

#### ZIELE:

- Schmerzlinderung durch Entspannung Ihrer Muskulatur und dem vegetativen Nervensystem
- Besserer Umgang in Stress-Situationen
- Verbesserte Konzentration und Wahrnehmung
- Kompetenzaufbau (selbst etwas gegen die Schmerzen unternehmen)
- Motivationssteigerung und mehr Lebensqualität

#### WANN SPÜRT MAN BESSERUNG?

Bereits nach der dritten oder vierten Sitzung können sich Verbesserungen einstellen. Je nach Schwere der Symptome und Ihrer eigenen Motivation äußern sich die Erfolge.

Die gemeinsam erlernten Methoden in den Sitzungen müssen zu Hause trainiert werden, damit Verhaltensmuster langfristig verändert werden können. Sie können Ihren Erfolg damit maßgeblich beeinflussen.

Die Abstände zwischen den einzelnen Sitzungen werden am Anfang engmaschiger und im weiteren Verlauf mit größeren Abständen geplant.

#### WIE LANGE HÄLT DER THERAPIEERFOLG AN?

Der Körper braucht Zeit, um innere Abläufe langfristig zu erlernen und zu speichern. Wenn Sie die erlernten Methoden abgespeichert haben und bei Bedarf regelmäßig anwenden und üben, haben Sie ein Instrument an der Hand, das Sie einfach in Ihr Leben integrieren können und das Sie Ihr Leben lang begleiten kann.

#### WAS KOSTET EINE BIOFEEDBACKSITZUNG?

Das Biofeedbacktraining ist generell keine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen, privaten Krankenversicherungen und Beihilfen. Bei einer gezielten Anfrage zur Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse/Versicherung/Beihilfe stellen wir Ihnen sehr gerne vorformulierte Anschreiben zur Verfügung.

Eine Sitzung kostet ca. 100,- Euro. Generell werden zehn Sitzungen geplant, um die für Sie zugeschnittene Methode zu erlernen und zu festigen. Im Verlauf danach sind »Update«-Sitzungen ratsam, um die Speicherung zu intensivieren.

ZENTRUM FÜR INTERDISZIPLINÄRE SCHMERZMEDIZIN (ZIS-HEH)  
STIFTUNG HERZOGIN ELISABETH HOSPITAL  
LEIPZIGER STRASSE 24  
38124 BRAUNSCHWEIG

#### LEITUNG:

Prof. Dr. med. habil. Christoph Wiese, MHBA

#### KONTAKT UND TERMINVERGABE:

Montag bis Freitag von 8.00 bis 13.00 Uhr

#### SEKRETARIAT:

Fon: 0531.699-2609

Fax: 0531.699-2693

E-Mail: sekretariat.anaesthesie@heh-bs.de

#### ANSPRECHPARTNERIN THERAPIE:

Jutta Ditrach

Fon: 0531.699-2604

E-Mail: schmerzambulanz@heh-bs.de

Sie finden uns auch im Internet unter:

[www.heh-bs.de](http://www.heh-bs.de)

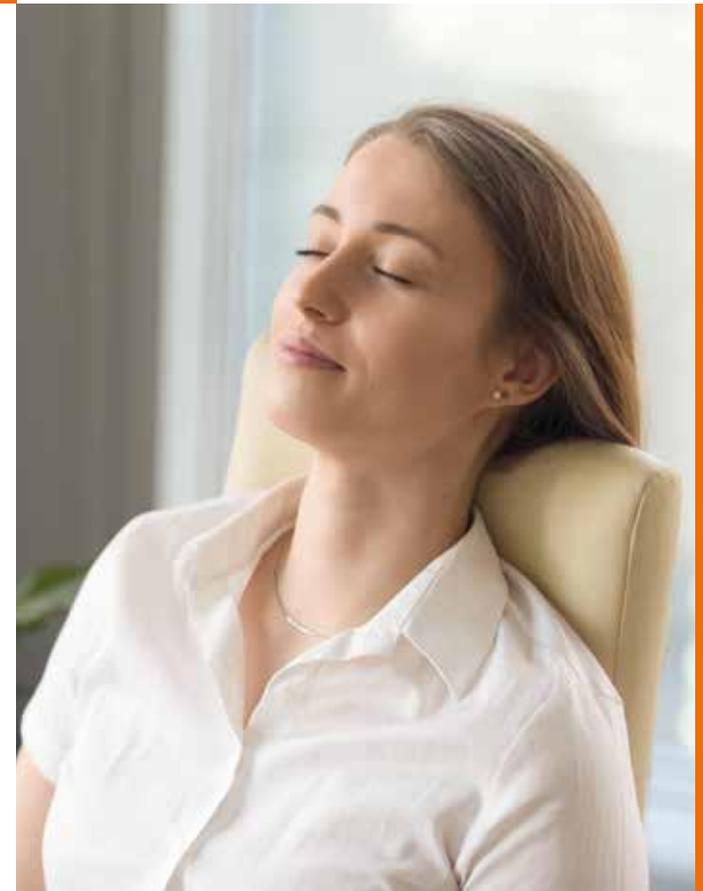


**HEH** STIFTUNG  
HERZOGIN ELISABETH  
HOSPITAL

## Biofeedback

Therapeutische Verfahren im Zentrum  
für Interdisziplinäre Schmerzmedizin  
(ZIS-HEH)

65633 V1



IHRE GESUNDHEIT IN BESTEN HÄNDEN

## SEHR GEEHRTE PATIENTEN\*PATIENTINNEN,

fast jeder kennt das Gefühl, sich zwischen »gesund« und »krank« zu befinden. Es gibt viele Möglichkeiten, dem Körper und auch dem Geist Regulationsmöglichkeiten anzubieten.

Eine Methode dazu ist das **Biofeedback**.

### WAS GENAU VERBIRGT SICH HINTER DIESER TRAININGSMETHODE?

Biofeedback ist eine Trainingsmethode, bei der Sie unter Anleitung unserer dafür speziell ausgebildeten Therapeutin – Biofeedbacktrainerin – eine bewusste Steuerung und Regulation Ihrer Körperfunktionen erlernen und trainieren können.

Die individuelle Reaktionsweise eines Menschen führt immer wieder zu gleichartigen psychophysiologischen Mustern und Belastungen.

Dadurch kann eine Spirale aus chronischen Veränderungen und Beschwerden, psychosomatischen Krankheiten und vor allem chronischen Schmerzen entstehen.

Mit dem Biofeedbacktraining bieten wir Ihnen eine Möglichkeit, eigene Strategien und Methoden zu erlernen, die Sie in Ihrem Alltag einsetzen können.

## ANWENDUNGSGEBIETE FÜR BIOFEEDBACK

### AKUTE UND CHRONISCHE SCHMERZEN, WIE Z. B.:

- Kopfschmerzen
- Tinnitus
- Rücken- und Gelenkschmerzen
- Fibromyalgie
- Tumorschmerzen
- Bandscheibenvorfall
- Arthroseschmerzen
- Migräne
- Neuralgien/Trigeminusneuralgie
- Polyneuropathie/Zoster/Schlaganfall

### PSYCHOSOMATIK, WIE Z. B.:

- Angstzustände
- Panikattacken
- Chronische Erregungszustände
- Schlafstörungen
- Aufmerksamkeitsstörungen
- ADHS, ADS

### PSYCHOPHYSIOLOGIE, WIE Z. B.:

- Essenzielle Hypertonie
- Funktionelle Herzbeschwerden
- Hyperventilationssyndrom
- Morbus Raynaud
- Asthma bronchiale
- Bruxismus (Zähneknirschen)

## WIE SIEHT EINE TRAININGSSITZUNG AUS?

Der erste Termin einer Behandlung beinhaltet eine genaue Analyse Ihrer Beschwerden und Festlegung Ihrer Ziele, an denen wir gemeinsam arbeiten wollen.

In den nächsten Sitzungen werden Sie von Ihrer Biofeedbacktrainerin angeleitet. Die Sitzungen finden für Sie vor einem Monitor statt, an welchem Sie durch Messung einer oder mehrerer Parameter, z. B. Hautleitwert, Temperatur, Atmung und Muskelspannung, eigenen Einfluss auf diese Parameter nehmen können.

Das Wahrnehmen einer normalerweise unbewusst ablaufenden Körperfunktion und die stattfindende Rückmeldung über den Monitor ist der Schlüssel zur Eigenregulation.

### GIBT ES NEBENWIRKUNGEN?

Biofeedback ist eine nicht-invasive Therapie, die sich daher für alle Patienten, z. B. auch für Kinder, eignet.

### SÄULEN DES BIOFEEDBACKTRAININGS – ZUSAMMENFASSUNG:

- Erkennen und Visualisieren Ihrer Beschwerden mit Hilfe optischer Darstellung am Gerät
- Anleitung und Training in den Sitzungen
- Erarbeitung von Änderungsprozessen und Optimierung Ihrer Verhaltensmuster
- Verfestigen und Abspeichern der erlernten Prozesse
- Training im häuslichen Umfeld



»Ein liebevoller und achtsamer Umgang mit sich selbst, das Wahrnehmen der eigenen Körpervorgänge und das Erlernen von Strategien macht das Biofeedback zu einer fantastischen Methode, die mit allen anderen Therapien ergänzend angewendet werden kann.«

Prof. Dr. med. habil. Christoph Wiese, MHBA  
Leiter des Zentrums für Interdisziplinäre Schmerzmedizin  
(ZIS-HEH)