

## Inhaltsverzeichnis

Hilfe zur Selbsthilfe für Schwindelpatienten	3
Ein Mit - und Mutmachbuch	3
Prolog: Kommt Ihnen das bekannt vor?	3
Was ist eigentlich Schwindel?	14
Wie dieses Buch funktioniert	40
Von der Arroganz der Ärzte	42
Sie sind nicht allein !	46
Die Geschichte, wie meine Tochter zur Spinnen- Beauftragten wurde	48
Die ärztliche Kunst der Aufklärung	53
Der Löwe im Garten	56
Homöopathie und die Kunst des Zuhörens	61
Die Opferrolle oder „Warum gerade ich“	66
Selbsterfüllende Prophezeiungen	74
Das Gute an Ihren Schwindelbeschwerden	82
Das Mantra	88
Die Geschichte vom Elefanten und dem Holzpflöck	95
Der eigene Einflussbereich	100
Das Tagebuch	107
Der Körper	112
Positives Denken, positive Haltung	116
Das Monster mit dem roten Auge	123
Die Sternschnuppe	127

... und was mach ich, wenn das auch nicht hilft?	131
Medikamente	136
Das 10 Minuten-Schwindel - Workout für jeden Tag - ein Übungsplan, der immer geht	140
Gezielte Stimulation des horizontalen Bogenganges	141
Training für den vorderen und hinteren Bogengang	142
Mit Nick-Bewegungen zum Erfolg	142
Training des Utrikulus (1)	144
Training des Utrikulus (2)	145
Training des Sakkulus (1)	146
Training des Sakkulus (2)	147
Gewusst wie - Tricks, die kaum jemand kennt:	148
Hilfe bei Lagerungsschwindel	149
Lagerungsmanöver nach Semont	151
Barbecuelagerung	153
Das Rhako - Manöver	154
Das Schwindeltraining mit dem Drehstuhl	155
Die Vergangenheit, die Zukunft und die Gegenwart	159
Epilog	164
Der Autor und die Schwindelambulanz Sinsheim	166
Anhang:	169