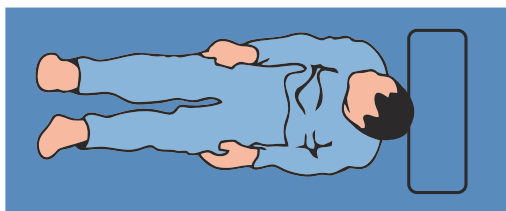
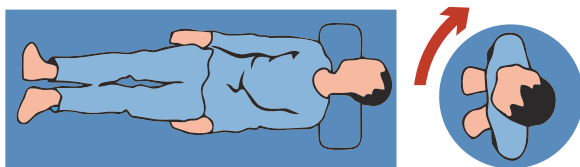


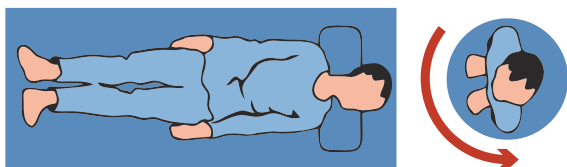
Lagerungsschwindel selbst behandeln (rechts)



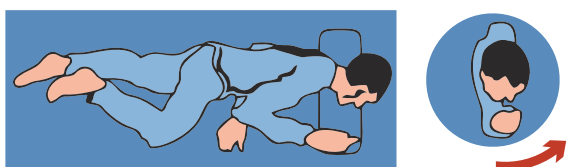
- 1 Auf ein Bett setzen und den Kopf um 45° zur rechten Seite drehen.



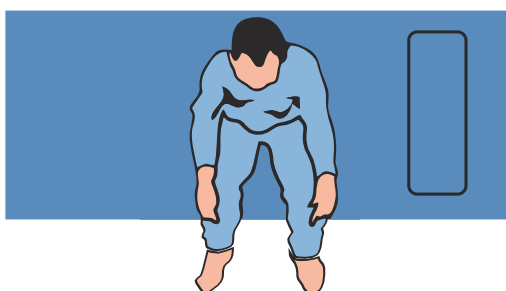
- 2 Rasch auf den Rücken legen, mit den Schultern auf ein Kissen und 30 Sekunden warten.



- 3 Den Kopf um 90° zur Gegenseite drehen und 30 Sekunden warten.

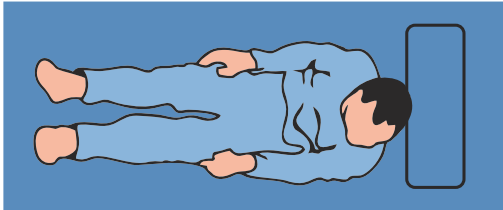


- 4 Mit dem Körper und dem Kopf um 90° nach links wenden und 30 Sekunden warten.

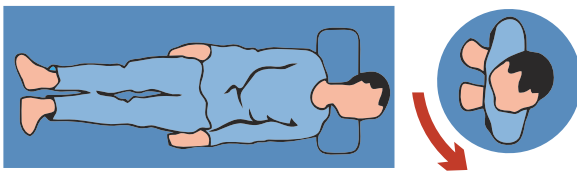


- 5 Nicht zurückrollen in die Rückenlage, sondern aus der vorherigen Position aufsetzen.

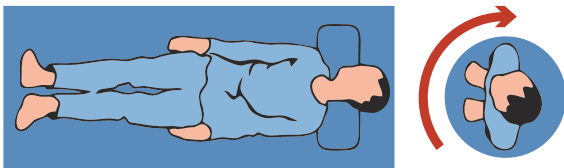
Lagerungsschwindel selbst behandeln (links)



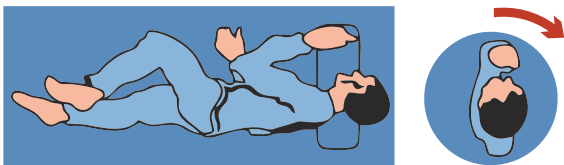
- 1** Auf ein Bett setzen und den Kopf um 45° zur linken Seite drehen.



- 2** Rasch auf den Rücken legen, mit den Schultern auf ein Kissen und 30 Sekunden warten.



- 3** Den Kopf um 90° zur Gegenseite drehen und 30 Sekunden warten.



- 4** Mit dem Körper und dem Kopf um 90° nach rechts wenden und 30 Sekunden warten.



- 5** Nicht zurückrollen in die Rückenlage, sondern aus der vorherigen Position aufsetzen.