

Ziele von Biofeedback

Zusammenhänge verstehen

Biofeedback hilft, die **Verbindung zwischen Stress und körperlichen Beschwerden** besser zu erkennen. Stress kann Muskelverspannungen, Kopfschmerzen oder Magen-Darm-Probleme verstärken.

Wahrnehmung schärfen

Viele Menschen nehmen körperliche Anzeichen von Stress erst spät wahr. Mit Biofeedback lernen Sie, schon **frühe Signale** wie eine veränderte Atmung oder Muskelspannung zu erkennen. So können Sie **rechtzeitig gegensteuern** und **langfristige Beschwerden vermeiden**.

Entspannung fördern

Ziel ist es, gezielt **Entspannungszustände** zu erreichen – auch in stressigen Momenten. Durch regelmäßiges Training lernen Sie, **schneller und effektiver** in einen Erholungsmodus zu wechseln.

Anwendungsgebiete

Biofeedback kann in vielen Bereichen eingesetzt werden, darunter:

- Stress & Burnout
- Kopf- und Rückenschmerzen, Migräne
- Angststörungen, Depression
- ADHS, Sucht
- Schlafstörungen
- Bluthochdruck
- Inkontinenz
- Rehabilitation
- Peak-Performance Training

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!

copyright by Insight Instruments - Die Experten für Biofeedback und Neurofeedback - www.biofeedback.co.at



WAS IST BIOFEEDBACK?



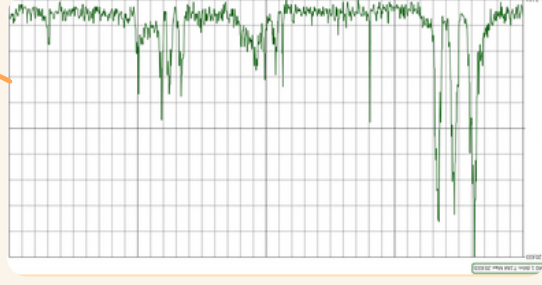
Übernehmen Sie
Kontrolle über Ihre
Gesundheit!

Was ist Biofeedback?

Biofeedback macht unbewusste Körperfunktionen sichtbar und trainierbar. Mit speziellen Sensoren werden beispielsweise Herzschlag, Muskelspannung und Atmung in Echtzeit auf einem Bildschirm dargestellt. So können Sie erkennen, wie Ihr Körper auf Gedanken, Emotionen oder Stress reagiert – und lernen, ihn gezielt zu beeinflussen.



In diesem Beispiel werden kleine Kleeblektroden auf die Stirn gesetzt. So kann die Muskelanspannung sichtbar gemacht werden, die Kopfschmerzen verursachen kann. Das Anbringen ist schmerzfrei.



Die Muskelspannung wird als Linie auf dem Bildschirm angezeigt. Hohe Ausschläge bedeuten mehr Anspannung. So sehen Sie, welche Haltungen und Übungen Ihre Muskeln entspannen oder anspannen.

Ablauf einer Biofeedback-Sitzung

Entspannter Start

Sie sitzen bequem, während auf einem Bildschirm die eigenen Körpervorgänge sichtbar gemacht werden - wie z.B. die Herzfrequenz oder die Muskelverspannungen im Nacken.

Aktives Training

Ziel ist es, diese Körpervorgänge bewusst wahrzunehmen und aktiv zu steuern.

Individuelle Übungen

Je nach Beschwerdebild liegt der Fokus auf unterschiedlichen Übungen - bspw.

Kopfschmerzen? Muskelverspannungen lösen

Stress? Das Nervensystem beruhigen

Schnelle Erfolge

Schon nach 5-15 Sitzungen zeigen sich nachhaltige Verbesserungen - ohne Nebenwirkungen!

Wirksamkeit

Biofeedback ist wissenschaftlich als wirksame Therapiemethode der ganzheitlichen Medizin anerkannt.

Kondo, K., Noonan, K. M., Freeman, M., Ayers, C., Morasco, B. J., & Kanasaga, D. (2019). Efficacy of Biofeedback for Medical Conditions: an Evidence Map. Journal of general internal medicine, 34(12), 2883–2893. <https://doi.org/10.1007/s11606-019-05215-z>

Welche Körperfunktionen können dargestellt werden?



Hautleitwert

Zeigt, wie aktiv Ihre Schweißdrüsen sind und gibt Hinweise auf Ihr Stresslevel.



Temperatur

Wird am Finger erfasst und zeigt, wie entspannt Ihr Körper ist.



Puls und Durchblutung

Zeigt, wie Ihr Herz auf Atmung, Emotionen und äußere Einflüsse reagiert - ein wichtiger Hinweis auf die Anpassungsfähigkeit Ihres Herzkreislauf-Systems.



Atmung

Zeigt, wie tief und regelmäßig Sie atmen - bewusstes Bauchatmen kann Stress abbauen.



Muskelspannung

Zeigt, wie angespannt Ihre Muskeln sind, z.B. im Nacken oder im Kiefer. So können Sie Verspannungen früh erkennen und lösen.