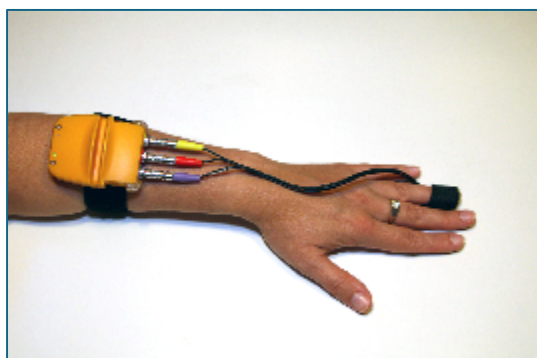
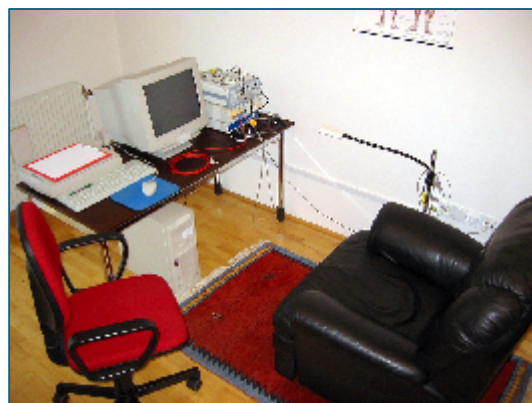


INFORMATION - BIOFEEDBACK

Biofeedback ist eine Methode, die über die zeitgleiche **Rückmeldung** normalerweise nicht bewusster, körperlicher Funktionen den Aufbau einer **bewussten Kontrolle** über diese Funktionen ermöglicht.

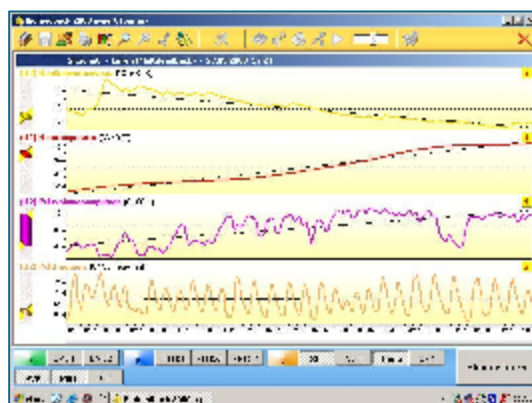
Zumeist, aber nicht immer, geht es um das Erlernen von **Entspannungsfähigkeit**. Aus der Forschung wie auch aus der Alltagserfahrung wissen wir, welche Körperzustände z.B. für Entspannung stehen (warme und trockene Hände, eher niedriger Puls, ruhige und gleichmäßige Atmung).



Jede Person kann nun, wenn sie eine genaue Rückmeldung über die Temperatur ihrer Hand erhält und entsprechend übt, in wenigen Trainingseinheiten die Temperatur ihrer Hand verändern, d.h. sie kann die Temperatur ihrer Hand **willentlich erhöhen** oder senken. Ähnliches gilt für die anderen Körperfunktionen.

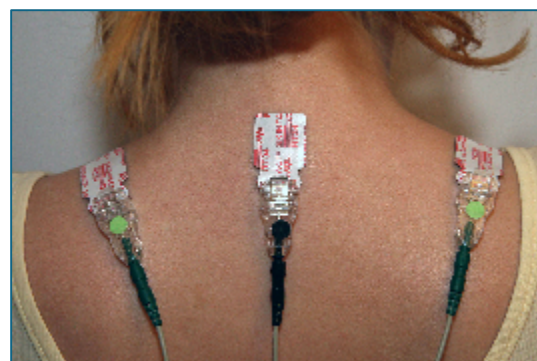
Rückgemeldet werden Handtemperatur, Hautleitwert, Pulsfrequenz, Durchblutung, Muskelaktivität (EMG) sowie die Atmung (Form und Frequenz).

Durch die spezielle Bauart der Sensoren wird die „Verkabelung“ sehr gering gehalten. Die Aufbereitung der Signale geschieht durch eine geeignete Software, die über den Bildschirm oder Beamer und Soundkarte die Rückmeldung ermöglicht. Die Höhe des jeweiligen Parameters wird etwa durch die Bewegung einer Linie auf dem Bildschirm und/oder durch die Tonhöhe angezeigt. Diese simultane Rückmeldung ermöglicht das Lernen der Kontrolle.



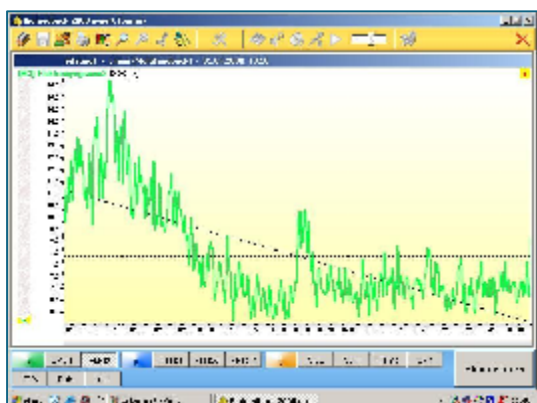
Eine Biofeedbackbehandlung dauert erfahrungsgemäß ca. 10 -15 Sitzungen.

Der Ablauf einer Behandlung beinhaltet eine psychologische **Anamnese**, die vor allem die sozialen und verhaltensmäßigen Auslöser der Beschwerden hinterfragt, psychophysiologische **Diagnostik** mit dem Biofeedbackgerät, **Training** durch Rückmeldung der fehlgesteuerten Körperfunktionen und **Heimtraining**. Bei Bedarf werden unterstützende und beratende Gespräche geführt.



Es sind drei Elemente, die Biofeedback zu einer wirkungsvollen Methode bei der Behandlung von psychophysischen Beschwerden machen.

Erstens lässt sich mit Hilfe von Biofeedback Entspannungsfähigkeit individuell maßgeschneidert vermitteln.



Zweitens ermöglicht Biofeedback die Veränderung von fehlregulierten physiologischen Systemen. Etwa kann die, vielen Schmerzsyndromen zugrundeliegende Muskelverspannung abgebaut werden.

Und **drittens** steigert Biofeedback die Kompetenzerwartung. PatientInnen erleben, dass es möglich ist, (autonome) körperliche Vorgänge zu beeinflussen und so zur eigenen Gesundheit beizutragen.

Bei folgenden Krankheiten ist Biofeedback nachweislich eine erfolgreiche Therapie:

- Spannungskopfschmerz und Migräne
- Nackenschmerzen
- Angststörungen und Panikattacken
- Bluthochdruck (essentielle Hypertonie)
- Durchblutungsstörung (Morbus Raynaud)
- Schlafstörungen
- somatoforme Störungen
- Temporomandibuläre Störungen (TMJ) und Gesichtsschmerzen
- sowie bei den meisten psychosomatischen Erkrankungen