

## biofeedback im ontokiaro-forum

Die Technik des Biofeedback besteht einerseits darin, Körpervorgänge wie den Pulsschlag oder die Atmung zu messen und diese andererseits zurückzumelden. Mit moderner Computertechnik ist beides möglich. Stressreaktionen, Verspannungen und Schmerzen verursachen bestimmte Veränderungen der Körperfunktionen, die gemessen, auf einem Bildschirm sichtbar gemacht und damit greifbar werden.

Biofeedback kann aber nicht nur Signale des Körpers sichtbar machen, sondern unterstützt dabei, spielerisch neue Zugänge zum Körper zu finden: Man lernt, die sichtbaren Daten gezielt zu verändern, der Erfolg wird zurückgemeldet.

### Sehen, was ich tue

Nehmen wir an, die Nacken- und Halsmuskeln verspannen sich durch erhöhten Stress, was zu Spannungskopfschmerz führt. Nun misst man den Spannungsgrad der betroffenen Muskulatur durch aufgeklebte Elektroden. Ein Übungsprogramm unterstützt, die Anspannung zu vermindern. Mit wachsender Entspannung nähert sich der Übende einem schönen Sonnenuntergang auf dem Bildschirm und hört dabei angenehme Töne.

### Das Ziel unseres Angebots

Mit Biofeedback lernen Sie, den eigenen Körper durch die Kombination von untrüglichen Messdaten und Übungseinheiten gezielt zu beeinflussen. Die Übenden erkennen, wie sie selbst wirksam handeln und die Symptomatik verringern oder stoppen können – und dies selbst bei chronischen Beschwerden.

Indikationen für Biofeedback – eingebettet in ein Gesamtkonzept - sind:

- ✘ Bluthochdruck, Tinnitus, Migräne, Kopfschmerzen, Bruxismus (Zähneknirschen), Schmerzkrankheiten, Mb. Raynaud, Ängste wie zB Flugangst, Panikattacken
- ✘ Überprüfen und Reduzieren des Stressniveaus, Ergonomisieren der Rückenmuskulatur und -haltung, Reduzieren von Muskelverspannungen

### Was bieten wir Ihnen?

Biofeedbackeinheiten sind ärztlich geleitet und dauern ca. 30 min. Sie dienen anfangs der Diagnostik, um den aktuellen Zustand zu erfassen.

Dann stellen wir ein zu Ihren Beschwerden passendes Übungsprogramm auf.

Die Anzahl der Sitzungen schwankt je nach Beschwerden zwischen 10 und 25. Immer ca. 5 Sitzungen werden im Voraus geplant. Dann werden der Erfolg und das weitere Vorgehen überprüft. Die Sitzungen finden anfangs wöchentlich und später in größeren Abständen statt. Der Erfolg hängt ganz wesentlich von Ihrer Motivation und Ihrer Übungsfrequenz ab. Je mehr Sie üben umso schneller und mit entsprechend weniger Stunden kommen Sie ans Ziel.

Diese Leistungen werden nicht von der Krankenkasse übernommen (IGeL).