NEURO-FIT SCHNELLTEST

Dein *Gleichgewichts-* Kompass

5 Tests · 10 Minuten

dein Startpunkt für mehr Stabilität

Eva Kaiser
Neuro-Coaching

WARUM DIESER TEST

Unsicher auf der Treppe? Das liegt selten an den *Muskeln*.

Greifst du beim Runtergehen lieber zum Geländer? Bist du bei schnellen Richtungswechseln vorsichtiger als früher?

Gleichgewicht entsteht im Gehirn. Es verarbeitet, was dir deine Augen, dein Gleichgewichtsorgan im Innenohr und deine Füße melden. Wenn eines dieser Systeme nicht mehr gut zuarbeitet, fühlt sich der Körper unsicher an, auch wenn du sonst fit bist.

1
Augen
zeigen dir, wo oben und unten ist

2
Innenohr
meldet jede Kopfbewegung

3
Füße
spüren den Boden unter dir

> *Mit diesem Schnelltest findest du in 10 Minuten heraus, wo du gerade stehst. Und am Ende erlebst du, wie schnell sich das verbessern lässt.*

BEVOR DU STARTEST

So geht's

Du brauchst

- 10 Minuten Zeit
- etwas Platz, Schuhe aus
- einen Stift für deine Ergebnisse

Sicherheit zuerst

Stell dich neben eine Wand oder eine Stuhllehne, damit du dich jederzeit festhalten kannst. Bei Schwindel oder Unwohlsein brich den Test ab.

Starte mit dem Video

Mach direkt mit. Auf den nächsten Seiten findest du alle Tests noch einmal zum Nachlesen und kreuzt dein Ergebnis an.

Zum Video: bewegwas.net/kompass

- grün: alles stabil
- gelb: da ist Luft nach oben
- rot: hier lohnt es sich hinzuschauen

TEST 1 VON 5

Füße zusammen, Augen zu

So geht's

Stell dich mit eng geschlossenen Füßen hin, die Arme hängen locker. Schließ die Augen und spür nach: Stehst du wie eine stabile Eiche oder eher wie ein Grashalm im Wind?

Das zeigt dir der Test: wie sicher du stehst, wenn deine Augen nicht mithelfen.

Dein Ergebnis

- ☐ ruhig
- ☐ leichtes Schwanken
- ☐ Augen auf / festhalten

Was ist dir aufgefallen?

TEST 2 VON 5

Tandemstand

So geht's

Setz die Ferse eines Fußes direkt vor die Zehen des anderen. Richte dich auf, Blick geradeaus. Wenn du sicher stehst, schließ die Augen. Dann wechselst du die Seite.

Das zeigt dir der Test: wie gut Gehirn, Augen und Gleichgewichtsorgan zusammenarbeiten.

Dein Ergebnis

links vorn	☐ Augen zu: 10 Sek. ruhig	☐ Augen zu: unter 10 Sek.	☐ Augen zu nicht möglich
rechts vorn	☐ Augen zu: 10 Sek. ruhig	☐ Augen zu: unter 10 Sek.	☐ Augen zu nicht möglich

Was ist dir aufgefallen?

TEST 3 VON 5

Einbeinstand

So geht's

Stell dich auf ein Bein, das andere berührt nichts. Erst mit offenen Augen, dann mit geschlossenen. Vergleiche beide Seiten.

Das zeigt dir der Test: welche Körperseite dein Gehirn gerade besser stabilisiert.

Dein Ergebnis

links	☐ Augen zu: 10 Sek. ruhig	☐ Augen zu: unter 10 Sek.	☐ Augen zu nicht möglich
rechts	☐ Augen zu: 10 Sek. ruhig	☐ Augen zu: unter 10 Sek.	☐ Augen zu nicht möglich

Was ist dir aufgefallen?

TEST 4 VON 5

Wippen mit Blick auf den Daumen

So geht's

Füße zusammen, ein Arm nach vorn, Daumen hoch. Fixiere deinen Daumennagel und wippe zügig aus den Füßen auf und ab.

Das zeigt dir der Test: ob dein Gehirn Auf-und-ab-Bewegung verarbeitet, ohne dass der Blick verschwimmt.

Dein Ergebnis

- ☐ Daumen bleibt scharf
- ☐ leicht unscharf
- ☐ verschwimmt / Schaukeln

Was ist dir aufgefallen?

TEST 5 VON 5

„Ja-Ja“ und „Nein-Nein“

So geht's

Füße zusammen. **Ja-Ja:** ein Daumen oben, einer unten, Kopf und Blick zügig wechseln. **Nein-Nein:** Daumen rechts und links, Kopf zügig drehen. Schau jedes Mal kurz scharf auf den Daumennagel.

Das zeigt dir der Test: wie gut deine Gleichgewichtsorgane Kopfbewegungen verarbeiten.

Dein Ergebnis

Ja-Ja	☐ zügig und sicher	☐ langsam / unsicher	☐ Schwindel / Stand verloren
Nein-Nein	☐ zügig und sicher	☐ langsam / unsicher	☐ Schwindel / Stand verloren

Was ist dir aufgefallen?

DER AHA-MOMENT

Jetzt wird es *spannend*.

Schau auf Test 2 und 3: Welche Seite im Tandemstand oder Einbeinstand war am wackeligsten?
Genau diese machst du jetzt noch einmal.

Mein Re-Test: ☐ Tandemstand ☐ Einbeinstand ☐ links ☐ rechts

Merkst du einen Unterschied?

Bei den meisten wird es jetzt schon besser, nur durch die Kopf- und Augenbewegungen aus Test 4 und 5.

Genau so funktioniert neurozentriertes Gleichgewichtstraining: nicht auf dem Wackelkissen, sondern über Augen, Kopf und Bewegung. Und gezielt dort, wo du schwächer bist.

Vorher _____

Nachher _____

WIE GEHT ES WEITER?

Gelbe oder rote Kreuze?

Dann weißt du jetzt, *wo* dein Gleichgewicht hakt. Mit dem ausführlichen Neuro-Fit Test findest du heraus, *warum*, und was du konkret tun kannst.

Neuro-Fit Test

Schritt-für-Schritt-Videos zu allen Tests

Punktesystem und persönliche Auswertung

Deine ersten Übungen für mehr Sicherheit im Alltag

27 €

einmalig, kein Abo

ZUM NEURO-FIT TEST

checkout-ds24.com/product/645557

Eva Kaiser
Neuro-Coaching

ÜBER MICH

Hallo, ich bin *Eva*.

Neuroathletik-Trainerin mit über 30 Jahren Erfahrung als Sporttherapeutin und Entspannungsexpertin.

Ich zeige Menschen ab 45, wie sie sich wieder sicher und leicht in ihrem Körper fühlen: im Alltag, auf der Treppe und im Kopf.

Hinweis: Dieser Schnelltest ist kein medizinischer Test und ersetzt keine ärztliche Abklärung. Die Durchführung erfolgt auf eigene Verantwortung.

Eva Kaiser
Neuro-Coaching

Impressum: Bewegwas! · Inhaber Ulrich Kaiser · Friedrichstraße 12 · 56422 Wirges · bewegwas.net