

Biofeedback wird eingesetzt als wichtige therapeutische Maßnahme bei:

- Spannungskopfschmerzen
- Migräne
- Rückenschmerzen
- Muskelverspannungen
- Fibromyalgie
- Bruxismus
- Reizmagen/ Reizdarm
- Tinnitus
- Angststörungen
- Schlafstörungen
- Hypertonie
- Morbus Raynaud
- Asthma
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Stressbewältigung
- Inkontinenz

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

Dieses Angebot ist eine Selbstzahlerleistung, die Kosten werden nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Auch bei privaten Krankenkassen ist eine Kostenübernahme nicht immer gesichert und sollte daher im Einzelnen vorher abgeklärt werden.

Wir informieren Sie gern über die für Sie anfallenden Kosten.



Schmerz- und Palliativzentrum Rhein-Main
Überörtliche Berufsausübungsgemeinschaft
im Facharztzentrum Medicum
Langenbeckplatz 2, 65189 Wiesbaden
Tel. 0611 - 4475 4000
Fax 0611 - 4475 4004
Email: kontakt@schmerzzentrum-wiesbaden.de
www.schmerzzentrum-wiesbaden.de

BIOFEEDBACK

Wie Gedanken
Körperfunktionen
beeinflussen



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

Die meisten innerlichen Regulierungsvorgänge sind dem Bewusstsein häufig nicht direkt zugänglich. Hierzu gehören Körperfunktionen wie beispielsweise Atmung, Hauttemperatur, Muskelaktivität, Gehirnströme, periphere Durchblutung, 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 unbewusste Körperfunktion 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 der Therapeutin vor dem 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 psycho-physiologischer Zusammenhänge dient dem Bewusstmachen positiver Änderungen, sodass die Patienten lernen können, die betreffende Körperfunktion zu beeinflussen.



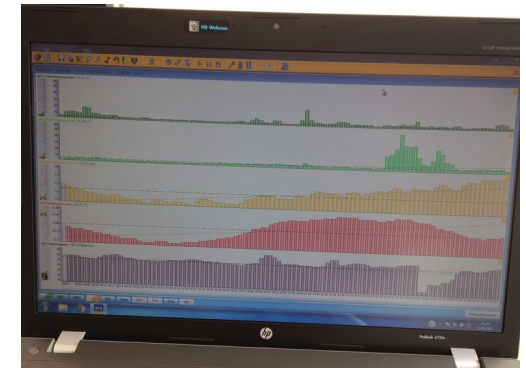
**„Mein Körper ist derjenige Teil der Welt, den meine Gedanken verändern können.“
Georg Christoph Lichtenberg, 1742-1799**

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.

Zusätzlich zum Biofeedback helfen Entspannungsübungen und bestimmte Atemtechniken, 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.



Egal , welches Problem man mit der Methode beheben möchte: Wichtig ist immer, einen erfahrenen Therapeuten aufzusuchen und ein individuelles Therapieprogramm erstellen 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.