

# *Biofeedback – gesund und entspannt durch Bewusstsein*

Stress ist eine biologisch sinnvolle Anpassung des Organismus auf Belastungen und ist lebensnotwendig. Leichter, anregender Stress fördert die Leistungs- und Lernfähigkeit. Starker und andauernder Stress hingegen, auf den keine adäquate Entspannungsphase folgt, schädigt die Gesundheit.

Mittels Biofeedback kann ermittelt werden, wie Ihr Körper auf Belastungen reagiert und wie gut Ihre Entspannungs- und Regenerationsfähigkeit nach Abklingen des Stressfaktors ist. Dabei werden für gewöhnlich unbewusste körperliche Vorgänge, wie der Herzrhythmus oder die Muskelspannung mittels technischer Hilfsmittel sichtbar und beeinflussbar gemacht. Anhand dieses Ergebnisses kann ein individuelles Vital-Programm für Sie entwickelt werden.

Biofeedback ist schmerzfrei, hat keine unerwünschten Nebenwirkungen und befähigt aktiv an der Gesundung mitzuwirken. Es entsteht keine Abhängigkeit. Der einmal erlernte Effekt ist langfristig und nachhaltig.

Die Zahl der kontrollierten Therapiestudien, die den positiven Effekt von Biofeedback für eine Vielfalt von Indikationen belegen, steigt ständig. Bei manchen Krankheitsbildern zählt Biofeedback inzwischen zu den wirksamsten Behandlungsmöglichkeiten, die zur Zeit vorliegen. Medikamenteneinnahmen können bisweilen drastisch reduziert werden.

Erfolgreich angewendet wird Biofeedback als Behandlungsmethode bei:

Spannungskopfschmerz und Migräne

chronische Schmerzen

Bluthochdruck

Herzrhythmusstörungen

Schlafstörungen

Stress & Burnout

Essstörungen

Sucht & Abhängigkeit

Angststörungen

Inkontinenz & Obstipation

Asthma

Aufmerksamkeitsstörungen & Hyperaktivität

neurologische Erkrankungen

Epilepsien

Tinnitus

Bruxismus

somatoforme Störungen:

also Beschwerden, für die keine offensichtliche körperliche Ursache gefunden werden kann

Aber auch Gesunde profitieren vom Erlernen intensiven Körperbewusstseins: Durch Lebensfreude, Energie, Selbstvertrauen und Gelassenheit. Im Zuge von Life Design gibt Biofeedback untrügliche Hinweise auf Belastendes und Kraftraubendes, aber ebenso auf Lebensziele, die beflügeln.

Damit ist es eine unschätzbare Hilfestellung bei

Berufswahl und Karriereplanung

Leistungssteigerung

Konfliktbewältigung

Lösen von Beziehungsproblemen

Aktivieren eigener Stärken

Erarbeiten neuer Verhaltensmuster

in Zeiten von Krisen und Überforderung

beim Planen neuer Lebensabschnitte

Vereinbaren Sie in der Praxis am See einen Termin für einen kostenlosen Biofeedback-Stresstest um Ihre Belastungs- und Regenerationsfähigkeit zu bestimmen und zu verbessern:

[office@praxis-am-See.at](mailto:office@praxis-am-See.at)