

# BIOFEEDBACK

## für ein gesundes Leben



### Was ist Biofeedback?

Biofeedback ist eine wissenschaftliche Methode, in der erlernt wird, den eigenen Organismus aktiv in Richtung Gesundheit zu beeinflussen. Über spezielle Sensoren werden körperliche Prozesse sichtbar gemacht und unmittelbar über Computerauswertungen rückgemeldet. So kann der enge Zusammenhang von Gedanken, Emotionen und körperlichen Veränderungen veranschaulicht und zielgerichtet beeinflusst werden.

### Was wird gemessen?

Über spezialisierte Biofeedback-Geräte werden Hautleitwert, Temperatur, Muskelspannung, Atmung, periphere Durchblutung, Herzratenvariabilität und EEG-Aktivitäten gemessen.

### Einsatzbereiche

ADHS	Angst und Angststörungen	Arthritis
Asthma	Atemtraining	Bluthochdruck
Burnout	Depressive Störungen	Diabetes Mellitus
Entspannungstraining	Epilepsie	Erektile Dysfunktion
Fibromyalgie	Gesundheitsförderung	Inkontinenz
Migräne	Psychosomatik	Reizdarmsyndrom
Schlafprobleme	Schmerzen	Stressmanagement
Sportpsychologie	Substanzmissbrauch	Sucht
Tinnitus	Verstopfung	uvm.

### Wie läuft eine Sitzung ab?

Üblicherweise wird zu Beginn ein sogenanntes Stressprofil durchgeführt, um individuelle körperliche Reaktionen festzustellen und anschließend einen personalisierten Trainingsplan erstellen zu können. Im Rahmen des eigentlichen Biofeedback-Trainings sitzt der/die Patient/in in einem bequemen Sessel, während unterschiedliche Körperfunktionen computergestützt beobachtet und durch gezielte Übungen bewusst beeinflusst werden.

### Dauer und Kosten

Einzeleinheit (50 Minuten)	.....	90 €.
10er-Block (10 x 50 Minuten)	.....	800 €

### Kontakt und Anmeldung

theresa@physio4life.at  
0699/17191969

### Mag. Theresa Hornich, MSc.

- Klinische Psychologin
- Gesundheitspsychologin
- Sportpsychologin
- Arbeits- und Organisationspsychologin
- Sportwissenschaftlerin
- Trainingstherapeutin