

Ratgeber Schwindel

Grundlagen, Tipps und Übungen für Betroffene

Schwindel und Gleichgewichtsstörungen gezielt behandeln!

Mit diesem bewährten Ratgeber finden Sie schnell die passenden Übungen, die bei Ihrer Schwindelform helfen! Lernen Sie die wichtigsten Ursachen, Symptome und individuelle Behandlungsmethoden kennen und setzen Sie einfach um, was wirklich wirkt. Ob akutes oder langjähriges Leiden: So vielfältig Ausprägungen, Ursachen und Begleitformen des Schwindels sind, so passgenau und hilfreich sind die hier beschriebenen Vorgehensweisen.

Aufbauend auf seiner jahrzehntelangen Erfahrung beantwortet Ihnen der Schweizer Schwindelexperte Stefan Schädler Ihre Fragen – verständlich und einfach:

- **Was ist meine Schwindelform** : Alle medizinischen Grundlagen zu Ursachen und Symptomen
- **Was kann ich selbst tun** : Bewährte Infos, Tipps und Übungen, u.a.
 - Training zur Verbesserung von Gleichgewichtsstörungen
 - Manöver bei Lagerungsschwindel
 - Trainingsmöglichkeiten für Störungen des Gleichgewichtorgans, der Augenbewegungen und der sensorischen Stimulation
 - Multimodales Therapieprogramm bei konstantem Benommenheitsschwindel
- **Wie kann ich die Übungen durchführen** : Zahlreiche bebilderte Schritt-für-Schritt-Anleitungen mit über 215 Abbildungen
- **Wo finde ich weiterführende Informationen** : Hilfreiche Empfehlungen und Links auf ergänzende Videos und Merkblätter des Autors

Neu in der 2. Auflage:

- Kapitel zu PPPD (Persistierendem postural-perzeptivem Schwindel)
- Über 50 neue Abbildungen und ergänzende Anleitungen
- Zusätzliche erweiterte Trainingsmöglichkeiten für das Gleichgewichtsorgan, u.a. mit Augenbewegungen
- Tipps zur Stressbewältigung
- Neue Links auf Übungs- und Erklär-Videos

Gemeinsam bringen wir Ihren Alltag zurück ins Gleichgewicht!

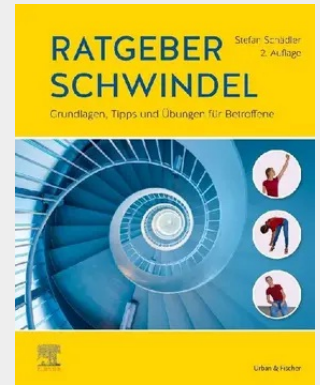
Das Buch eignet sich für:

Betroffene, die unter Schwindel und Gleichgewichtsstörungen leiden, Physiotherapeutinnen und -therapeuten sowie Ärzte und Ärztinnen der Fachrichtungen HNO, Neurologie, Allgemeinmedizin.

Schwindel und Gleichgewichtsstörungen gezielt behandeln!

Mit diesem bewährten Ratgeber finden Sie schnell die passenden Übungen, die bei Ihrer Schwindelform helfen! Lernen Sie die wichtigsten Ursachen, Symptome und individuelle Behandlungsmethoden kennen und setzen Sie einfach um, was wirklich wirkt. Ob akutes oder langjähriges Leiden: So vielfältig Ausprägungen, Ursachen und Begleitformen des Schwindels sind, so passgenau und hilfreich sind die hier beschriebenen Vorgehensweisen.

Aufbauend auf seiner jahrzehntelangen Erfahrung beantwortet Ihnen der Schweizer Schwindelexperte Stefan Schädler Ihre Fragen – verständlich und einfach: Was ist



23,00 €
21,50 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783437451270
Medium: Buch
ISBN: 978-3-437-45127-0
Verlag: Urban & Fischer/Elsevier
Erscheinungstermin: 12.05.2026
Sprache(n): Deutsch
Auflage: 2. Auflage 2026
Produktform: Kartoniert
Gewicht: 532 g
Seiten: 10
Format (B x H): 216 x 268 mm

