

INHALTSVERZEICHNIS

Einführung	8
Schwindel ohne körperlichen Befund	10
Schwindel mit körperlichem Befund	11
Übungsprogramme	12
Danksagung	12
Kapitel 1: Über das Gleichgewicht	15
Alles im Lot?	16
Die Gleichgewichtsregulation	17
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
Kapitel 2: Organische Störungen des Gleichgewichts	33
Gutartiger Lagerungsschwindel	34
Ursachen	34
Häufigkeit	36
Diagnostik und Fehldiagnosen	36
Die Therapie: Kurz, aber heftig!	38
Überflüssige Diagnostik und Therapie	43
Prognose	44
Morbus Menière	44
Neuritis vestibularis	47
Schwindel und Migräne	49
Hintergründe	51
Diagnose	51
Therapie	52

Vestibulopathie	53
Symptome	53
Ursachen	53
Hintergrund	54
Diagnose	54
Therapie	55
Vestibularisparoxysmie	55
Beschwerdebild und Hintergrund	56
Diagnose	56
Therapie	57
Der sogenannte Altersschwindel	58
Komplexe Ursachen	58
Nebenwirkungen	59
Diagnose	60
Sturzgefährdung	60
Sturzangst	62
Therapie	63
Schwindel und die Halswirbelsäule	64
Schwindel durch Medikamente	66
Kapitel 3: Funktionelle Störungen des Gleichgewichts	69
Höhenschwindel und Höhenangst	70
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
Mal de Débarquement-Syndrom (MdDS)	80
Häufigkeit	81
Beschwerdebild	82

Diagnose	82
Ursachen und Hypothesen: Die Lösung wird zum Problem	83
Therapie	85
Schwindel als Folge von Kreislaufstörungen	88
Orthostatische Intoleranz – Blutdruckabfall beim Aufstehen	89
Posturales Tachykardiesyndrom (POTS)	91
Phobischer Schwankschwindel	99
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 ₂ , 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
Mischbilder: organischer Schwindel mit funktionellem Schwindel	139
Medikamentöse Schwindeltherapie	139

Kapitel 4: Strukturiertes atemintegrierendes Gleichgewichts-Training (SAGT) nach Dr. Weiss®	145
Vorbemerkung	146
Modul 1: Gleichgewichtstraining	146
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
Modul 2: Atemtraining	183
Wahrnehmungsübungen	185
Anspannung/Entspannungsübungen	187
Den Atemrhythmus verändern	189
Die Nasenatmung befreien	190
Körperübungen	190
Rückatemtechniken	197
Anhang	200
Internet: Aktualisierungen und Erweiterungen	200
Register	201
Impressum	206