Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2024 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Biofeedback

1. Das Wichtigste in Kürze

Biofeedback ist eine Behandlungsmethode, mit der schwer wahrnehmbare Körperprozesse, z.B. Puls, Hirnströme, Herzaktivität oder Anspannung, gemessen und in sichtbare oder hörbare Signale für den Patienten umgesetzt werden. Durch diese Rückmeldung (Feedback) kann der Patient lernen, Körperaktivitäten zu kontrollieren und diese letztlich ohne das Biofeedbackgerät bewusst zu steuern.

2. Anwendungsgebiete

Die Wirksamkeit des Biofeedback ist für manche Krankheitsbilder teilweise belegt, bei anderen ist sie umstritten. Eingesetzt wird die Methode z.B. bei:

- Chronischen Schmerzen
- Inkontinenz, Näheres unter Inkontinenzhilfen
- Verspannungen
- Angststörungen, Phobien
- Aufmerksamkeitsdefizitstörung (ADS) und Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung (ADHS)
- Tinnitus
- Bluthochdruck
- Migräne
- Epilepsie

Vor Behandlungsbeginn sollte bei der Krankenkasse nachgefragt werden, ob die Kosten übernommen werden.

3. Ablauf

Zur Wahrnehmung von Körperprozessen können je nach Beschwerdebild verschiedene Techniken eingesetzt werden.

Häufig werden Sensoren am Körper angebracht, die über ein Kabel mit einem Computer verbunden sind. Die Sensoren messen beispielsweise die Muskelspannung oder die Aktivität der Schweißdrüsen. Der Patient sieht auf dem Bildschirm Informationen über die gemessenen Werte und kann dadurch seine unbewussten Körperprozesse wahrnehmen, z.B. einen Blutdruckanstieg als Reaktion auf eine Stressreaktion. Im zweiten Schritt lernt der Patient wie er Einfluss auf seine Körperreaktionen nehmen kann, z.B. durch Entspannungsübungen.

4. Wer hilft weiter?

Weitere Informationen und Kontakte vermittelt die Deutsche Gesellschaft für Biofeedback (DGBfb) unter www.dgbfb.de .

5. Verwandte Links

Alternative Heil- und Pflegemethoden

Heilmittel