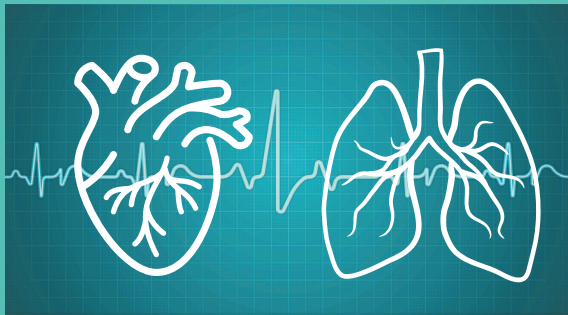


HRV-Biofeedback

Ziel des Trainings der Herzratenvariabilität (HRV) ist es, **Herzschlag und Atmung in Einklang zu bringen**. Dies wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus und führt zu einer Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens sowie einer Reduktion des Blutdrucks.



Wirksamkeit

Die Behandlung von Hypertonie mit Biofeedback wird von der Association for Applied Psychophysiology and Biofeedback als **"wirksam"** eingestuft*. Bereits **ab zehn Biofeedback-Einheiten** kann eine **langfristige Reduktion** des Blutdrucks erreicht werden^o. Zudem verbessert Biofeedback-Training durch das Erlernen von Entspannungstechniken die Fähigkeit zur **Stressregulation**.

*Khazan, I., Shaffer, F., Moss, D., Lyne, R. & Rosenthal, S. (2023). Evidence-Based practice in biofeedback and neurofeedback. (4th ed.). Wheat Ridge, CO: Association for Applied Psychophysiology and Biofeedback.

^oLin, G., Xiang, Q., Fu, X., Wang, S., Wang, S., Chen, S., Shao, L., Zhao, Y. & Wang, T. (2012). Heart Rate Variability Biofeedback Decreases Blood Pressure in Prehypertensive Subjects by Improving Autonomic Function and Baroreflex. The Journal Of Alternative And Complementary Medicine, 18(2), 143-152.

Ihre Vorteile



Keine
Medikamente
nötig



Einsicht in Ihren
persönlichen
Fortschritt



langfristige
Linderung der
Symptome



Steigerung der
Lebensqualität

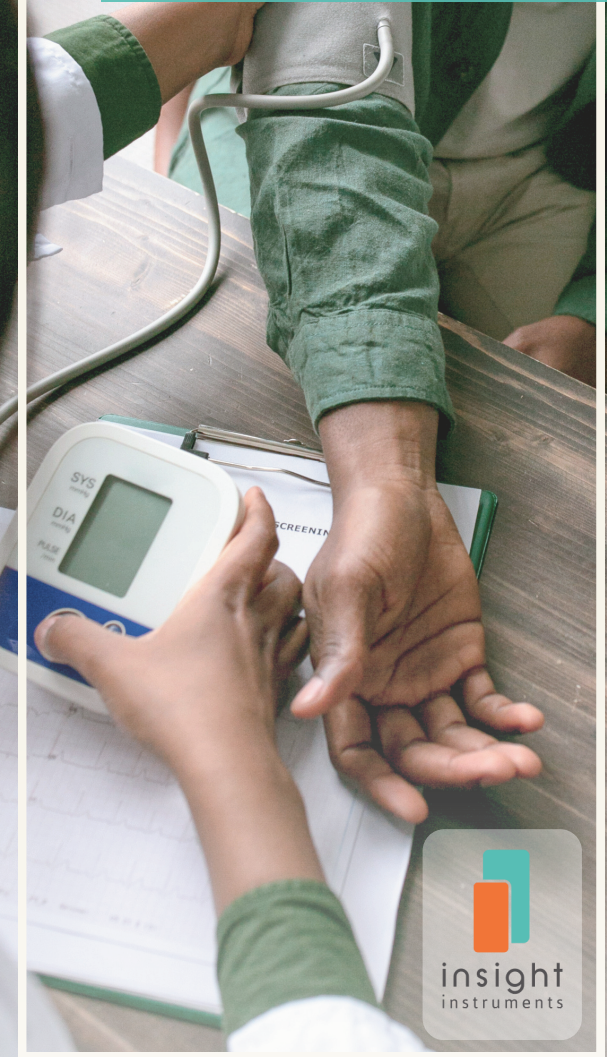
Übernehmen Sie die Kontrolle -

Fragen Sie uns nach weiteren
Informationen zur Behandlung mit
Biofeedback!

**Psychologische Praxis
Mag. Natalie Sleik-Strutz
Bartholomäusweg 2
9530 Bad Bleiberg**

**Termine nach Vereinbarung unter
Tel: 067762642001
Email: office@psychologie-direkt.at**

Biofeedback bei Bluthochdruck



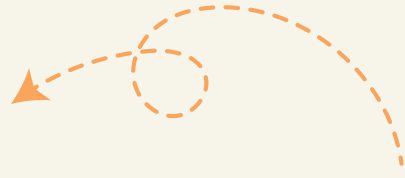
Was ist Bluthochdruck?

Hypertonie (Bluthochdruck) ist eine Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems, bei welcher der Blutdruck in den Arterien dauerhaft erhöht ist.

Risikofaktoren



Blutdruckwerte bis 120/80 mmHg gelten als optimal. Ab einem Wert von **140/90 mmHg** spricht man von Bluthochdruck.



Folgen

Bluthochdruck verläuft **anfangs oft symptomfrei** und bleibt daher bei vielen Betroffenen lange **unbemerk**.

Eine frühzeitige Behandlung ist jedoch wichtig, um Folgeschäden zu verhindern!

- Schlaganfall
- Gefäßschäden
- Organschäden
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Herzinfarkt

Wie hilft Biofeedback?

Biofeedback ist eine **wirksame Ergänzung** zur Behandlung von Bluthochdruck, welche an einer Änderung des Lebensstils ansetzt. Auch die medikamentöse Behandlung kann durch Biofeedback unterstützt werden.

Zur Behandlung werden verschiedene Modalitäten eingesetzt und meist mit **Entspannungstechniken** kombiniert.

Stressregulation

Stress und Angst sind häufige Begleiter von Bluthochdruck. Durch gezieltes **Atemtraining** und das Erlernen von **Entspannungs-techniken** können Sie Ihr Stressniveau verringern und so den Blutdruck indirekt senken.



Temperatur-Biofeedbacktraining zielt auf das Erlernen der Fähigkeit ab, die eigene Handtemperatur willkürlich zu erwärmen.

Neben Atemtraining kommen auch **Temperatur-, Hautleitwert- und Herzratenvariabilitäts-Biofeedback** zum Einsatz.

