

Biofeedback

Biofeedback ist eine Methode aus dem Bereich der **Verhaltenstherapie**. Es handelt es sich dabei um ein Entspannungsverfahren, bei welchem körpereigene Parameter sichtbar gemacht werden und so eine **willentliche Veränderung** dieser Parameter **mit dem Ziel der Entspannung** durchgeführt werden soll.

Die Beeinflussung der Parameter erfolgt nach einem Lernprozess im Sinne einer operanten Konditionierung. Der Anwender wird durch diese Methode dazu befähigt, scheinbar unbeeinflussbare Vorgänge im Körper zu beeinflussen.

Zu den körpereigenen Parametern, die beeinflusst werden können, zählen:

- Blutdruck
- Herzfrequenz
- Atmung - Atemfrequenz und Tiefe der Atmung
- Muskelaktivität (Anspannung/Entspannung)
- Körpertemperatur
- Hirnströme

Diese Parameter werden über Sensoren mit Computertechnik gemessen und entweder über akustische oder aber auch optische Signale dargestellt. Diese Geräte sind zum Teil tragbar, so dass der Betroffene sie auch zuhause und auf Reisen nutzen kann.

In meiner Praxis setzen wir diese Therapie im Rahmen eines Beckenbodentrainings zur **Behandlung der Harn- oder Stuhlinkontinenz** ein, um die eigene erzielte Muskelanspannung anzuzeigen.

Ihr Nutzen

Die Biofeedback-Therapie ist ein wissenschaftlich belegtes Verfahren, das bei vielen verschiedenen Erkrankungen zur begleitenden Therapie eingesetzt werden kann und keine Nebenwirkungen hat.

Sie ist damit eine wirksame Methode, grundsätzlich intakte Muskulatur wieder zu aktivieren, um die Blasen- und Darmfunktion wieder zu normalisieren.