

Biofeedback in Therapie und Training

Wirksamkeit

Biofeedback ist ein evidenzbasiertes Verfahren. Durch mehrere Jahrzehnte an wissenschaftlicher Forschung konnte die Wirksamkeit der Methode immer wieder belegt werden.

- Wirksam bei über 15 Störungsbilder, wahrscheinlich wirksam bei über 20 Störungsbildern (Tan et al. 2016)
- Reduzierung der Symptome von Stress, Angst, und Depression nach 4-5 Wochen (Purwandini et al. 2012; Ratanasiripong et al. 2015)
- Aufrechterhalten von Erfolgen auch nach Therapieende (Blanchard et al. 1986; Patel et al. 1981; Riemand & Perlis, 2009)
- Verbesserung, Beschleunigung und Unterstützung von Techniken wie Physikalische Therapie, PMR oder autogenem Training oder (Stanton et al. 2011; Morelang et al. 1998; Basmajian et al. 1975; Evers et al. 2008; Cott et al. 1992)
- Anwendung auch zur Leistungsoptimierung in Sport und Beruf (Dupee et al. 2015; Dorey et al. 2005; Sutarto & Wahab, 2008)

Kontaktdaten

Falls Sie Klienten behandeln, welche Ihrer Meinung nach von Biofeedback profitieren können oder falls Sie ganz einfach mehr über Biofeedback wissen möchten, können Sie mich gerne kontaktieren!



Grundlegende Informationen für Zuweiser

Erstellt mit freundlicher Unterstützung von Insight Instruments und der Europäischen Biofeedback-Akademie.

Beim Biofeedback dreht sich alles um Lernprozesse, in denen Klienten die Fähigkeit erlernen, ihren Organismus aktiv in Richtung Gesundheit zu beeinflussen. Eine wesentliche Unterstützung für solche Lernprozesse ist Rückmeldung.

Hier kommen Biofeedbackgeräte ins Spiel. Sie zeigen dem Klienten unbewusst ablaufende Körperprozesse auf einem Bildschirm an und informieren in Echtzeit über Veränderungen. Sie können damit als eine Art Navigationsgerät in Richtung Gesundheit gesehen werden.

Mithilfe der Geräte (rechts das bei uns genutzte Neuromaster-System) kann der Klient erlernen Körperwerte;

1. wahrzunehmen
2. zu kontrollieren
3. sie in Richtung des Therapieziels zu beeinflussen



Was wird gemessen?

Der **Hautleitwert** liefert Information über die Schweißdrüsenaktivität der Hand und gilt als Indikator für das Stresslevel des Klienten.

Beim **Atembiofeedback** wird eine langsame, tiefe und bewusste Bauchatmung trainiert um Entspannung zu induzieren

Beim Training der **Herzratenvariabilität** wird die Flexibilität des Herzschlags trainiert, was den Organismus widerstandsfähiger gegen Stress macht.

Beim **EMG-Biofeedback** erlangt der Klient Kontrolle über seine Muskelspannung. Ziel ist eine Verminderung von Überspannung oder ein Training geschwächter Bereiche

Beim **Temperaturtraining** wird die Fähigkeit erworben die Finger durch Entspannung willentlich zu erwärmen.

Beim **Neurofeedback** lernen Klienten das Beinflusen ihrer Gehirnfunktionen. Dabei wird mittels eines EEG-Sensor der Anteil verschiedener Frequenzbänder gemessen, dargestellt und beeinflusst. Besonders bei ADHS zeigt Neurofeedback große Erfolge.

Anwendungsgebiete

Entsprechend der Vielfalt der messbaren Parameter, sind auch die Anwendungsgebiete von Biofeedback weit gestreut. Im Folgenden finden Sie einige dieser Anwendungsgebiete.

Jene, welche in meiner Tätigkeit eine besonders große Rolle spielen, habe ich extra mit einem Kreuz versehen.

Allgemeiner Stress

Burnout

Schmerz

Migräne

Schlafstörungen

Bluthochdruck

Angst

Depression

Sucht

ADHS

Inkontinenz

