

Was ist Biofeedback? Biofeedback ist eine Methode der Verhaltenstherapie.

Biofeedback ist nicht erst durch den Menschen erfunden worden, es ist ein grundlegendes Prinzip der Natur: die Rückkopplung, besser die Rückmeldung von biologischen Signalen. Ohne dieses Feedback wäre der Mensch nicht in der Lage zu existieren.

Nicht nur physiologische Reize sondern auch psychische, sind in das Biofeedback einbezogen. Solange das Regelwerk des Organismus im Gleichgewicht ist, besteht keine Notwendigkeit darin einzugreifen. Ist das Regelwerk gestört, können die unbewussten Körpersignale durch ein technisch erzeugtes Biofeedback-signal der Wahrnehmung zugänglich gemacht werden und so wieder ein Gleichgewicht hergestellt werden.

Ziel von Biofeedback Das Ziel der Therapie ist es, mithilfe des Biofeedbacksignals den Zustand des Gleichgewichts wieder herzustellen. Über das Biofeedbackgerät, das praktisch ein äußeres Nervensystem darstellt, erhält der Mensch Informationen über seinen physiologischen Zustand in Form von Tönen bzw. Lichtsignalen, mit deren Hilfe er lernt, die Störung zu kompensieren.

Biofeedback Verfahren Galvanik Skin Response (GSR) Verfahren, das Hautwiderstands- Biofeedback Der Hautwiderstand verändert sich synchron zu emotionalen Zuständen, die sonst nicht direkt wahrnehmbar sind. Die galvanische Hautreaktion kann beispielsweise von zwei Fingern abgeleitet und über sich verändernde akustische Signale hörbar gemacht werden. Mit diesem Verfahren kann der Patient lernen, sich in einen entspannten Zustand zu versetzen. Der Psychotherapeut kann das Verfahren dazu nutzen durch Wahrnehmung des Feedback-signals stressbeladene Erinnerungen bei seinem Klienten zu erkennen.

Das Muskelbiofeedback (EMG) bestimmt das Aktivitätsniveau einzelner Muskelgruppen Für die Physiotherapie ist die Bestimmung der Muskelaktivität von großer Bedeutung, da die motorische Aktivität als Indikator für das allgemeine Erregungsniveau herangezogen werden kann. Mittels optischer und akustischer Feedbacksignale kann hier erlernt werden, bestimmte motorische Einheiten zu aktivieren oder passiv im Sinne einer Entspannung zu beeinflussen. In der Rehabilitation wird das EMG Biofeedback zur Reaktivierung lädierter Muskelgruppen eingesetzt.

Das Respiratorische Biofeedback misst den Atemrhythmus Es folgt dann eine elektronische Aufarbeitung des Signals. Die Ein- und Ausatmung wird in Form eines an- und abschwellenden Tones sowie eines Lichtsignals wahrnehmbar gemacht. Dabei werden die Atemfrequenz und auch andere vegetative Funktionen positiv beeinflusst.

Gehirnwellen (EEG) Biofeedback Mit dem Gehirnwellen (EEG) Biofeedback werden durch Elektroden auf der Schädeloberfläche die elektrische Aktivität des Gehirns gemessen. Das Spektrum des EEG Signals wird auf einem Bildschirm dargestellt. Der Benutzer kann durch Training die Mittenfrequenz des EEG als Therapieziel senken.

Das Augen- (EOG) Biofeedback Bei diesem Verfahren werden die Augenbewegungen elektrisch gemessen und damit akustische Klangmuster erzeugt. Der Benutzer hört die in Klänge umgesetzten Bewegungen der Augen. Durch die direkte Verbindung der Augen mit dem ZNS ist das Feedbacksignal des EOG- Biofeedback besonders differenziert.

EOG- Biofeedback ist sowohl aktiv als auch passiv einsetzbar. Aktive Anwendung findet das Gerät bei unmittelbarer Kontrolle des Symptoms wie z.B. bei Nystagmus. In der passiven Anwendung wirken die Biofeedback-Töne ohne aktive Kontrolle harmonisierend auf das Vegetativum. Dadurch wirkt es positiv auf Erkrankungen, die mit einem gesteigerten Muskeltonus (Spannungskopfschmerz, Torticollis) oder einem erhöhten Erregungsniveau einhergehen (Bluthochdruck, Angststörungen, Psychosomaten), auch im Bereich

Neurologie (Tinnitus).

Die Klangmuster, die durch die Augenbewegungen des Patienten erzeugt werden sind äußerst vielfältig. Mit einiger Erfahrung des Therapeuten lassen sich Rückschlüsse auf den Hintergrund des Krankheitsprozesses erkennen und gezielt darauf einwirken.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten