

Biofeedback-Training

Trainieren Sie Ihre Gesundheit

So läuft das Biofeedbacktraining ab:

1 Erstgespräch

Welche Beschwerden liegen vor ?

Was ist Biofeedback ?

Wie kann Biofeedback helfen ?

Welche Ziele sollen erreicht werden ?

2 Stressprofil

1 Messung der Körpersignale unter bestimmten Anforderungen

2 Verarbeitung der ermittelten Daten

3 Auswertung des Profils & Erstellung eines individuellen Trainingsplans

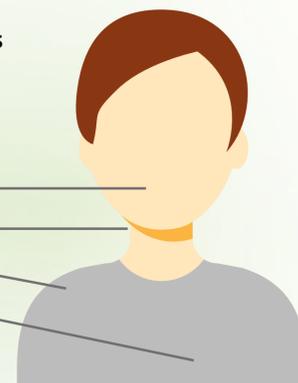


Atmung

Hautleitwert

Muskelaktivität

Herzfrequenz



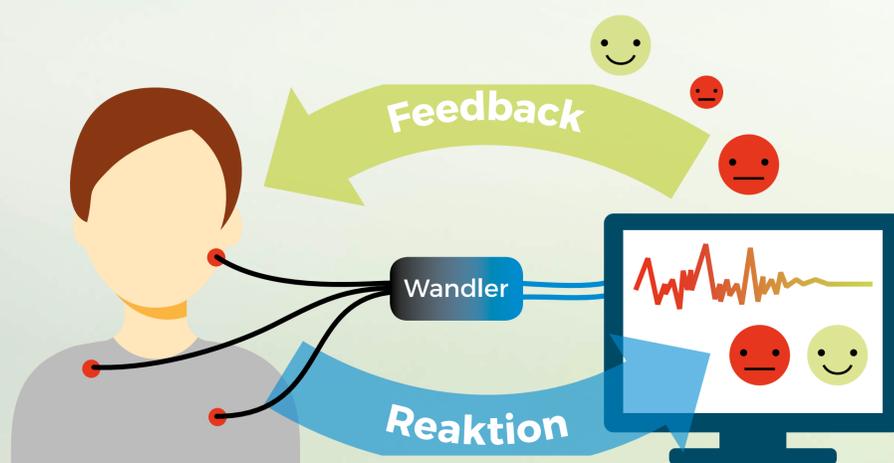
3 Biofeedback-Training

1 Messung der Körpersignale (z.B. Atmung) in Echtzeit

2 Wiedergabe der Körpersignale als Feedback

3 Feedback-Schleife: Reaktion auf das Feedback erzeugt neues Feedback

! Je nach Trainingsziel wird vorgegeben, wie die Körpersignale verändert werden sollen. Das Training dauert zwischen 20 und 40 Minuten, inklusive Vor- und Nachbesprechung ca. 1 Stunde.



4 Umsetzung im Alltag

Eine lang anhaltende Veränderung ist nur dann möglich, wenn die in den Biofeedback-Sitzungen erlernte Selbstregulation der Körperfunktionen in den Alltag umgesetzt wird.

5 Evaluation

Es findet eine Nachbesprechung statt, in der die erzielten Ergebnisse ausgewertet werden.

Dauer der Therapie

Biofeedback hat die besten Effekte in einem multimodalen Therapiekonzept. Die Dauer der Therapie ist sehr unterschiedlich. Wenn Biofeedback als ergänzende Maßnahme eingesetzt wird, sind meistens 3 bis 5 Sitzungen nötig. In manchen Fällen, z.B. bei Migräne, steht Biofeedback als Primärmaßnahme im Vordergrund. Dabei sind in der Regel an die 10 Sitzungen notwendig.



Mehr Infos?

Hier gibt es detaillierte Informationen zum Thema „Biofeedback“

www.neurofeedback-fuchs.de