



7 Liebe Leserin, lieber Leser,

## 9 Nicht den Boden unter den Füßen verlieren

- 10 Wenn's dreht und schwankt – was nun?
- 11 Wann sollte man besser zur Ärztin, zum Arzt gehen?
- 13 Wahrnehmung von Schwindel
- 16 Umgang mit Schwindel

## 18 Wenn's dreht und schwankt – was tun?

- 19 Training trotz Schwindel?!
- 20 Regelmäßig Ziele setzen

## 23 Die Übungsprogramme

### 28 Übungsprogramm für Einsteiger

- 29 Wie trainieren?
- 29 Vorbereitung
- 30 Fußfitness: Gehen 1 – konzentriert, achtsam

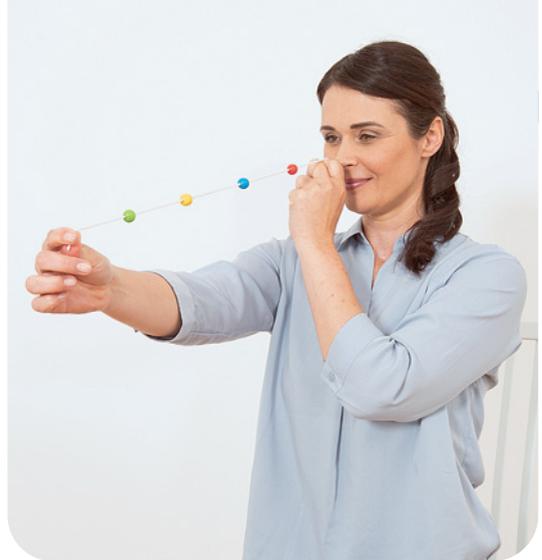
- 32 Fußfitness: Fußmassage
- 34 Fußfitness: Kurzer Fuß (nach Janda)
- 36 Gleichgewicht: Enger Stand
- 38 Gleichgewicht: Tandem-Stand
- 40 Gleichgewicht: Fersenstand
- 42 Gleichgewicht: Ausfallschritt 1 – stabil bleiben
- 44 Kräftigung: Fersenheben 1
- 46 Kräftigung: Kniebeuge 1 – Wandsitz
- 48 Kräftigung: Stabil im Bauch 1 – fest im Sattel

### 50 Übungen gegen Schwindel

- 51 Augenbewegungen
- 53 Neuroathletik
- 54 Augenfitness: Langsame Blickfolge
- 56 Augenfitness: Schnelle Blickfolge
- 58 Augenfitness: Konvergenz (Nahsicht)
- 60 Augenfitness: Blickfixierung
- 62 Augenfitness: Drehung Oberkörper

### 66 Übungsprogramm für Fortgeschrittene

- 66 Schwindel bei schnellem Aufstehen



- 68 Fußfitness: Gehen 2 – bewusstes Abrollen
- 70 Fußfitness: Vorfußschraube
- 72 Gleichgewicht: Fersengang
- 74 Gleichgewicht: Vorfußgang
- 76 Kräftigung: Kniebeuge 2 – mit kurzem Fuß
- 78 Kräftigung: Fersenheben 2 – einbeinig
- 80 Kräftigung: Ausfallschritt 2 – hoch und tief
- 82 Kräftigung: Stabil im Bauch 2 – Füße hoch
- 88 **Übungsprogramm für Experten**
- 88 Sturzgefahr und Kraft
- 90 Fußfitness: Zehenstrecken
- 92 Gleichgewicht: Seittippen
- 94 Gleichgewicht: Gehen 3 – mit Kopfbewegung
- 96 Kräftigung: Fersenheben 3 – Kniebeuge-Position
- 98 Kräftigung: Einbein-Kniebeuge – kurzer Fuß

- 100 Kräftigung: Ausfallschritt-Kniebeuge »Plus«
- 102 Kräftigung: Stabil im Bauch 3 – Käfersitz
- 107 **Lifeticks: Trainingsgeräte aus dem Alltag**
- 108 Augenfitness mit Perlenschnur
- 110 Wackeliger Untergrund gefällig?
- 112 Neuronale Fitness?
- 118 **Stichwortverzeichnis**
- 120 Internetadressen
- 120 Verwendete Literatur

### ➤ Exkurse

- 24 Gleichgewichts-Check
- 64 Gehirnerschütterung
- 84 Gleichgewicht im Büro
- 104 Gleichgewicht beim Walking
- 114 Fitness-Tagebuch