

NUTZEN

Biofeedback trägt dazu bei, körperlichen Stress besser zu erkennen und Stresssymptome sowie Stress-Folgeerscheinungen zu lindern.

Im Mittelpunkt der Arbeit steht, eigene Möglichkeiten zu entdecken und zu fördern, um Körperreaktionen positiv zu beeinflussen. Es wird erlernt, welche Strategien hilfreich sind.

Biofeedback ist ein Weg, um Wohlbefinden und Gesundheit zu steigern und gegen Beschwerden und Krankheiten aktiv und wirkungsvoll zu handeln.

Mit zunehmendem Therapieverlauf bzw. durch ein regelmäßiges Training der erlernten Techniken gelingt die positive Beeinflussung der Körpervorgänge im Sinne einer langfristigen Förderung und Erhaltung der Gesundheit.

FÜR AUSKÜNFTE ODER TERMINVEREINBARUNGEN:

Sekretariat des LZH

Tel.: +43 (0)5572 / 257 33

verwaltung@lzh.at

www.lzh.at

SO FINDEN SIE UNS:



BIOFEEDBACK

AKTIV IN RICHTUNG GESUNDHEIT



VBG. LANDESZENTRUM FÜR HÖRGESCHÄDIGTE
gemeinnützige Privatstiftung

Feldgasse 24
6850 Dornbirn

BIOFEEDBACK

Beim Biofeedback wird die Fähigkeit erlernt, Körperfunktionen aktiv in Richtung Gesundheit zu beeinflussen und zu trainieren.

Mithilfe des Biofeedback-Gerätes werden verschiedene Körperreaktionen (wie Puls, Temperatur, Muskelspannung) mittels Elektroden gemessen und über einen Bildschirm sichtbar gemacht. Das Biofeedback zeigt u.a., welches dieser Körpersysteme übermäßig auf Belastung und Stress reagiert.

Ziel ist die Wahrnehmung und Beeinflussung körperlicher Prozesse. Es werden wirksame Strategien und Techniken (z.B. Entspannungsübungen) erlernt, um diese Körpervorgänge in die gewünschte Richtung zu verändern. Durch die Rückmeldung am Computer werden selbst minimale Verbesserungen angezeigt.

ANWENDUNGSGEBIETE

- » Stress
- » Migräne
- » Angst und Panik
- » Kopf- und Rückenschmerzen
- » Tinnitus
- » Bluthochdruck
- » Schlafprobleme
- » Entspannungstraining



Rückmeldung am PC

Messelektroden

FUNKTIONSWEISE

ATMUNG

Es werden Atemtiefe, Atemfrequenz und eine bewusste Bauchatmung trainiert. Die Methoden sind schnell erlernbar und helfen dabei, aktiv auf Stress und Belastungen zu reagieren.

PULS, DURCHBLUTUNG, TEMPERATUR UND HAUTLEITWERT

Diese Werte werden bei stressbedingten Beschwerden gemessen. Es werden Methoden erlernt, welche sich positiv auf die Stressreaktionen auswirken.

MUSKELSPANNUNG

Ziel ist die Reduzierung von erhöhter Muskelspannung, die oft zu Schmerzzuständen führt.