

**FÜR AUSKÜNFTE ODER
TERMINVEREINBARUNGEN:**

Sekretariat des LZH
T +43 5572 25733
verwaltung@lzh.at
www.lzh.at

ANSPRECHPERSON

Mag. Dr. Sabine Hartmann
Klinische Psychologin
Gesundheitspsychologin
T +43 5572 25733-34
sabine.hartmann@lzh.at



SO FINDEN SIE UNS:



VBG. LANDESZENTRUM FÜR HÖRGESCHÄDIGTE
gemeinnützige Privatstiftung

Feldgasse 24
6850 Dornbirn

LZH BIOFEEDBACK

BIOFEEDBACKTHERAPIE BEI
TINNITUS UND HÖRSTURZ



VBG. LANDESZENTRUM FÜR HÖRGESCHÄDIGTE
gemeinnützige Privatstiftung

Feldgasse 24
6850 Dornbirn

BIOFEEDBACKTHERAPIE BEI TINNITUS UND HÖRSTURZ

Das Leben ist voll von äußeren und inneren Anforderungen, Belastungen und Veränderungen. Diese Anforderungen an Geist und Körper beeinflussen unser Wohlbefinden und werden Stressoren genannt.

Unser Körper reagiert auf die Stressoren mit physiologischen Veränderungen – die Muskeln werden angespannt, Herzfrequenz und Blutdruck steigen, die Atmung wird rascher und flacher, die Hände schwitzen und werden kalt. Diese Reaktionen sind für unsere Leistungsfähigkeit wichtig (positiver Stress).

Kommt es jedoch zu einem dauernd erhöhten Stress- und Erregungsniveau (negativer Stress), kann dies neben Kopfschmerzen, Zähneknirschen, muskulären Verspannungen, Schlafstörungen und depressiven Symptomen auch **Tinnitus und Hörsturz** verursachen.

Was ist Biofeedback und wie kann es beim Bewältigen des Tinnitus/Hörsturzes helfen?

Biofeedback kann dabei helfen, die erhöhten physiologischen Stressreaktionen und damit die **Belastung durch den Tinnitus bzw. Hörsturz zu verringern**.

Mithilfe des Biofeedback-Geräts werden die individuellen Körperreaktionen über einen Bildschirm sichtbar gemacht (Ableitung über Messelektroden) und durch unterschiedliche Techniken (z.B. Entspannungsübungen) in die gewünschte Richtung verändert.



Das Biofeedback zeigt Ihnen beispielsweise, welches Ihrer Körpersysteme übermäßig auf Belastung und Stress reagiert. Über die Rückmeldung am Computer lernen Sie, wie Sie gezielt jene Körpersysteme entspannen und stabilisieren können. Es werden in den **insgesamt 8-12 Therapiesitzungen** wirksame Strategien erlernt und trainiert.

Ziel ist es, die **erlernten Strategien regelmäßig im Alltag umzusetzen**, damit Sie nach Ende der Therapiesitzungen (auch ohne die Rückmeldung am Bildschirm) optimal im Sinne einer Förderung und Erhaltung der Gesundheit profitieren können.

Was bietet das LZH den Betroffenen an?

- HNO-ärztliche Abklärung
- psychologische Beratungsgespräche (kostenlos und unverbindlich)
- **Biofeedback-Therapie**
€ 44,00 pro Einheit (30 Minuten):

Zusatzversicherungen übernehmen eventuell die Kosten der Behandlung.

Mögliche organische Ursachen des Tinnitus/Hörsturzes müssen vom Arzt vor Beginn der Biofeedback-Therapie abgeklärt werden.