

Stichwortverzeichnis

A

- Akutfall 50
- Anti-Schwindel-Programm 86
- Athletiktraining 53
- Augenbewegung
 - Test 52
- Augenbewegungen 51
- Augenfitness 86, 108
 - Blickfixierung 60
 - Blickfolge, langsame 54
 - Blickfolge, schnelle 56
 - Konvergenz 58
 - Oberkörperdrehung 62

B

- Befreiungsmanöver 11, 16
- Benommenheit 10
- Beschleunigungssensoren 15
- Bewegungsaufgaben 112
- Blickstabilisierung 51
- Blutdruck 67

C

- Calciumcarbonat-Steinchen 15

D

- Denksport 112
- Drehschwindel 10

E

- Einbeinstand 25
- Enger Stand 24

F

- Fersenheben 26
- Fragebogen 11
- Funktionstest 24
- Fußfitness
 - Fußmassage 32
 - Gehen 1 30
 - Gehen 2 68
 - Kurzer Fuß 34
 - Vorfußschraube 70
 - Zehenstrecken 90
- Fußfitness-Übungen 28

G

- Gehen + Kopfdrehen 26
- Gehirnerschütterung 12, 50, 64
- Gleichgewicht
 - Ausfallschritt 1 42
 - Enger Stand 36
 - Fersengang 72
 - Fersenstand 40
 - Gehen 3 94
 - Seittippen 92
 - Tandem-Stand 38
 - Vorfußgang 74
- Gleichgewichtsorgan 15
- Glückshormone
 - (Endorphine) 18

H

- Höhenangst 20
- Hörminderung 12

K

- Kompressionsstrümpfe 67
- Koordination 53

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.
Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

<https://kundenservice.thieme.de> | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



[/mama.mag.trias](https://www.facebook.com/mama.mag.trias)



[/trias_verlag](https://www.instagram.com/trias_verlag)



[/triasverlag](https://www.pinterest.com/triasverlag)



www.trias-verlag.de/newsletter

Kräftigung

- Ausfallschritt 2 80
- Ausfallschritt-Kniebeuge 100
- Einbein-Kniebeuge 98
- Fersenheben 2 78
- Fersenheben 3 96
- Fersenheber 1 44
- Kniebeuge 1 46
- Kniebeuge 2 76
- Stabil im Bauch 1 48
- Stabil im Bauch 2 82
- Stabil im Bauch 3 102

L

- Lagerungsschwindel 11
- Lifehacks 108

M

- Metronom 50
- Morbus Menière 12
- Muskelkraft 89
- Muskeltraining 19

N

- Nahsicht 58
- Neuroathletik-Training 53

O

- Ohrdruckgefühl 12

P

- Plattfüße 29

S

- Schonung 18
- Schwankschwindel 10
- Schwindel, phobischer 20
- Sinne 14
- Sturzgefahr 88

T

- Test
 - Auswertung 27
 - Funktions- 24
 - nach Horak 24
 - nach Romberg 24
- Tinnitus 12
- Trainingsprinzipien 21
- Trainingstagebuch 20, 114
- Training, Steigerung 20

U

- Übungen im Büro 84
- Übungsprogramm Einsteiger 28
 - Ausfallschritt 42
 - Enger Stand 36
 - Fersenheben 44
 - Fersenstand 40
 - Fußmassage 32
 - Gehen 1 30
 - Kniebeuge 46
 - Kurzer Fuß 34
 - Stabil im Bauch 48
 - Tandem-Stand 38

Übungsprogramm Experten 88

- Ausfallschritt-Kniebeuge 100
- Einbein-Kniebeuge 98
- Fersenheben 3 96
- Gehen 3 94
- Seittippen 92
- Stabil im Bauch 3 102
- Zehenstrecken 90
- Übungsprogramm Fortgeschrittene 66
 - Ausfallschritt 2 80
 - Fersengang 72
 - Fersenheben 2 78
 - Gehen 2 68
 - Kniebeuge 2 76
 - Stabil im Bauch 2 82
 - Vorfußgang 74
 - Vorfußschraube 70
- Unsicherheit im Raum 10

V

- Verlust räumlicher Orientierung 10
- Vestibuläre Rehabilitations-therapie (VRT) 12

W

- Walking 104

TRIAS, einer der führenden Ratgeberverlage im Bereich Gesundheit, gehört zur Thieme Gruppe, marktführender Anbieter medizinischer Fachinformationen und Services. Anspruch der Thieme Gruppe ist es, den im Gesundheitswesen tätigen Berufsgruppen sowie allen an Gesundheit Interessierten genau die Informationen und Angebote bereitzustellen, die sie in einer bestimmten Arbeitssituation oder Lebensphase benötigen. Durch die hohe Qualität und zielgruppenspezifische Relevanz der angebotenen Leistungen bereitet Thieme den Weg für eine bessere Medizin und mehr Gesundheit im Leben.