

# Biofeedback

## Wie Gedanken Körperfunktionen beeinflussen

*Die Möglichkeit der Heilung ohne Medikamente? Erfahren Sie mehr darüber, wie bestimmte Erkrankungen durch Biofeedback positiv zu beeinflussen sind.*

Die meisten innerlichen Regulationsvorgänge sind dem Bewusstsein häufig nicht direkt zugänglich. Hierzu gehören Körperfunktionen wie beispielsweise Atmung, Hauttemperatur, Muskelaktivität, Gehirnströme, periphere Durchblutung, Durchmesser von Blutgefäßen, Herzfrequenz und Blutdruck. Unser Körper steuert und reguliert diese Funktionen automatisch und ohne unseren aktiven Willen.

Doch manchmal treten im Regelkreis unseres vegetativen Nervensystems situationsabhängige Störungen auf und der Regelkreis entwickelt sich zu einem Teufelskreis.

Mit der Biofeedback-Methode lässt sich dieser automatisierte Teufelskreis erkennen und durchbrechen. Dem Patienten wird eine Methode an die Hand gegeben, die ihm eine Rückmeldung – also ein Feedback – über diese unbewussten Körperfunktionen gibt und durch die er lernen kann, solche Abläufe bewusst zu beeinflussen.

**„Man muss sich einer Sache bewusst sein, ehe man sie verändern und kontrollieren kann.“** Elmer Green, 1977

Dies setzt einen Lernprozess voraus, der von technischen Hilfsmitteln unterstützt wird. In einer Biofeedback-Sitzung wird der Patient von unseren Therapeuten vor einem Computer verkabelt.

So können die relevanten körperlichen Funktionen dem Patienten optisch durch Grafiken oder aber akustisch durch Klänge kontinuierlich auf dem Bildschirm rückgemeldet werden.

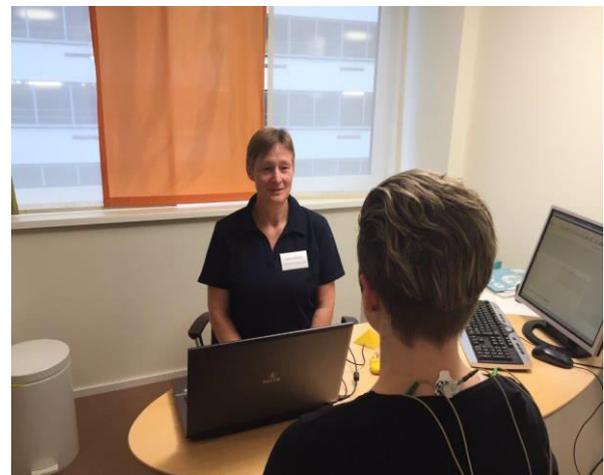
Zunächst wird die Wahrnehmung des Patienten für eine normalerweise unbewusste Körperfunktion sensibilisiert. Die Demonstration psychophysiologischer Zusammenhänge dient dem Bewusstmachen positiver Änderungen, so dass die Patienten lernen können, die betreffende Körperfunktion zu beeinflussen.

**„Mein Körper ist derjenige Teil der Welt, den meine Gedanken verändern können.“**

**Georg Christoph Lichtenberg, 1742-1799**

Die Beeinflussung der Körperfunktion im Sinne der Therapie erlernt der Patient im Anschluss unter Anleitung unserer Therapeutin.

Ein Behandlungserfolg ist somit auf die eigenen Bemühungen zurückzuführen. Die Selbstwirksamkeitserwartung des Patienten wird gesteigert und versetzt ihn in eine aktive Rolle, die seine Hilflosigkeit reduziert.



Lernen am Erfolg.  
Therapeutin Lioba Dietrich mit Patientin

Zusätzlich zum Biofeedback helfen Entspannungsübungen und bestimmte Atemtechniken, um eine Verfestigung der Fertigkeiten zu erreichen. Langfristig wird der Patient dazu angeleitet, in Stresssituationen außerhalb der Sitzung und ohne Therapiegerät seine Körperfunktionen zu überwachen und die erlernten Übungen anzuwenden.

📍 Schmerz- und Palliativzentrum Rhein-Main in Frankfurt  
Brönnnerstraße 15, 60313 Frankfurt am Main  
069 - 29 72 897 00 | frankfurt@schmerzzentrum-rhein-main.de

📍 Schmerz- und Palliativzentrum Rhein-Main in Wiesbaden  
Rheinstraße 31, 65185 Wiesbaden  
0611 - 95 00 87 00 | kontakt@schmerzzentrum-wiesbaden.de

### **NICHT AUF EIGENE FAUST DAS FEEDBACK DEUTEN**

Egal, welches Problem man mit der Methode beheben möchte: Wichtig ist immer, einen erfahrenen Therapeuten aufzusuchen und ein individuelles Therapieprogramm zusammenstellen zu lassen. Da das Biofeedback verhaltenstherapeutische und lerntheoretische Ansätze aufweist, können sich in Eigenregie auch falsche Abläufe einprägen, die die Beschwerden sogar verschlimmern können.

Zum Therapieerfolg sind des Weiteren die Motivation und das Verständnis für die Methodik unabdingbar.

### **VIELSEITIG EINSETZBAR**

Zu den Indikationen für eine Biofeedback-Therapie gehören beispielsweise Spannungskopfschmerz,

Migräne, Bruxismus, Rückenschmerz,  
Muskelverspannungen,

Angststörungen, Schlafstörungen, Hypertonie, Morbus Raynaud und Asthma.

Es gibt darüber hinaus weitere Anwendungsmöglichkeiten. So leiden chronische Schmerzpatienten zum Beispiel häufig unter Depressionen und Angstzuständen. Auch hier hat Biofeedback positive Effekte. Ohnehin können Krankheiten, die ganz oder zum Teil psychosomatischer Natur sind, mit der Methode gut behandelt werden.

#### **Empfehlungen:**

Für den Bereich BIOFEEDBACK ist es sinnvoll, bei der Vereinbarung eines Ersttermins, auch zum Kennenlernen, ein Zeitfenster von einer Stunde einzuplanen, um mit der Methode in Theorie und Praxis in Kontakt zu kommen und einen umfangreichen Einblick zu erhalten.

Um die „Hausaufgaben“ ausführlich zu besprechen, aktuelle Übungen detailliert durchzuführen, zu festigen, die Wirksamkeit an Leib und Seele zu erfahren, nehmen wir uns gerne 50 Minuten für Sie und Ihr Anliegen Zeit.

Behandlungsdauer: 50 min

Es ist auf Wunsch möglich, Behandlungen auch 25 Minuten zu vereinbaren.

*Diese Behandlung ist eine Selbstzahlerleistung und wird leider nicht von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse erstattet. Für Privatversicherte gelten abweichende Kosten. Die Kosten pro Behandlung nach GOÄ entnehmen Sie bitte unserer aktuellen Preisliste. Bitte fragen Sie hierzu gern Ihren behandelnden Therapeuten.*

Sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf SIE!