

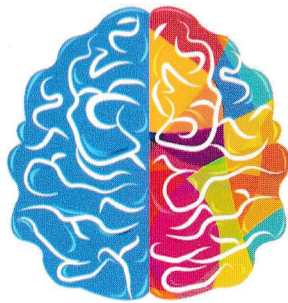
Biofeedback hilft vielseitig!

Biofeedback wird erfolgreich eingesetzt bei:

- Angstzuständen, Panikattacken
- chronischen Schmerzen
- Migräne, Spannungskopfschmerz
- muskulären Verspannungen
- Schlafproblemen
- stressbedingten körperlichen und psychischen Symptomen
- Bluthochdruck
- Durchblutungsstörungen (Morbus Raynaud)

Weitere Anwendungsbereiche sind:

- Stressmanagement-Training
- Entspannungstraining
- unterstützendes Training bei der Behandlung von psychosomatischen Beschwerden



Neurofeedback-Psychologen

Praxis für Klinische Psychologie
Gesundheitspsychologie
Neuro- & Biofeedback

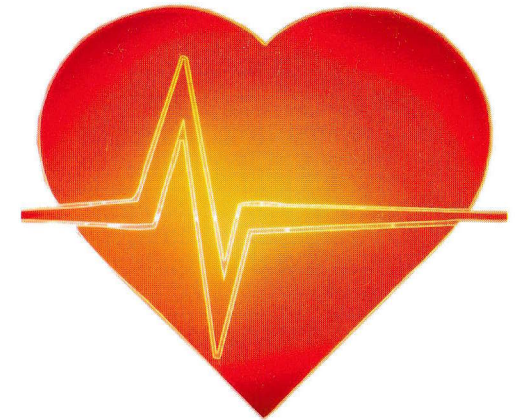
Eduard-Bodem-Gasse 5, 1. OG
A - 6020 Innsbruck

info@neurofeedback-psychologen.at

Mag. Irene Tutzer
+43 664 7933102

Mag. Sabine Senn
+43 699 12126052

Rufen Sie uns an !



Biofeedback

Wechselwirkung zwischen
Körper und Psyche

www.neurofeedback-psychologen.at

Was ist Biofeedback ?

Biofeedback ist die Bewusstmachung und willentliche Beeinflussung von normalerweise unbewusst ablaufenden körperlichen Signalen.

Wie funktioniert Biofeedback ?

Häufig werden uns bestimmte körperliche Prozesse erst dann bewusst, wenn sie unangenehm werden oder zu körperlichen Beschwerden führen (z.B. Bluthochdruck, Muskelverspannungen, Spannungskopfschmerz).

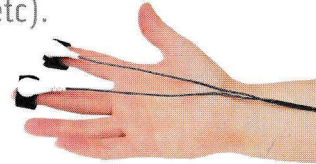
Biofeedback ermöglicht es, diese unbewusst ablaufenden Körperprozesse (z.B. Muskeltonus oder Pulsfrequenz) sichtbar zu machen.

Über spezielle Sensoren werden diese Körperparameter gemessen, an einen Computer übertragen und graphisch aufbereitet. Auf dem Bildschirm sieht der Anwender dann, wie sich die eigenen Körperfunktionen durch Gedanken, Emotionen, Entspannung oder Stress verändern.

Es wird deutlich, dass die (im Alltag automatisierten) Körpersignale durchaus beeinflussbar und veränderbar sind.

Wie läuft Biofeedback praktisch ab ?

Je nach Indikation werden verschiedene Sensoren am Körper angebracht (z.B. Fingersensor, Atemgurt, Sensoren zur Erhebung der Muskelspannung im Schulter- oder Nackenbereich etc).



Parameter wie Puls, Atemfrequenz, Hautleitwert oder Schweißdrüsenaktivität und deren Veränderung werden kontinuierlich gemessen und am Bildschirm sichtbar bzw. hörbar dargestellt (z.B. in Form von Linien, Balken, Tönen).

Biofeedback erlaubt dem Anwender so unmittelbar zu beobachten, wie sein Organismus auf innere (z.B. Vorstellen einer Stress-Situation) und äußere Einflüsse (z.B. Lärm) reagiert.

Durch dieses unmittelbare "Feedback" wird schnell erlernt, die eigenen Körpervorgänge bewusst wahrzunehmen.

In den Biofeedback-Einheiten werden anschließend individuell effektive Verhaltensweisen und Strategien (z.B. Entspannungstechniken) erarbeitet, um Körpersignale in die gewünschte Richtung zu verändern.



Im Verlauf des Biofeedback-Trainings gelingt es dann immer besser, die erprobten Strategien (z.B. Senken der Pulsfrequenz durch gezielte Atemübungen oder die bewußte Beeinflussung der Temperatur in den Fingern bei Morbus Raynaud) jederzeit auch ohne Gerät im Alltag anzuwenden.

Vor allem Anwender mit chronischen Beschwerden fühlen sich ihrer Krankheit oft hilflos ausgeliefert.

Biofeedback ist eine Möglichkeit, wieder mehr Kontrolle über den eigenen Organismus zu bekommen.



Biofeedback ist

- absolut schmerzfrei
- gut mit anderen Therapien kombinierbar
- frei von Nebenwirkungen
- langfristig wirksam
- auch für Kinder und Jugendliche geeignet
- wissenschaftlich gut belegt