kbo Lech-Mangfall-Klinik
LANDSBERG AM LECH
Zuverlässig an Ihrer Seite

Kontakt

kbo-Lech-Mangfall-Klinik Landsberg am Lech
Bgm.-Dr.-Hartmann-Str. 50-52
86899 Landsberg am Lech

Weitere Informationen unter:
Telefon | 08191 333-2900
E-Mail | Klinik.LMK-LAL@kbo.de
Web | www.kbo-lmk.de

Zu den kbo-Lech-Mangfall-Kliniken gehören:

Agatharied | Garmisch-Partenkirchen | Landsberg am Lech | Peißenberg | Wolfratshausen (in Planung)

Psychiatrie - Neuropsychiatrie - Psychotherapie - Psychosomatik

Wir sichern die gemeindenahe psychiatrische Versorgung der Landkreise Bad Tölz-Wolfratshausen, Garmisch-Partenkirchen, Landsberg am Lech, Miesbach und Weilheim/Schongau.

Unser Tochterunternehmen:

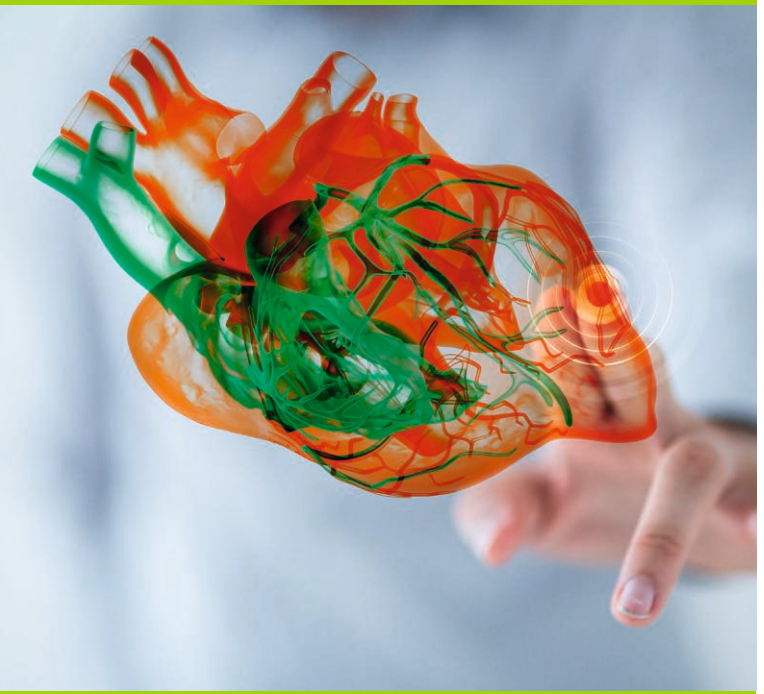
kbo-Medizinisches Versorgungszentrum Bad Tölz gemeinnützige GmbH

Weitere Infos unter:
www.kbo-mvz-bad-toelz.de

Hinweise: Die weibliche und die männliche Form werden abwechselnd oder gemischt verwendet, es sind jedoch grundsätzlich alle Geschlechter gemeint.

© kbo-lmk/Version 01-2020

Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik



Biofeedback

Biofeedback ist ein bildgebendes Verfahren, das den Patienten mittels Sensoren eigene, zumeist unbewusste Körpersignale, die aufgrund von Stress, Ängsten oder Schmerzen entstanden sind, zurückmeldet (Rückmeldung = engl. Feedback).

Eingesetzt wird das Biofeedback bei psychischen, psychosomatischen und körperlichen Erkrankungen. An einen Computer angeschlossene Sensoren messen die Hautleitfähigkeit und -temperatur, die Atmungs- und Herzfrequenz, das Pulsvolumen, die Muskel- und Gefäßanspannung sowie eventuell auch Gehirnströme und setzen diese in optisch wahrnehmbare Signale um.

So kann der Patient körpereigene Abläufe unmittelbar nachvollziehen und die Reaktion seines Körpers auf Stress in Form von zum Beispiel erhöhter Schweißabsonderung oder dem Anstieg des Pulses am Computer als Änderung des Kurvenausschlags „live miterleben". Die unmittelbare Wahrnehmung dieser vormals meist unbewusst ablaufenden physiologischen Prozesse ermöglicht eine willentliche Einflussnahme (zum Beispiel durch Entspannungsübungen) auf diese körperlichen Stress-Reaktionen. Durch konsequentes Biofeedback-Training lernen die Patienten, Stresssymptome im Körper frühzeitig zu erkennen, diesen gezielt entgegenzuwirken und dadurch die eigene Gesundheit zu verbessern.

Anwendungsbereiche:

- Angststörungen, Depressionen
- Schlafstörungen
- Posttraumatische Belastungsstörungen
- Bluthochdruck
- Migräne
- Spannungskopfschmerz, Nackenschmerzen
- Hyperaktivität, Aufmerksamkeitsstörungen

Die Methode lässt sich mit Entspannungsverfahren wie dem autogenen Training, MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) und Achtsamkeitstraining ideal kombinieren.

Weil die Patienten eine sofortige Rückmeldung über den Erfolg der jeweils eingesetzten Technik erhalten, sind sie besonders motiviert, die Therapie fortzuführen. Langfristig sollte der Patient imstande sein, schwierige Situationen im Alltag auch ohne Hilfsgerät und ohne die Entwicklung von Beschwerden zu meistern.

Behandlungsdauer:

Die Behandlungsdauer ist je nach Symptomschwere variabel, in der Regel können bis zu sechs Einzelsitzungen den Patienten dazu befähigen, seine vegetativen Abläufe ohne Rückmeldung durch das Gerät eigenständig positiv zu beeinflussen.

Achtung!!!: Biofeedback ist eine komplementäre (= ergänzende) Therapie und ersetzt nicht die Behandlung durch einen Arzt. Lassen Sie in jedem Fall die Ursachen Ihrer Beschwerden zunächst medizinisch abklären.