



## — BIOFEEDBACK unterstützt bei:

- Angst/Panikreaktionen
- chronischen Schmerzen
- Migräne/Spannungskopfschmerz
- muskulären Verspannungen
- Schlafproblemen
- Bluthochdruck
- Durchblutungsstörungen  
(z.B. Morbus Raynaud)
- psychosomatischen Beschwerden
- stressbedingten körperlichen und  
psychischen Symptomen

Mir stehen bei Fragen gerne zur Verfügung!



Praxis  
Ost

KLINISCHE PSYCHOLOGIE  
GESUNDHEITSPSYCHOLOGIE  
NEURO- & BIOFEEDBACK

Mag.<sup>a</sup> Sabine Senn, BA  
+ 43 (0) 699 12 12 60 52  
senn@praxis-ost.at

Mag.<sup>a</sup> Irene Tutzer  
+ 43 (0) 664 79 33 102  
tutzer@praxis-ost.at

Eduard-Bodem-Gasse 8, 2. Stock  
A-6020 Innsbruck

[www.praxis-ost.at](http://www.praxis-ost.at)

Praxis  
Ost

KLINISCHE PSYCHOLOGIE  
GESUNDHEITSPSYCHOLOGIE  
NEURO- & BIOFEEDBACK

## BIOFEEDBACK

Wechselwirkung zwischen  
Körper und Psyche

## — Biofeedback ist ...

... eine Technik, mit welcher Sie lernen, Ihre physiologischen Funktionen wie Herzfrequenz, Muskelspannung oder Hauttemperatur bewusst wahrzunehmen und zu beeinflussen.

Häufig werden bestimmte **körperliche Prozesse** erst dann bewusst, wenn sie unangenehm werden oder zu körperlichen Beschwerden führen (z.B. Bluthochdruck, Muskelverspannungen, Spannungskopfschmerz).

Biofeedback ermöglicht es, diese unbewussten körperlichen Abläufe (z.B. Atemtiefe, Atemfrequenz) **sichtbar zu machen**.

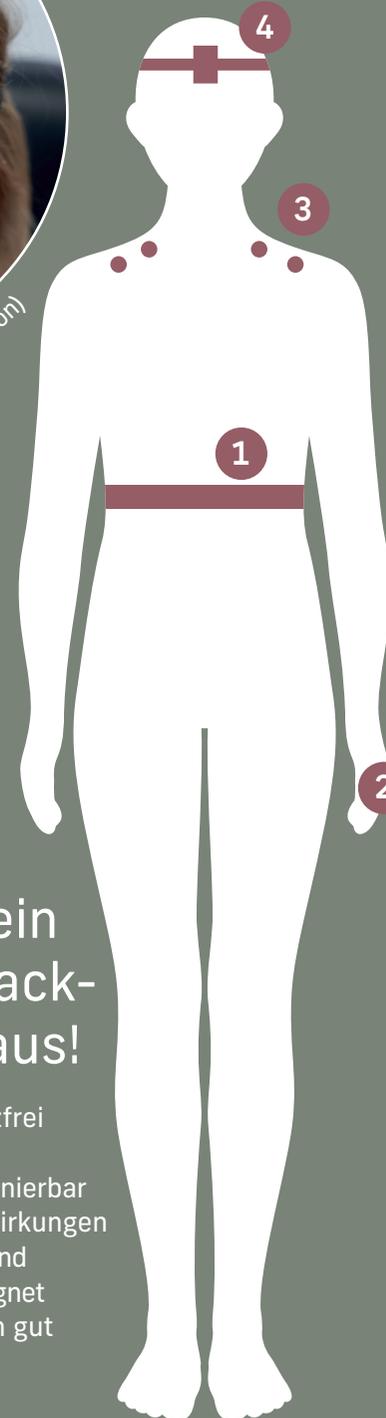
**Sensoren** messen die Körperparameter, übertragen sie an einen Computer und stellen sie **in Echtzeit grafisch dar**.

So erhalten Sie sofort Rückmeldung (Feedback) über Ihre **körperlichen Prozesse** und wie sich diese durch Gedanken, Gefühle, Stress oder Entspannung **verändern**. Gemeinsam werden **individuelle Strategien** entwickelt, wie Sie wirksam Ihre Körperfunktionen **positiv beeinflussen** und so Symptome lindern können - **für mehr Wohlbefinden**.

Mit Biofeedback lernen Sie, eigene Körperparameter besser wahrzunehmen und sie **gezielt selber zu beeinflussen**.



Kopfgurt (Vasokonstriktion)



### 1 ATEMGURT

- Atemtiefe
- Atemfrequenz

### 2 MESS-SENSOREN AN DEN FINGERN

- Temperatur
- Hautleitwert
- Blutvolumen, Puls



### 3 MESSUNG DER MUSKELSPANNUNG

- z.B. im Nackenbereich
- z.B. im Kieferbereich

### 4 KOPFGURT (Vasokonstriktion)

- Training der Verengung und Erweiterung der Blutgefäße (primär bei Migräne)

## So sieht ein Biofeedback-Training aus!

- absolut schmerzfrei
- gut mit anderen Therapien kombinierbar
- frei von Nebenwirkungen
- auch für Kinder und Jugendliche geeignet
- wissenschaftlich gut belegt



Messung der Muskelspannung im Nackenbereich