paroxysmalem Lagerungsschwindel (nach Prof. Thomas Brand)**

---

**Die einzelnen Lagen (siehe Abbildung) jeweils für 20 – 30 Sekunden einnehmen.**

**Bitte 10 x nacheinander alle drei Lagen durchführen = 1 Serie.**

**Über den Tag verteilt etwa 10 solcher Lagerungsserien durchüben!!**



**Dr. Traunecker und sein Praxisteam!**