

Biofeedback im Rahmen der Psychotherapie

Biofeedback ist eine wissenschaftliche Methode, welche Lernprozesse ermöglicht, in denen Personen die Fähigkeit erlernen können ihren Organismus aktiv in Richtung Gesundheit zu beeinflussen. Das bedeutet, es wird die willentliche Kontrolle über ansonsten unbewusst ablaufende Körperfunktionen ermöglicht wodurch sich sehr viele Krankheitsbilder und Beschwerden lindern lassen. Biofeedback hilft daher, den Krankheiten vorzubeugen bzw. bestehende Beschwerden ohne Nebenwirkungen zu heilen oder zu lindern.

Über die sensiblen Sensoren eines Biofeedbackgerätes, welche am Körper befestigt werden, wird beim Biofeedback die bewusste Veränderung verschiedener unbewusster Körperfunktionen (z.B. Pulsfrequenz, Schweißsekretion, Muskeltonus, Atem etc.) an einen PC übertragen. Über den Bildschirm sehen die Patienten wie sich ihre Körpervorgänge durch Gedanken, Emotionen, Entspannung oder Stress verändern.

Diagnostik (Erstellung eines Erholungs- und Belastungsprofils), Stressmanagement, Entspannungstrainings, Angststörungen, Depression, Morbus Raynaud (anfallsweises Erblassen der Finger oder Zehen aufgrund von krampfartigen Verengungen der Blutgefäße), Migräne, Stress, Schlafstörungen, Bruxismus (nächtliches Zähneknirschen), Muskel-Reedukation nach Schlaganfällen, Tinnitus, Spannungsschmerzen bei deutlicher Beteiligung der Schulter-/Nackenkulatur an der Atmung, Bluthochdruck, Entspannung, Asthma

