



BIOFEEDBACK

in der Psychiatrischen Institutsambulanz Klinikum am Europakanal Erlangen

BIOFEEDBACK – WAS IST DAS ÜBERHAUPT?

Anspannung und Entspannung, Gefühle und auch Gedanken gehen mit Veränderungen von körperlichen Funktionen Hand in Hand. Diese können wir im Alltag oft kaum oder sehr ungenau wahrnehmen. Biofeedback stellt eine Therapiemethode dar, bei der Sie als Patientin oder Patient Rückmeldungen über normalerweise unbewusst ablaufende Prozesse Ihres Körpers erhalten. Spezielle Biofeedbackgeräte wandeln hierzu Funktionen wie beispielsweise Herzrate, Atmung oder Blutdruck in sicht- und hörbare Signale um. Ziel der Biofeedbackbehandlung ist die bewusste Wahrnehmung und Beeinflussung dieser körperlichen Prozesse.

WANN KANN BIOFEEDBACK HILFREICH FÜR MICH SEIN?

Die Wirksamkeit von Biofeedback ist unter anderem für die folgenden Bereiche nachgewiesen:

- ▶ Stressmanagement
- ▶ Schmerzbewältigung
- ▶ Verbesserung der Entspannungsfähigkeit
- ▶ Angstbewältigung

Bei Interesse sprechen Sie Ihre Therapeutin oder Ihren
Therapeuten gerne bezüglich weiterer Informationen an.

Wo: Institutsambulanz des Klinikums am Europakanal Erlangen

Kontakt: Telefon 09131 753-2723



bezirkskliniken
mittelfranken