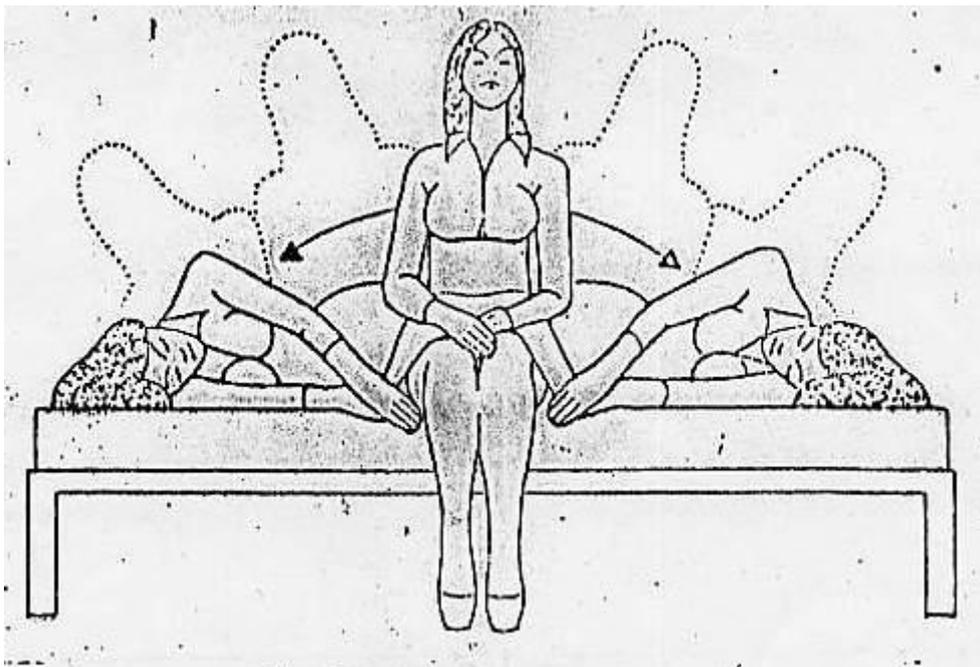


Übungsschema bei paroxysmalem Lagerungsschwindel (nach Prof. Thomas Brand)

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!