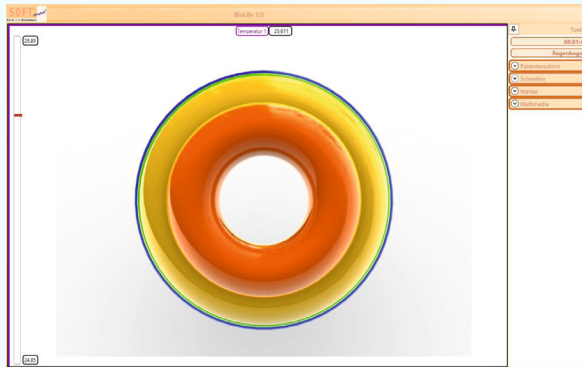


Beim **Handerwärmungstraining** wird der sogenannte periphere Widerstand der Blutgefäße verringert. Dies geschieht durch die bewusste und willentliche Erhöhung der Durchblutung, welche bei dieser Trainingsart stattfindet. Animationen am Bildschirm unterstützen Sie bei der Zielerreichung.



Je stärker die Farbe ins Rote wechselt, desto höher ist die Durchblutung Ihrer Hand

Wirksamkeit

Wie in einer Reihe von Studien gezeigt werden konnte, ist die Biofeedback-Therapie für die Behandlung von Bluthochdruck außerordentlich gut geeignet.

Die Erfolge können auch nach dem Ende der Therapie noch aufrechterhalten werden.

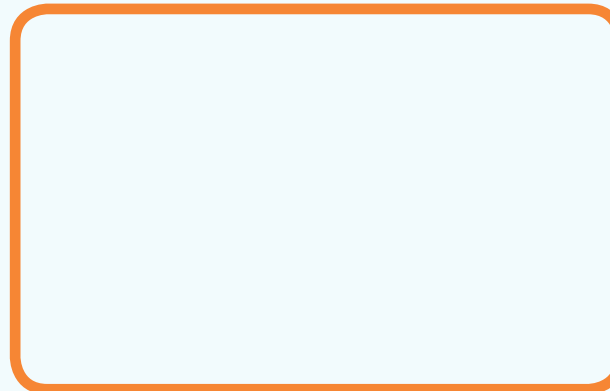
Zusätzlich können meist die Medikamente reduziert werden, bei leichtem Bluthochdruck manchmal sogar völlig abgesetzt werden. Eine Absprache mit dem Hausarzt ist dabei aber unbedingt erforderlich.

Ihre Vorteile

- hohe Erfolgsrate
- keine Medikamente
- keine Nebenwirkungen
- leicht erlernbare Methode
- Einsicht in Ihren persönlichen Fortschritt
- langandauernder Erfolg

Übernehmen Sie die Kontrolle - Fragen Sie uns nach weiteren Informationen zur Behandlung mit Biofeedback!

Fragen? Fragen Sie:



Bluthochdruck

Bluthochdruck bezeichnet einen ständig erhöhten Blutdruck über einem Wert von 140/90 mmHg. Blutdruckwerte von 120/80 mmHg werden als optimal angesehen.

Für den Blutdruck sind vor allem zwei Funktionen wesentlich: die Elastizität und Weite der Blutgefäße, sowie die Herzfrequenz und Blutmenge. Das bedeutet, je kräftiger das Herz schlägt und je enger die Gefäße sind, umso höher ist der Blutdruck.

Patienten mit Bluthochdruck haben kaum Beschwerden, weshalb er oft lange nicht erkannt wird. Das Risiko für Folgekrankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenschäden ist jedoch deutlich erhöht.

Ursache

Bei ca. 95% aller Personen mit Bluthochdruck sind keine organischen Ursachen feststellbar. Diese häufigste Form des Bluthochdrucks wird essentielle Hypertonie genannt.

Bei der Entstehung spielen oft Stress und emotionale Belastung (Ärger) eine wichtige Rolle. Dies führt zu Beschwerden wie einer erhöhten Herzfrequenz oder Blutdruckschwankungen.

Nach einiger Zeit bleibt der erhöhte Blutdruck bestehen, selbst wenn kein Stress mehr vorhanden ist.

Zusätzlich zum Stress spielt der Lebensstil (Bewegung, Ernährung, Rauchen und Alkohol) eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Bluthochdruck. Mögliche organische Ursachen ("organische Hypertonie"), müssen vor Beginn der Biofeedback-Therapie abgeklärt werden.



Ablauf einer Biofeedback-Behandlung

Sie sitzen in einem bequemen Stuhl und sehen die Veränderungen Ihrer körperlichen Werte (gemessen durch verschiedene Sensoren) in Form einer Linie oder anderen Grafiken am Bildschirm. Die Sensoren sind kaum bemerkbar und völlig ungefährlich!

Bei der Behandlung von Bluthochdruck mit Biofeedback wird z.B. sogenanntes **RSA-Training** zur Entspannung des Herz-Kreislauf-Systems angewandt. Bei dieser Methode geht es darum, Ihre Atmung und Ihren Herzschlag in Einklang zu bringen, um so den gesamten Körper zu entspannen.