

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Einführung</b>	<b>8</b>
<b>Schwindel ohne körperlichen Befund</b>	<b>10</b>
<b>Schwindel mit körperlichem Befund</b>	<b>11</b>
<b>Übungsprogramme</b>	<b>12</b>
<b>Danksagung</b>	<b>12</b>
<b>Kapitel 1: Über das Gleichgewicht</b>	<b>15</b>
<b>Alles im Lot?</b>	<b>16</b>
<b>Die Gleichgewichtsregulation</b>	<b>17</b>
Oben und unten	18
Links/rechts – vorne/hinten	18
Winkelbeschleunigung	19
Die Körperorientierung	21
Das Gehör – auch ein Teil der Raumorientierung	22
Die Augen – der vestibulo-okuläre Reflex	22
Gleichgewicht und Muskelreflexe	26
Die Bewegungskontrolle	27
Schwindel als Konflikt	30
Was für einen Schwindel habe ich?	30
<b>Kapitel 2: Organische Störungen des Gleichgewichts</b>	<b>33</b>
<b>Gutartiger Lagerungsschwindel</b>	<b>34</b>
Ursachen	34
Häufigkeit	36
Diagnostik und Fehldiagnosen	36
Die Therapie: Kurz, aber heftig!	38
Überflüssige Diagnostik und Therapie	43
Prognose	44
<b>Morbus Menière</b>	<b>44</b>
<b>Neuritis vestibularis</b>	<b>47</b>
<b>Schwindel und Migräne</b>	<b>49</b>
Hintergründe	51
Diagnose	51
Therapie	52

<b>Vestibulopathie</b>	<b>53</b>
Symptome	53
Ursachen	53
Hintergrund	54
Diagnose	54
Therapie	55
<b>Vestibularisparoxysmie</b>	<b>55</b>
Beschwerdebild und Hintergrund	56
Diagnose	56
Therapie	57
<b>Der sogenannte Altersschwindel</b>	<b>58</b>
Komplexe Ursachen	58
Nebenwirkungen	59
Diagnose	60
Sturzgefährdung	60
Sturzanxiety	62
Therapie	63
<b>Schwindel und die Halswirbelsäule</b>	<b>64</b>
<b>Schwindel durch Medikamente</b>	<b>66</b>
 <b>Kapitel 3: Funktionelle Störungen des Gleichgewichts</b>	 <b>69</b>
<b>Höhenschwindel und Höhenangst</b>	<b>70</b>
Häufigkeit	70
Auslöser	70
Hintergrund: die Parallaxenverschiebung	71
Physiologisches Schwanken	71
Missglückter Ausgleichsversuch	73
Angst, Meidung, Hyperventilation	74
Höhenschwindel und Körperhaltung	75
Diagnose	76
Therapie	77
Wirksame Therapie	77
<b>Mal de Débarquement-Syndrom (MdDS)</b>	<b>80</b>
Häufigkeit	81
Beschwerdebild	82

Diagnose	82
Ursachen und Hypothesen: Die Lösung wird zum Problem	83
Therapie	85
<b>Schwindel als Folge von Kreislaufstörungen</b>	<b>88</b>
Orthostatische Intoleranz – Blutdruckabfall beim Aufstehen	89
Posturales Tachykardiesyndrom (POTS)	91
<b>Phobischer Schwankschwindel</b>	<b>99</b>
Fallgeschichten	99
Bezeichnung und Häufigkeit	101
Symptomatik	102
Wege und Irrwege	103
Abgeschlagenheit und Konzentrationsstörungen	105
Angst vor vielen Menschen	105
Derealisation und Depersonalisation	106
Verlauf	108
Will die Seele etwas zum Ausdruck bringen?	108
Will uns der Körper tatsächlich etwas sagen?	109
Übertriebene Wahrnehmung und Regulation	111
Vorwärts- und Rückwärtsmodell	112
Die Atmung: Das fehlende Glied in der Kette?	113
<i>Exkurs: Über die Atmung</i>	118
Die Atmung bei körperlicher und seelischer Belastung	120
CO <sub>2</sub> , pH und die Atmung	123
Atemveränderungen	125
Atmung und Gehirndurchblutung	125
Nasen- und Mundatmung	127
Chronische Hyperventilation	129
Akute Hyperventilation	132
Diagnose	133
Therapiemöglichkeiten	134
Zusammenfassung	138
<b>Mischbilder: organischer Schwindel mit funktionellem Schwindel</b>	<b>139</b>
<b>Medikamentöse Schwindeltherapie</b>	<b>139</b>

<b>Kapitel 4: Strukturiertes atemintegrierendes Gleichgewichts- Training (SAGT) nach Dr. Weiss®</b>	<b>145</b>
<b>Vorbemerkung</b>	<b>146</b>
<b>Modul 1: Gleichgewichtstraining</b>	<b>146</b>
Übungen im Liegen	150
Übungen im Sitzen	153
Übung im Sitzen auf einer weichen Unterlage	159
Übung im Sitzen mit angehobenen Füßen	159
Weitere Übungen im Sitzen	160
Drehstuhlübungen	161
Partnerübungen	164
Übungen auf dem Gymnastikball	166
Übungen im Stehen	168
Übungen in verschiedenen Standpositionen und auf unterschiedlichen Unterlagen	168
Stehübung mit Drehung	172
Übungen im Gehen	172
Gehen auf unebenem Boden	176
Trampolinübungen	177
Ballübungen	178
Übungen auf dem Therapiekreisel	180
<b>Modul 2: Atemtraining</b>	<b>183</b>
Wahrnehmungsübungen	185
Anspannung/Entspannungsübungen	187
Den Atemrhythmus verändern	189
Die Nasenatmung befreien	190
Körperübungen	190
Rückatemtechniken	197
<b>Anhang</b>	<b>200</b>
<b>Internet: Aktualisierungen und Erweiterungen</b>	<b>200</b>
<b>Register</b>	<b>201</b>
<b>Impressum</b>	<b>206</b>