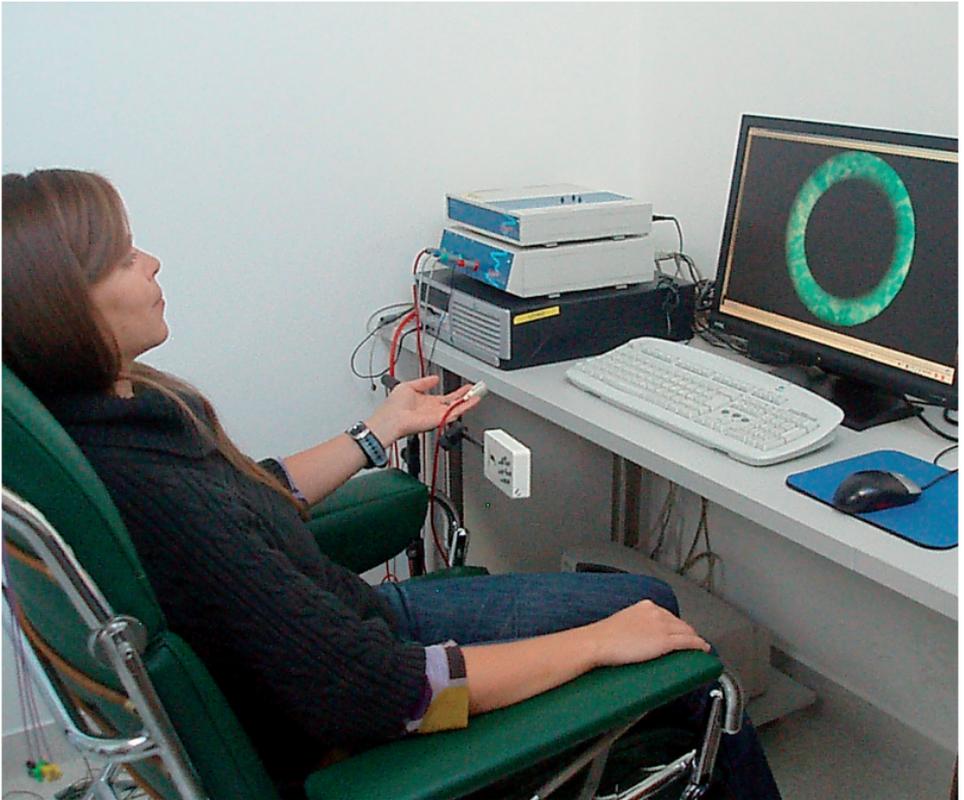


# Biofeedback – körperliche Regulation und Entspannung



Univ.-Klinik für Psychiatrie I  
Abteilung für Klinische Psychologie  
A-6020 Innsbruck • Anichstraße 35

## Sind Sie häufig angespannt?

Vielleicht gehören auch Sie zu jenen Personen, die sich häufig angespannt, überfordert und gestresst fühlen. Möglicherweise leiden Sie des Öfteren unter körperlichen Symptomen wie Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Schlafstörungen oder chronischem Tinnitus?

Hat Ihnen nicht auch Ihre behandelnde Ärztin/Ihr behandelnder Arzt nahegelegt, sich besser zu entspannen und Ihren Alltag etwas ruhiger anzugehen?

## Biofeedback ...

... ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, mit deren Hilfe Sie lernen können, Ihre körperlichen Prozesse zu beeinflussen und selbst zu kontrollieren. Dazu werden mit Hilfe eines Computers Ihre wichtigsten Körpersignale (z. B. Puls, Atemfrequenz, Muskelaktivität) gemessen und Ihre Stressreaktionen diagnostisch abgeklärt. Behandlungsziel ist, dass Sie diejenigen Körperfunktionen, die bei Ihnen zu stark oder auch zu schwach ausgeprägt sind, über den Weg von speziellen Übungen, positiv zu beeinflussen lernen. Der Computer meldet Ihnen mittels Farb- oder Tonsignalen zurück, ob Sie die erwünschten Effekte auch tatsächlich erreichen.

Eine Biofeedback-Behandlung erstreckt sich über 10 bis 25 Sitzungen von etwa 30 – 60 Minuten Dauer. Nach Abschluss der Behandlung sollten Sie selbst in der Lage sein, ihre körperlichen Funktionen auch ohne Gerät ins Gleichgewicht zu bringen.

## Wo? Wann? Kosten?

### **Anmeldung:**

Telefonische Voranmeldung nötig:  
täglich von 10.00 Uhr bis 15.00 Uhr  
unter +43(0)50 504-236 55

### **Ort:**

Univ.-Klinik für Psychiatrie I (Haupteingang, 4. Stock)  
Abteilung für Klinische Psychologie  
A-6020 Innsbruck • Anichstraße 35

### **Kosten:**

Für die Biofeedback-Behandlung wird lediglich ein  
Überweisungsschein benötigt.

