Warum Biofeedback?
Ein Leitfaden für Patienten

Was ist Biofeedback?

Biofeedback steht in einem engen Bezug zur sogenannten Verhaltenstherapie. Alles dreht sich um Lernprozesse in denen Sie die Fähigkeit erwerben Ihren Organismus aktiv in Richtung Gesundheit zu beeinflussen.

Ganz wichtig für jede Art von Lernen ist die Rückmeldung. Genauso wie ein Schüler vom Lehrer darüber aufgeklärt wird, ob er sich auf dem richtigen Weg befindet, ist solch eine Rückmeldung für das Erlernen der Körperbeeinflussung notwendig.

Dieses „Feedback“ liefern Biofeedbackgeräte. Sie zeigen Ihnen, anschaulich auf einem Bildschirm, selbst minimale Verbesserungen und sind damit ein Navigationsgerät in Richtung Gesundheit. Die Sichtbarkeit und prompte Rückmeldung erleichtert es Ihnen den Zusammenhang von Psyche und Körper besser wahrzunehmen und zu beeinflussen.

Wie funktioniert Biofeedback?

Vorteile von Biofeedback

- Einsicht in autonome Körperprozesse
- Patient erlangt Kontrolle und Selbstwirksamkeit
- Objektive Verlaufskontrolle
- Erhöht die Motiviation
- Kurzzeitherapie mit Langzeitwirkung
- Unterstützt andere Entspannungstechniken

1. Messen von unbewussten Körperreaktionen (z.B Atemzüge, Hautleitwert, Muskelspannung und viele mehr
2. Verarbeitung der Daten im Biofeedbackgerät und Rückmeldung (“feedback“) an den Patienten
3. Beeinflussung der Parameter in Richtung des Therapieziels

www.biofeedback.co.at

insight

Was wird gemessen?

Hautleitwert
Der Hautleitwert liefert Information über die **Schweißdrüsenaktivität** der Hand und gilt als guter Anhaltspunkt für den Stresslevel

Temperatur
Beim Temperaturtraining wird die Fähigkeit erworben die Finger durch Entspannung willentlich zu erwärmen.

Atmung
Trainiert werden **Atemtiefe, Atemfrequenz** sowie eine bewusste Bauchatmung.
Diese schnell erlernbaren Methoden helfen Ihnen aktiv auf Stress und Belastung zu reagieren.

Gehirnstromaktivität - Neurofeedback
Bei dieser neueren Methode, erlernen Sie die Kontrolle über Ihre **Gehirnstromaktivität.**
Was zuerst kompliziert klingt, wird durch die visuelle Rückmeldung vereinfacht.

Pulsfrequenz
Beim Herzratenvariabilitätstraining erlernen Sie **Herzschlag und Atmung in Einklang** zu bringen, was sich positiv auf die Stressreaktion auswirkt

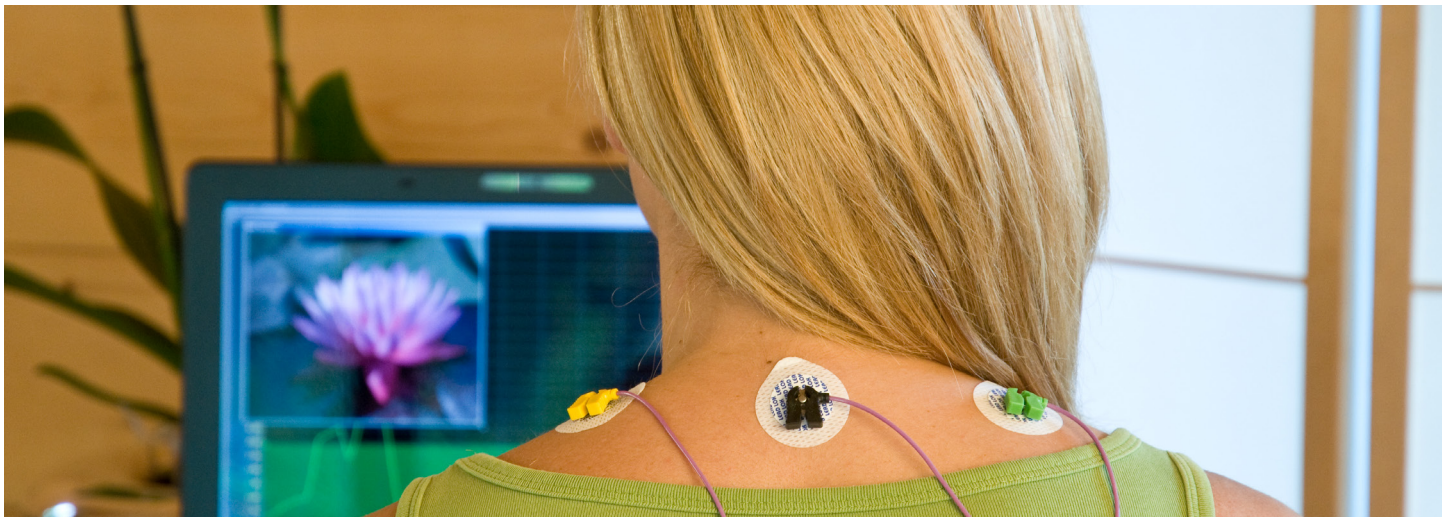
Muskelspannung
Erlangen Sie Kontrolle über Ihre **Muskelspannung**.
Ziel ist eine Verminderung von Überspannung welche sich oft in chronischen Schmerzzuständen äußert.

Allgemeiner Therapieablauf mit Biofeedback

Sie sitzen in einem bequemen Sessel. Am Bildschirm vor sich können Sie die eigenen Körpervorgänge beobachten. Zum Beispiel können Sie das Auf und Ab Ihrer Herzfrequenz oder das Ausmaß von Muskelverspannungen im Nacken wahrnehmen. Ihre Aufgabe ist beim Biofeedback-Training ist es zu erlernen, diese Körpervorgänge bewusst und willentlich zu beeinflussen.

Eine Sitzung dauert zwischen 30 und 45 Minuten. Während dieser Zeit trainieren z.B. Kopfschmerzpatienten ihre Muskelverspannungen zu reduzieren, stressgeplagte Menschen ihr Nervensystem zu beruhigen oder Patienten mit Ängsten über Bauchatmung Entspannung zu erreichen.

Innerhalb weniger Sitzungen (5 bis 15 Sitzungen) kann ein nachhaltiger Erfolg bei vielen Beschwerden erzielt werden - ohne bekannte Nebenwirkungen.
Biofeedback ist wissenschaftlich als Therapiemethode der ganzheitlichen Medizin anerkannt.



Konkretes Beispiel: Stressbehandlung

Bei der ersten Sitzung wird ein Stressprofil erstellt. Hierbei werden die Reaktionen des Körpers auf Stress und Ihre Erholungsfähigkeit getestet. Dabei können Risikofaktoren, wie z.B. erhöhte Herzfrequenz, Muskelverspannungen oder zu schnelle Atmung, entdeckt werden. Der Hautleitwert zum Beispiel gibt gute Hinweise auf Ihr allgemeines Stressniveau.

Basierend auf diesem Stresstest wird ein Therapieplan entwickelt um Ihre Stressreaktionen zu verbessern. Zu Beginn wird meist die Methode des Biofeedback vorgeführt und der Zusammenhang von Stress und körperlichen Erkrankungen erklärt. Das Ziel ist es Ihnen zu ermöglichen Zustände von Stress und Verspannung bewusst wahrzunehmen und zu erlernen angemessen auf diese zu reagieren.

Ausgewählte Anwendungsgebiete von Biofeedback und Neurofeedback

Die Biofeedback-Methode steht auf einem soliden wissenschaftlichen Fundament. Zahlreiche Studien haben die Wirksamkeit der Methode bei verschiedensten Störungsbildern untermauert, darunter bei:

- **Stress**
- **Burnout**
- **Kopf- und Rückenschmerz**
- **Migräne**
- **Schlafstörungen**
- **Bluthochdruck**
- **Angststörungen**
- **Depression**
- **Sucht**
- **ADHS**
- **Inkontinenz**
- **Rehabilitation**

Ihr Biofeedback-Spezialist versorgt Sie gerne mit weiteren Infobroschüren zu verschiedenen Störungsbildern.

Praxis Dr. Günther J. Bogner
Arzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Biofeedbacktherapeut

92318 Neumarkt
Klostergasse 27
09181 299953
www.guenther-bogner.de

praxisbogner