



Sutor/Bumb, Der kleine Coach bei Schwindel und Gleichgewichtsstörungen  
(ISBN 9783432113401) © TRIAS Verlag

# Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlichen Glückwunsch zum Erwerb Ihres persönlichen Gleichgewichts- und Schwindel-Coachs! Der Titel ist hier Programm, denn der kleine Coach gibt Ihnen alles an die Hand, damit Sie sich selbst bei Ihren Beschwerden helfen können.

Gehen Sie Ihre Beschwerden aktiv an: Sie erfahren, was es mit Gleichgewichtsbeschwerden und Schwindel überhaupt auf sich hat. Lernen Sie, wie Sie Stürzen vorbeugen können und wie das »Anti-Schwindeltraining« Ihre Leistungsfähigkeit – auch im Sport – verbessern kann.

Stärken Sie das Vertrauen in Ihren Körper: Erfahren Sie mit einem kleinen Test (Seite 24), wie gut Ihr Gleichgewicht ist, und finden Sie mit dem Ampelsystem genau die richtigen Übungen für sich. Notieren Sie Ihren Fortschritt im Trainingstagebuch (Seite 114) am Ende des Buches und halten Sie so die Motivation aufrecht. Je weiter Sie mit den Übungen vorankommen, desto anspruchsvoller werden diese. Damit der innere Schweinehund keine Chance hat, können alle Übungen perfekt in den Alltag (und sogar am Arbeitsplatz) integriert werden. Seien Sie kreativ und nutzen Sie Alltagsgegenstände fürs Training. Anregungen hierzu sind im Kapitel »Lifehacks« (Seite 107) zu finden. Unser kleiner Coach wird Sie dabei stets durch das Buch begleiten und mit wertvollen Tipps versorgen.