

Dadurch wird Ihre Atmung tiefer und die Ausatmung besonders betont. Mit dieser Atemtechnik können sie tief entspannen und Körper und Geist in vollkommene Ruhe bringen. Das Feedback hilft dabei, den richtigen Rhythmus zu finden.

#### **Handerwärmungstraining:**

Beim Handerwärmungstraining lernen Sie, die Durchblutung Ihrer Hände zu steigern und damit das Herz-Kreislauf-System zu entspannen. Über einen Temperatursensor am Ringfinger wird die Temperatur gemessen und am Bildschirm in Form eines Farbkreises angezeigt (von dunkelblau bis dunkelrot). Je wärmer die Hand ist (roter Kreis), umso besser ist die Durchblutung und umso besser ist die Entspannung. Verschiedene Strategien (z.B. Wärmeverstellung, Suggestionen des autogenen Trainings) helfen dabei. Das Feedback zeigt Ihnen, wie erfolgreich die einzelnen Strategien für Sie sind.

#### **Wirksamkeit**

Wie in einer Reihe von Studien gezeigt werden konnte, ist die Biofeedback-Therapie für Entspannung und Stressmanagement außerordentlich gut geeignet. Die vorangehende psychophysiologische Stresstestung gewährleistet, dass Sie lernen genau jenes Körpersystem zu entspannen, in dem Sie verstärkt auf Stress reagieren.

Damit können Sie nicht nur Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Gesundheit steigern, sondern auch Erkrankungen, wie Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, etc. wirkungsvoll abbauen bzw. vorbeugen.



### **BIOFEEDBACK-THERAPIE**

Die Rückmeldung (Feedback) der körperlichen Funktionen über Bildschirm und Lautsprecher hilft Ihnen dabei, die Ursache Ihrer Beschwerden zu verändern, Strategien für Ihre Heilung zu erlernen und Ihre Selbstheilungskräfte damit dauerhaft zu aktivieren.

- > hohe Erfolgsrate
- > keine Nebenwirkungen, keine Medikamente
- > langandauernder Erfolg

Mein/e Biofeedback-TherapeutIn

INSIGHT INSTRUMENTS Biofeedback

PatientInnen Information

## **Entspannung und Stress- Management**

### **Medikamentenfreie Therapie mit SOFTmed Biofeedback**

Österreich: 5400 Hallein, Steglandweg 5  
Deutschland: 81541 München, Schweigerstr.10

Te1. 06245/71149 (Ö) 089/13011353 (D)  
E-Mail: [info@insight.co.at](mailto:info@insight.co.at)  
HP: [www.biofeedback.co.at](http://www.biofeedback.co.at)

# Entspannung und Stress-Management

## Was ist Stress?

Das Leben ist voll von äußeren und inneren Anforderungen, Belastungen und Veränderungen (Berufswechsel, Konflikte, Lärm, etc.). Diese Anforderungen an Geist und Körper beeinflussen unser Wohlbefinden mehr oder weniger und werden Stressoren genannt.

Es hängt von uns und unserem Verhalten ab, wie sich diese Stressoren auswirken - ob wir geistige, emotionale und körperliche Beschwerden entwickeln (negativer Stress) oder ob wir die Stressenergie für die Steigerung von Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Gesundheit nutzen (positiver Stress).

## Stress und Krankheit

Experten schätzen, dass 50-80% aller Krankheiten und Beschwerden durch (negativen) Stress verursacht oder mit verursacht sind. Beispiele sind: Kopfschmerzen, Migräne, Bluthochdruck, Herzinfarkte, Magengeschwüre, Angst und Konzentrationsbeschwerden.

Psychischer Stress ist stets von physiologischen Veränderungen begleitet: die Muskeln werden angespannt, Herzfrequenz und Blutdruck steigen, die Atmung wird rascher und flacher, die Hände schwitzen und werden kalt (die Durchblutung nimmt ab). Ein dauernd erhöhtes Stressniveau kann zur Chronifizierung dieser physiologischen Reaktionen führen und Beschwerden verursachen: z.B. Kopfschmerzen bei Verspannungen der Nackenmuskulatur; oder Bluthochdruck bei verstärkten Herzfrequenzanstiegen.

## Stress und Leistungsfähigkeit

Ein bestimmtes Ausmaß von Anspannung (Stress) ist für optimale Leistungen notwendig. Ein zuviel an (negativem) Stress führt jedoch zu einem Leistungsabfall. Effektive Problemlösungen sind in einem ausgeprägten Stresszustand kaum möglich. Es ist somit das Ziel, einen optimalen Zustand von (positivem) Stress bewusst herzustellen. Biofeedback hilft Ihnen dabei die für Sie wirksamsten Strategien zu erlernen und zu trainieren.

## Biofeedback-Therapie

Das Ziel der Biofeedback-Therapie bei Stress ist die Reduktion der physiologischen Stressreaktionen. Dabei wird zunächst in einem psychophysiologischen Stresstest festgestellt,

in welchen Körpersystemen Sie verstärkt auf Stress reagieren (z.B. Muskelspannung, Herzklopfen). Anschließend lernen Sie genau dieses Körpersystem bewusst zu entspannen. Für die Veränderungen im Körper ist die Rückmeldung mittels Biofeedback für die effektive Entspannung wesentlich.

## Ablauf einer Biofeedback-Behandlung

Sie sitzen in einem bequemen Entspannungsstuhl und sehen die Veränderungen *Ihrer Muskelspannung in Form einer Linie oder anderen Grafiken am Bildschirm*. Die Muskelspannung wird hierbei vom Nacken oder der Stirn mittels Elektroden gemessen.

### **Bauchatemtraining:**

Sie sitzen in einem bequemen Entspannungsstuhl, von dem aus Sie den Bildschirm gut sehen können. Ihre Bauchatmung wird mit Hilfe eines Sensors berührungslos gemessen und am Bildschirm in Form einer Linie dargestellt.

Wenn Sie einatmen, geht die Linie nach oben, wenn Sie ausatmen, geht die Linie nach unten. So entsteht eine Welle und Ihre Aufgabe ist es nun, diese Wellenberge zu vergrößern und die Linie beim Ausatmen langsam abwärts gleiten zu lassen.