

# Übungsanleitung für zu Hause Schwindelratgeber

**Patienten-  
information**



## Impressum

### Autoren

Prof. Dr. med. Georgios Mantokoudis  
Balz Winteler  
Prof. Dr. med. Roger Kalla

### Herausgeber

Inselspital, Universitätsspital Bern  
Schwindelzentrum

Mit freundlicher Unterstützung von



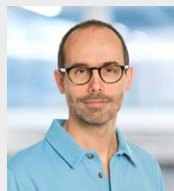
Bildmaterial: Adobe Stock  
Abb. Seite 5: Schwindelratgeber  
Schwabe Pharma  
Illustrationen der Übungen:  
Nicolò Giunta

### Auflage

1. Auflage, 3000 Exemplare,  
2026



**Prof. Dr. med.  
Georgios Mantokoudis**  
Stv. Chefarzt, Leiter Schwindelzentrum,  
Co-Leiter Hörimplantate-Zentrum



**Balz Winteler**  
Schwerpunktleiter Physiotherapie,  
Mitglied der Zentrumsleitung  
Schwindelzentrum



**Prof. Dr. med.  
Roger Kalla**  
Facharzt Neurologie

# Übungsanleitung für zu Hause

Ziel dieses Ratgebers ist es, Ihnen einfache und sichere Übungen für zu Hause zu zeigen. Diese können die Gleichgewichtsfunktion fördern, Ängste abbauen und die Kontrolle über den eigenen Körper verbessern helfen. Wichtig ist: Üben Sie regelmässig – und geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich anzupassen.

Wenn Ihre Beschwerden plötzlich neu auftreten oder stärker werden, oder wenn zusätzliche Symptome wie Hörverlust, Doppelsehen, Lähmungen oder Sprachstörungen hinzukommen, holen Sie ärztlichen Rat ein.

3	Inhaltsverzeichnis
4	Was ist Schwindel?
5	Teil 1 Übungen bei akutem und chronischem Schwindel
5	Teil 2 Übungen bei gutartigem Lagerungsschwindel
6 / 7	Übungen Teil 1 Sehen
8 / 9	Übungen Teil 1 Stehen
10 / 11	Übungen Teil 1 Gehen
12 / 13	Übungen Teil 2 Barbecue-Manöver links
14 / 15	Übungen Teil 2 Barbecue-Manöver rechts
16 / 17	Übungen Teil 2 Lagerungsmanöver Semont Plus links
18 / 19	Übungen Teil 2 Lagerungsmanöver Semont Plus rechts

# Was ist Schwindel?

## Schwindel verstehen – Ihr Ratgeber für mehr Sicherheit und Gleichgewicht

Schwindel ist ein häufiges Symptom, das viele verschiedene Ursachen haben kann. Manche Menschen erleben ihn als Taumel, andere als Unsicherheit beim Gehen, als Schwanken oder als Gefühl, dass sich die Umgebung dreht. Allen Formen gemeinsam ist: Schwindel entsteht, wenn das Gleichgewichtssystem durcheinandergerät – etwa durch widersprüchliche Informationen von Augen, Ohren, Gleichgewichtsorganen oder Muskeln.

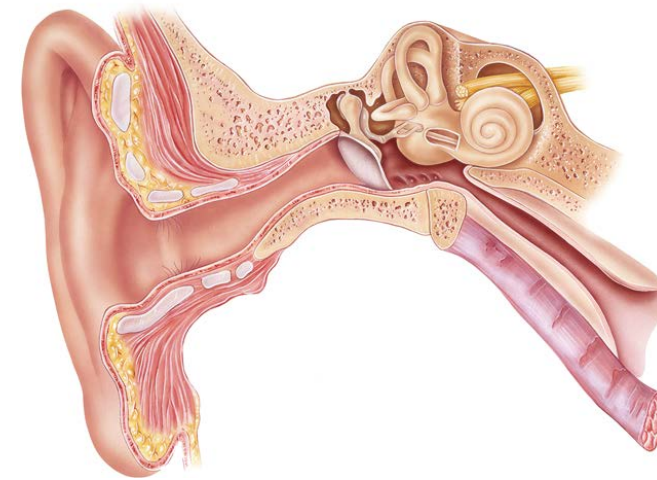
## Unser Körper hält das Gleichgewicht mit Hilfe eines komplexen Systems:

Die Gleichgewichtsorgane im Innenohr registrieren Bewegungen, die Augen helfen beim räumlichen Sehen, und die Muskeln sowie Gelenke geben Rückmeldung über Haltung und Bewegung. Wenn diese Signale nicht zusammenpassen oder gestört sind, kann es zu Schwindel kommen.

Schwindel ist keine eigenständige Krankheit, sondern ein Warnsignal – vergleichbar mit einer Alarmanlage im Gehirn. Häufig tritt er im Zusammenhang mit gut behandelbaren Ursachen auf, etwa durch eine Reizung im Innenohr (z. B. bei Lagerungsschwindel), bei Kreislaufproblemen oder durch Stress. Seltener steckt eine ernsthafte Erkrankung dahinter.

Viele Formen von Schwindel lassen sich durch gezielte Übungen lindern oder sogar beheben. Dazu gehören spezielle Lagerungsübungen, die z. B. helfen, lose Kristalle (Ohrsteinchen) im Innenohr wieder an die richtige Stelle zu bringen, sowie Gleichgewichtsübungen, die Ihr Gehirn und Ihre Muskeln im Umgang mit Reizen schulen. Auch bei chronischem oder unspezifischem Schwindel sind Bewegung und Training meist hilfreicher als Schonung.

Abb. Seite 5:  
Innenohr und Gleichgewichtsorgan



Das Gleichgewichtssystem ist ein multisensorisches Sinnessystem, bei dem verschiedene Sinnesorgane mitwirken.

## Teil 1 Meine Übungen bei akutem und chronischem Schwindel

### Übungen

Sehen / Stehen / Gehen



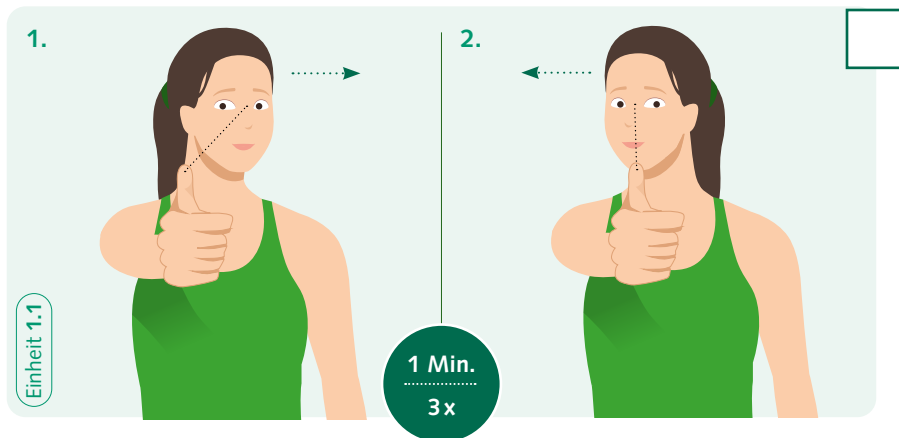
## Teil 2 Meine Übungen bei gutartigem Lagerungsschwindel

### Übungen

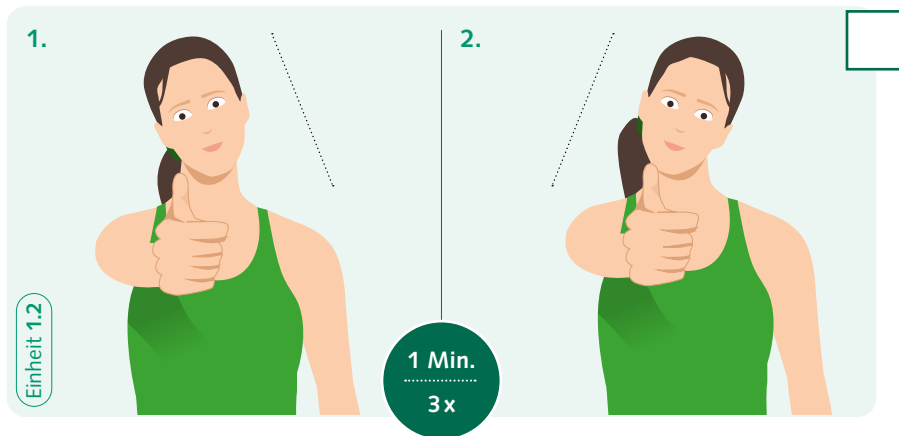
Barbecue-Manöver, links/rechts  
Lagerungsmanöver Semont Plus, links/rechts



# Teil 1 Sehen Meine Übungen bei akutem und chronischem Schwindel

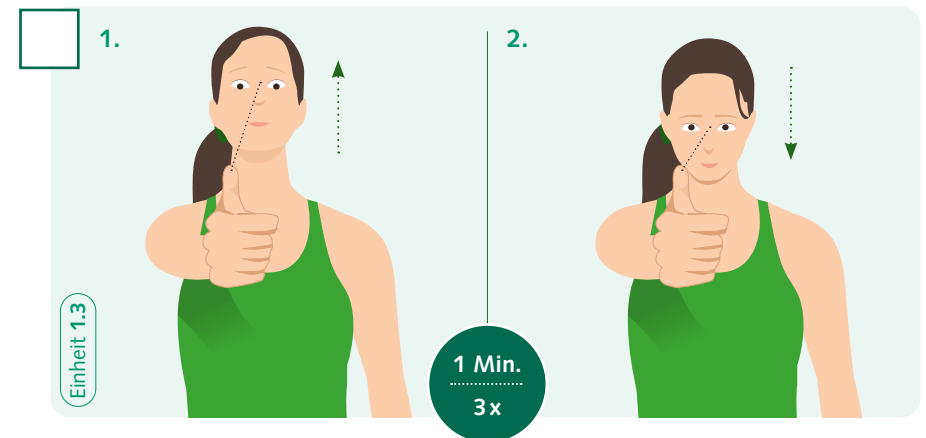


**Kopfdrehen mit Blickfixierung** (langsam)  
Strecken Sie einen Arm vor sich aus, Daumen nach oben. Drehen Sie nun Ihren Kopf langsam nach links und rechts, die Augen blicken dabei stets auf den Daumen.

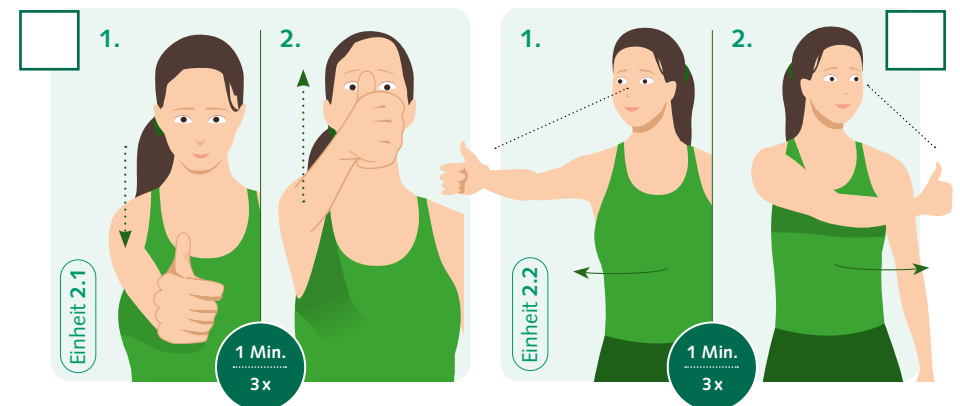


**Seitneigung mit Blickfixierung** (langsam)  
Strecken Sie einen Arm vor sich aus, Daumen nach oben. Bewegen Sie das rechte Ohr langsam in Richtung rechte Schulter, dann das linke Ohr zur linken Schulter. Die Augen blicken dabei zum Daumen. Wenn Ihr Daumen klar zu sehen war, führen Sie die Übungen beim nächsten Durchgang mit schnellen Kopfbewegungen durch. Gilt für die gesamte Einheit 1

# Sehen Meine Übungen bei akutem und chronischem Schwindel



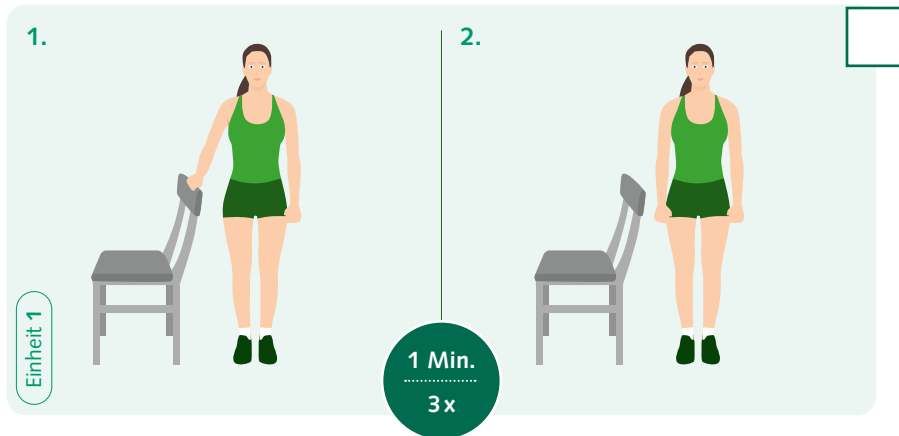
**Nicken mit Blickfixierung** (langsam)  
Strecken Sie einen Arm vor sich aus, Daumen nach oben. Bewegen Sie nun Ihren Kopf langsam nach oben und unten, die Augen blicken dabei stets auf den Daumen.



**Auge-Hand-Koordination (vertikal)**  
Strecken Sie einen Arm vor sich aus, Daumen nach oben. Blicken Sie auf den Daumen. Bewegen Sie nun den Arm abwechselnd nach oben und unten. Augen und Kopf folgen der Bewegung. Ihr Blick bleibt auf den Daumen gerichtet.

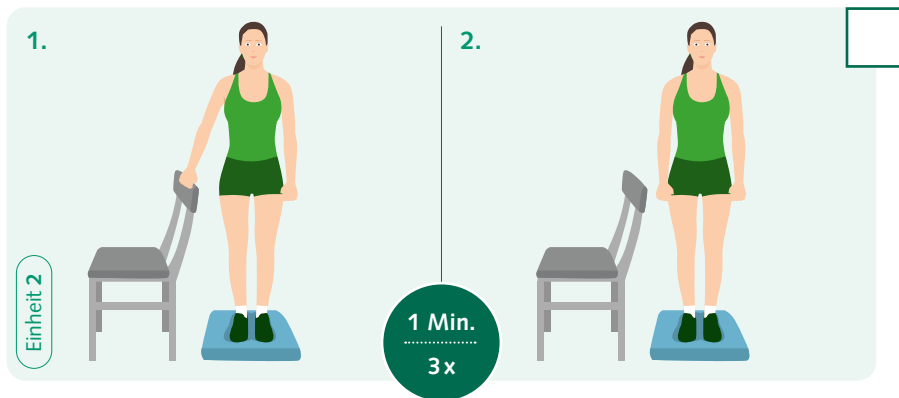
**Auge-Hand-Koordination (horizontal)**  
Strecken Sie einen Arm vor sich aus, Daumen nach oben. Blicken Sie auf den Daumen. Bewegen Sie nun den Arm abwechselnd nach rechts und links. Augen und Kopf folgen der Bewegung. Ihr Blick bleibt auf den Daumen gerichtet.

# Teil 1 Stehen Meine Übungen bei akutem und chronischem Schwindel



## Stehen mit offenen Augen

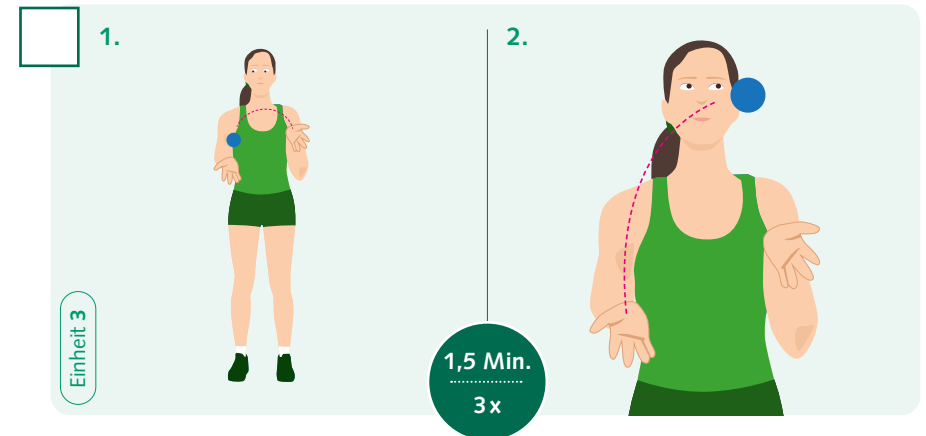
Stellen Sie sich aufrecht hin und halten Sie sich an einer Stütze fest (z. B. Stuhl). Der Untergrund sollte eben sein, Ihre Füße hüftbreit auseinander. Fixieren Sie einen Punkt vor sich. Jetzt die Stütze loslassen und so ruhig wie möglich stehen. Halten Sie diese Position 1 Minute lang. Wenn Sie das Gefühl hatten, stabil zu stehen, führen Sie die Übung beim nächsten Durchgang mit geschlossenen Augen durch.



## Stehen auf unebenem Untergrund

Stellen Sie sich auf ein grosses Kissen, Schaumstoff oder eine gefaltete Decke. Stellen Sie sich aufrecht hin und halten Sie sich an einer Stütze fest (z. B. Stuhl), Ihre Füße hüftbreit auseinander. Fixieren Sie einen Punkt vor sich. Jetzt die Stütze loslassen und so ruhig wie möglich stehen. Halten Sie diese Position 1 Minute lang. Wenn Sie das Gefühl hatten, stabil zu stehen, führen Sie die Übung beim nächsten Durchgang mit geschlossenen Augen durch.

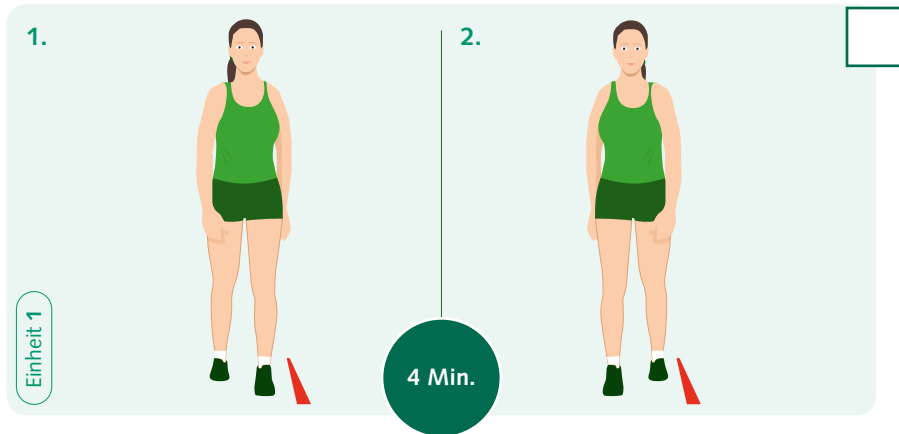
# Stehen Meine Übungen bei akutem und chronischem Schwindel



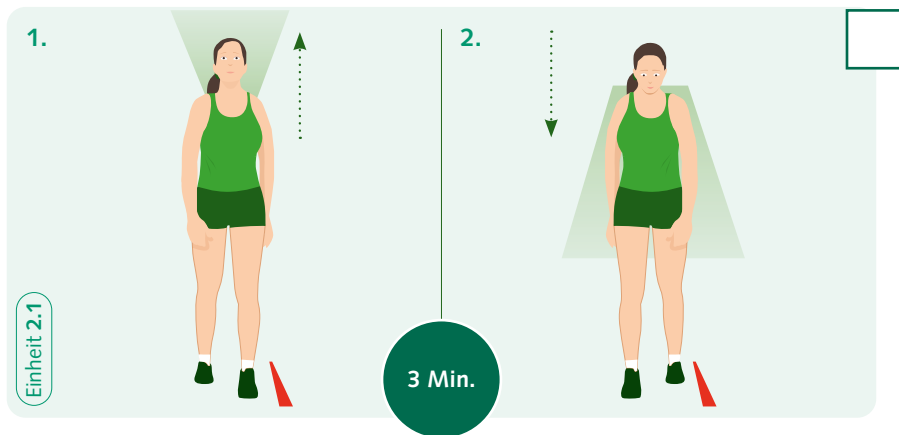
## Ballwerfen mit Blickfolge im Stehen

Nehmen Sie einen kleinen Ball zur Hand. Stellen Sie sich hüftbreit hin. Werfen Sie den Ball von der einen zur anderen Hand hin und her. Augen und Kopf folgen dabei dem Ball. Kein Problem? Ändern Sie die Geschwindigkeit oder die Höhe beim Werfen.

# Teil 1 Gehen Meine Übungen bei akutem und chronischem Schwindel

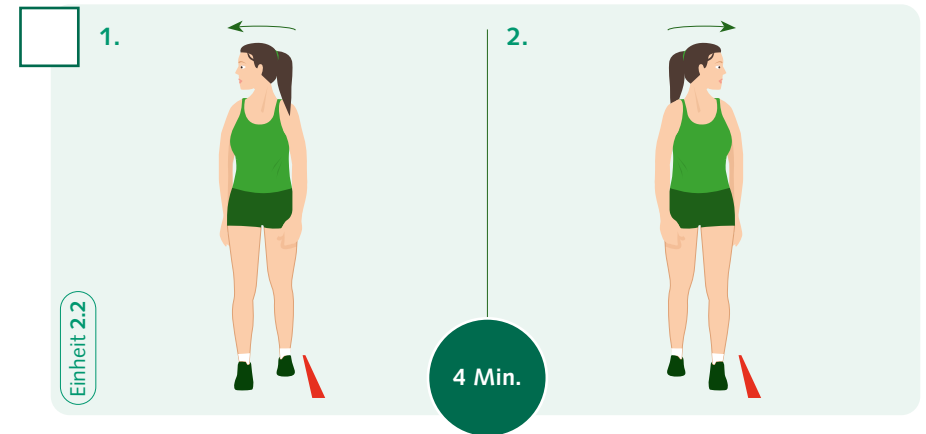


**Gehen geradeaus (langsam)**  
Suchen Sie sich eine gerade Linie (z. B. Fussbodenfuge) am Boden. Gehen Sie die Linie langsam entlang. Versuchen Sie dabei, so wenig wie möglich von der Linie abzuweichen.

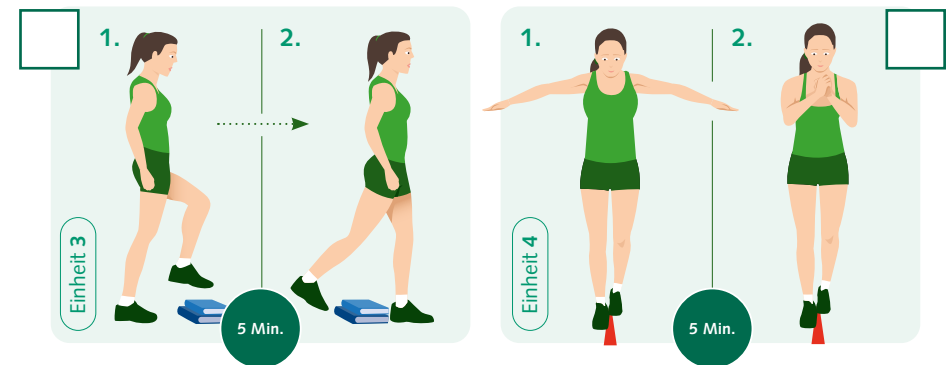


**Gehen mit vertikalen Kopfbewegungen (langsam)**  
Suchen Sie sich eine gerade Linie (z. B. Fussbodenfuge) am Boden. Gehen Sie die Linie langsam entlang. Versuchen Sie dabei, so wenig wie möglich von der Linie abzuweichen. Heben und senken Sie dabei abwechselnd den Kopf bei jedem 3. Schritt.

# Gehen Meine Übungen bei akutem und chronischem Schwindel



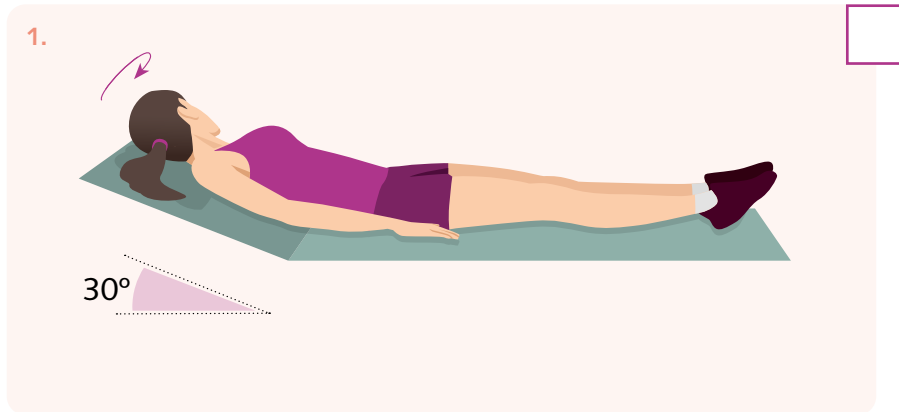
**Gehen mit horizontalen Kopfbewegungen (langsam)**  
Suchen Sie sich eine gerade Linie (z. B. Fussbodenfuge) am Boden. Gehen Sie die Linie langsam entlang. Versuchen Sie dabei, so wenig wie möglich von der Linie abzuweichen. Drehen Sie bei jedem 3. Schritt den Kopf nach rechts und links.



**Über Hindernisse steigen**  
Legen Sie kleine Hindernisse, z. B. Bücher oder Kartons, entlang einer Linie in unregelmässigen Abständen auf den Boden. Gehen Sie nun in normaler Geschwindigkeit über die Hindernisse, ohne abzubremesen. Kein Problem? Erhöhen Sie die Geschwindigkeit oder stellen Sie die Hindernisse enger.

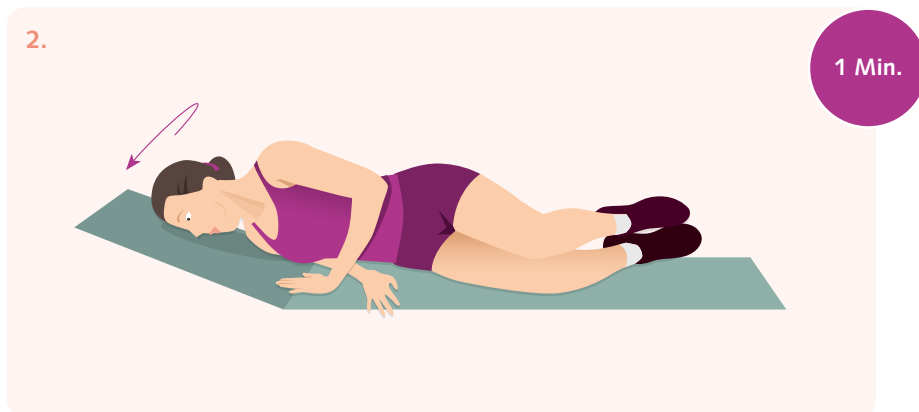
**Seiltänzer-Gang (Blick nach unten)**  
Suchen Sie sich eine gerade Linie (z. B. Fussbodenfuge) am Boden. Gehen Sie langsam auf einer geraden Linie am Boden, den Blick auf die Linie gerichtet. Setzen Sie die Füße so, dass sich Ferse und Zehen jeweils berühren. Fällt Ihnen das leicht, verschränken Sie zusätzlich die Arme vor der Brust.

## Teil 2 Barbecue-Manöver | links Meine Übungen bei gutartigem Lagerungsschwindel



### Rückenlage mit nach links gedrehtem Kopf (Ausgangsposition)

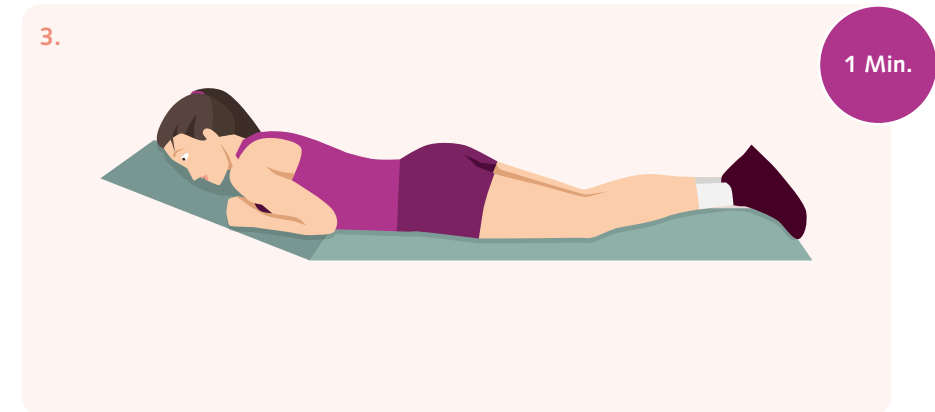
- Legen Sie sich auf eine feste Unterlage, z. B. ein Bett oder eine Matte.
- Der Oberkörper ist leicht erhöht (etwa 30 Grad).
- Drehen Sie den Kopf um etwa 90 Grad nach links – als wollten Sie über Ihre linke Schulter schauen.
- Bleiben Sie ca. 30 Sekunden in dieser Position oder bis der Schwindel nachlässt.



### Stufenweise Drehung nach rechts

- Drehen Sie nun zuerst Ihren Kopf langsam zur Mitte zurück, sodass Sie wieder gerade nach oben schauen.
- Anschließend drehen Sie Kopf und Körper gemeinsam weiter um 90 Grad nach rechts, sodass Sie in rechter Seitenlage liegen und Ihr Gesicht nach unten zeigt.
- Verweilen Sie in jeder Position jeweils ca. 30 Sekunden oder bis der Schwindel abgeklungen ist.

## Barbecue-Manöver | links Meine Übungen bei gutartigem Lagerungsschwindel



### Bauchlage

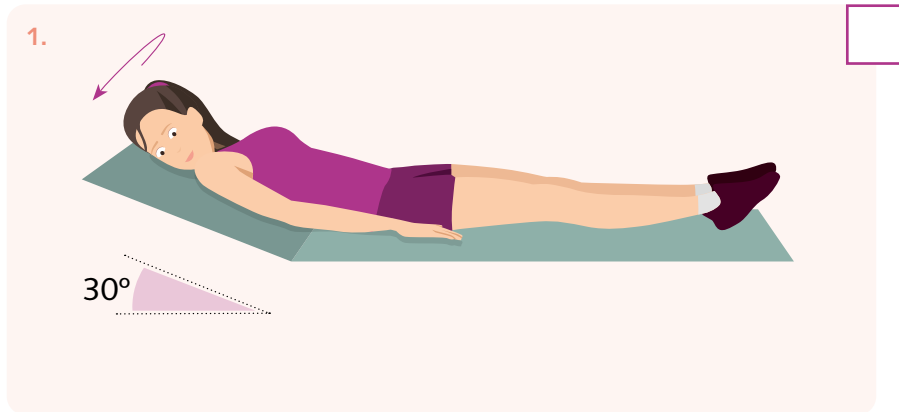
- Drehen Sie sich nun vollständig auf den Bauch.
- Ihr Blick zeigt Richtung Boden.
- Verbleiben Sie in dieser Position 1 Minute oder bis der Schwindel abklingt.



### Aufrichten in den Kniestand

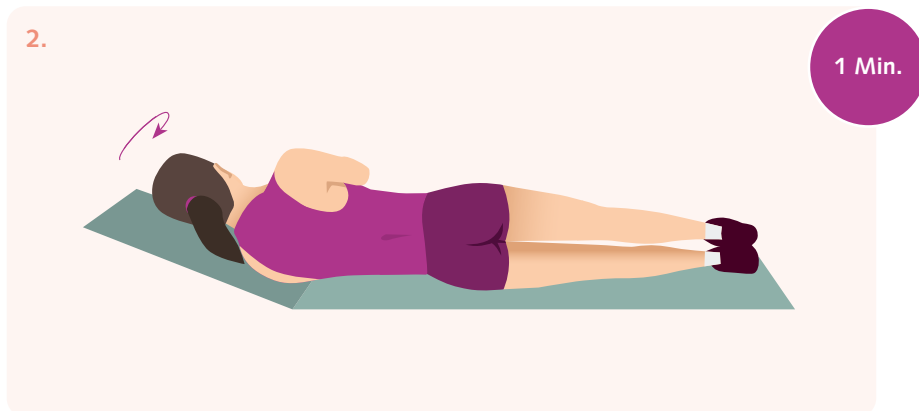
- Kommen Sie langsam aus der Bauchlage in den Kniestand.
- Halten Sie den Rücken aufrecht, der Kopf ist in neutraler Position.
- Verweilen Sie einige Sekunden, bevor Sie langsam aufstehen.

## Teil 2 Barbecue-Manöver | rechts Meine Übungen bei gutartigem Lagerungsschwindel



### Rückenlage mit nach rechts gedrehtem Kopf (Ausgangsposition)

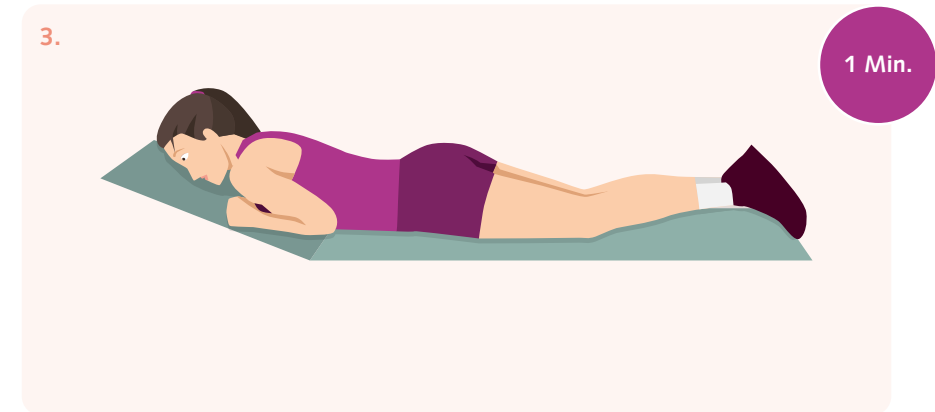
- Legen Sie sich auf eine feste Unterlage, z. B. ein Bett oder eine Matte.
- Der Oberkörper ist leicht erhöht (etwa 30 Grad).
- Drehen Sie den Kopf um etwa 90 Grad nach rechts – als wollten Sie über Ihre rechte Schulter schauen.
- Bleiben Sie ca. 30 Sekunden in dieser Position oder bis der Schwindel nachlässt.



### Stufenweise Drehung nach links

- Drehen Sie nun zuerst Ihren Kopf langsam zur Mitte zurück, sodass Sie wieder gerade nach oben schauen.
- Anschliessend drehen Sie Kopf und Körper gemeinsam weiter um 90 Grad nach links, sodass Sie in linker Seitenlage liegen und Ihr Gesicht nach unten zeigt.
- Verweilen Sie in jeder Position jeweils ca. 30 Sekunden oder bis der Schwindel abgeklungen ist.

## Barbecue-Manöver | rechts Meine Übungen bei gutartigem Lagerungsschwindel



### Bauchlage

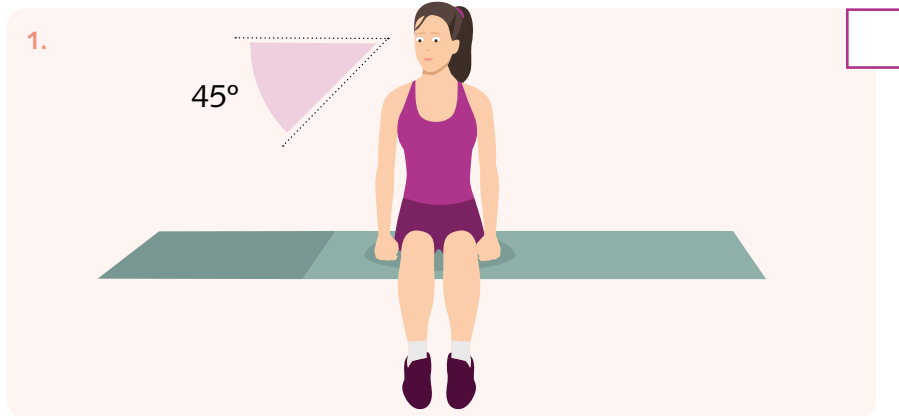
- Drehen Sie sich nun vollständig auf den Bauch.
- Ihr Blick zeigt Richtung Boden.
- Verbleiben Sie in dieser Position 1 Minute oder bis der Schwindel abklingt.



### Aufrichten in den Kniestand

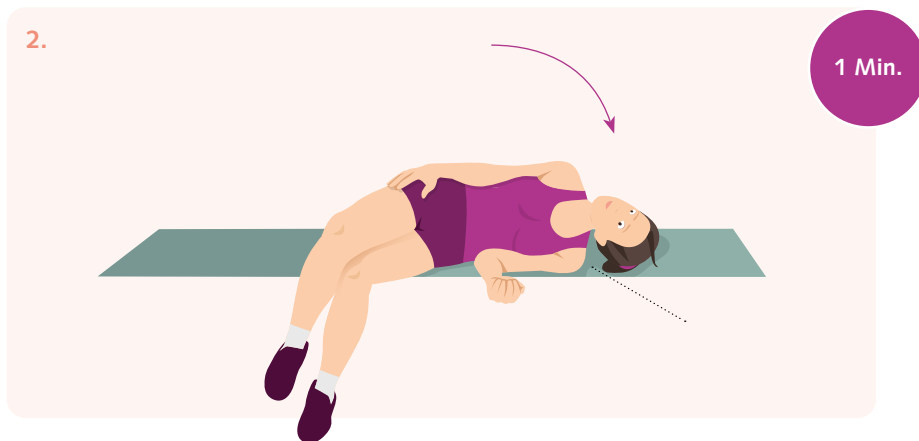
- Kommen Sie langsam aus der Bauchlage in den Kniestand.
- Halten Sie den Rücken aufrecht, der Kopf ist in neutraler Position.
- Verweilen Sie einige Sekunden, bevor Sie langsam aufstehen.

## Teil 2 Lagerungsmanöver Semont Plus | links Meine Übungen bei gutartigem Lagerungsschwindel



### Ausgangsposition

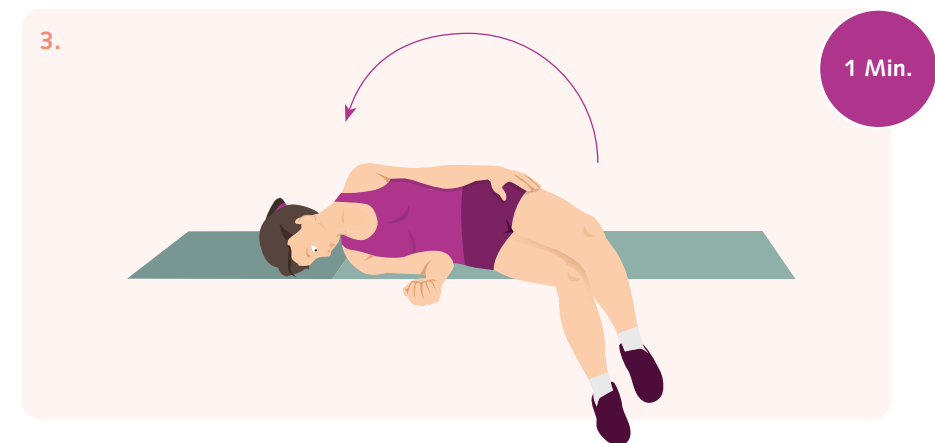
- Setzen Sie sich aufrecht auf die Liege.
- Kopf um 45 Grad nach rechts drehen, sodass das Kinn zur rechten Schulter zeigt.
- Kein Kissen verwenden.



### Seitenlage links

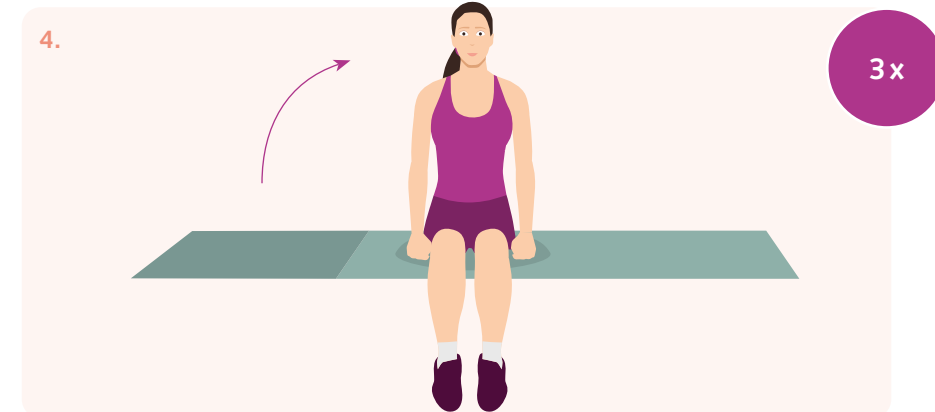
- Legen Sie sich rasch zur linken Seite.
- Oberkörper und Kopf unter die Liege absenken, Rückneigewinkel bis ca. 150 Grad anstreben.
- Ein abgesenktes Kopfteil kann unterstützen. Das Kinn bleibt zur rechten Schulter gedreht.
- Kein Kissen verwenden. 1 Minute in dieser Position bleiben. Danach langsam in den Sitz zurückkehren.

## Lagerungsmanöver Semont Plus | links Meine Übungen bei gutartigem Lagerungsschwindel



### Seitenlage rechts

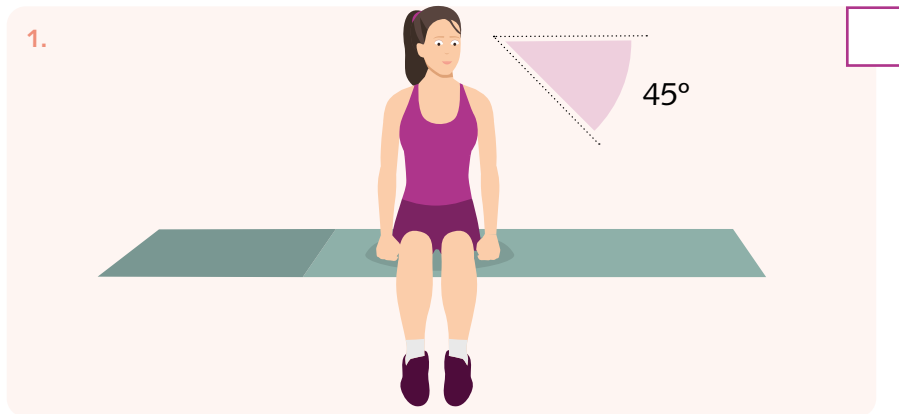
- Legen Sie sich zügig auf die rechte Seite.
- Das Kinn zeigt weiterhin zur rechten Schulter. Kein Kissen verwenden.
- 1 Minute in dieser Position bleiben. Danach langsam wieder aufrichten.



### Aufrichten

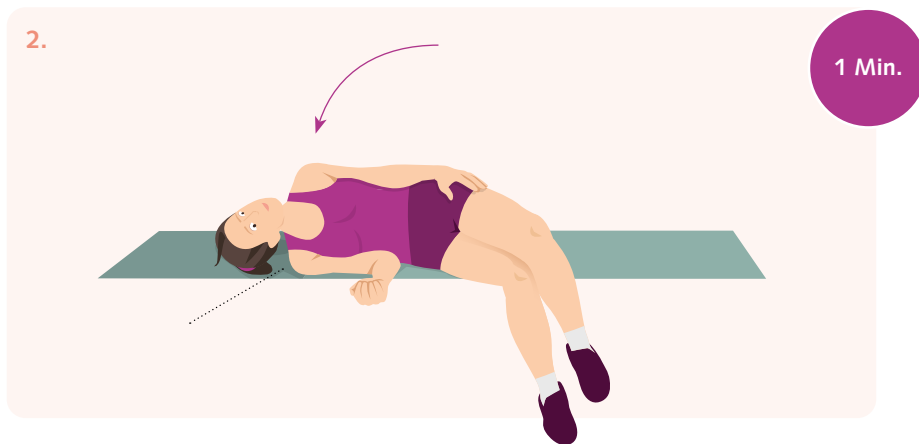
- Kehren Sie in die aufrechte Sitzposition zurück.
- Warten Sie, bis ein eventuell auftretender Schwindel vollständig abgeklungen ist.
- Wiederholen Sie das gesamte Manöver insgesamt dreimal.

## Teil 2 Lagerungsmanöver Semont Plus | rechts Meine Übungen bei gutartigem Lagerungsschwindel



### Ausgangsposition

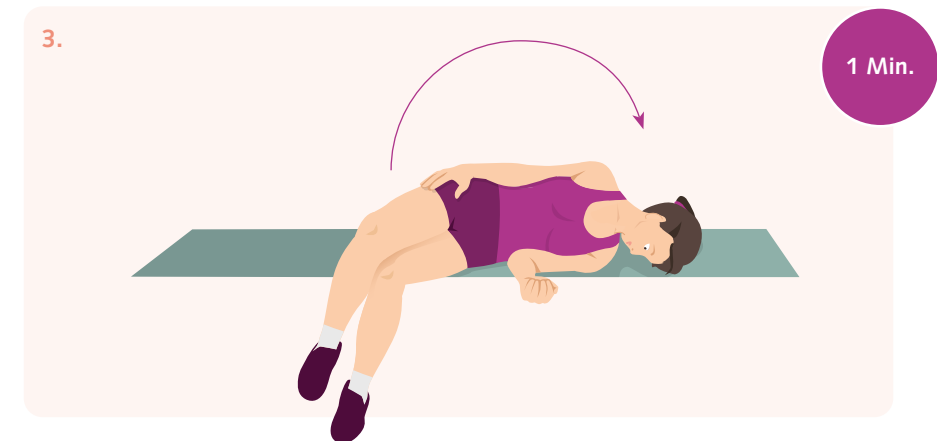
- Setzen Sie sich aufrecht auf die Liege.
- Kopf um 45 Grad nach links drehen, sodass das Kinn zur linken Schulter zeigt.
- Kein Kissen verwenden.



### Seitenlage rechts

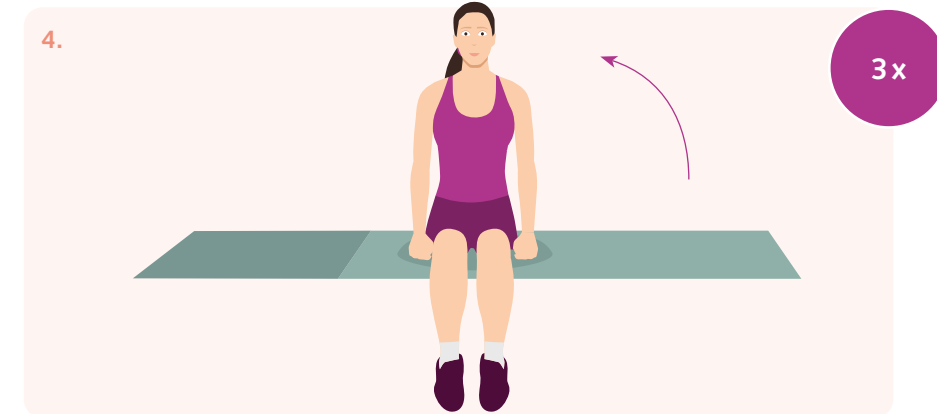
- Legen Sie sich rasch zur rechten Seite.
- Oberkörper und Kopf unter die Liege absenken, Rückneigewinkel bis ca. 150 Grad anstreben.
- Ein abgesenktes Kopfteil kann unterstützen. Das Kinn bleibt zur linken Schulter gedreht.
- Kein Kissen verwenden. 1 Minute in dieser Position bleiben. Danach langsam in den Sitz zurückkehren.

## Lagerungsmanöver Semont Plus | rechts Meine Übungen bei gutartigem Lagerungsschwindel



### Seitenlage links

- Legen Sie sich zügig auf die linke Seite.
- Das Kinn zeigt weiterhin zur linken Schulter. Kein Kissen verwenden.
- 1 Minute in dieser Position bleiben. Danach langsam wieder aufrichten.



### Aufrichten

- Kehren Sie in die aufrechte Sitzposition zurück.
- Warten Sie, bis ein eventuell auftretender Schwindel vollständig abgeklungen ist.
- Wiederholen Sie das gesamte Manöver insgesamt dreimal.

**Universitätsklinik für Hals-,  
Nasen- und Ohrenkrankheiten,  
Kopf- und Halschirurgie**  
Anna-Seiler-Haus, A 114  
Inselspital, Universitätsspital Bern  
Freiburgstrasse 20  
CH-3010 Bern  
[www.inselgruppe.ch](http://www.inselgruppe.ch)



**Schwindel App**  
herunterladen

Mit freundlicher  
Unterstützung von



**Schwabe  
Pharma**  
From Nature. For Health.

**Schwindelzentrum**  
**Universitätsklinik für Hals-,  
Nasen- und Ohrenkrankheiten,  
Kopf- und Halschirurgie**  
Anna-Seiler-Haus, A 114  
Inselspital, Universitätsspital Bern  
Freiburgstrasse 20  
CH-3010 Bern

Anmeldung Schwindelzentrum: 031 632 33 21  
[schwindelzentrum@insel.ch](mailto:schwindelzentrum@insel.ch)  
[www.schwindelzentrum.insel.ch](http://www.schwindelzentrum.insel.ch)