



Biofeedback

Ein Angebot der Psychosomatik
Kantonsspital Münsterlingen

Biofeedback – Ein Angebot der Psychosomatik



Was ist das?

Beim Biofeedback erhält man mit Hilfe von Sensoren akustische oder optische Rückmeldung (Feedback) über Körperfunktionen, die man normalerweise nicht oder nur ungenau wahrnehmen kann.

Die rückgemeldeten Körperfunktionen sind solche, die in Zusammenhang mit Stress, Anspannung und Schmerz stehen.

Durch das Feedback kann dann trainiert werden, diese Körperfunktionen positiv zu beeinflussen, beispielsweise die angespannten Nackenmuskeln wieder zu entspannen.

Durch regelmäßige Übung mit dem Gerät kann die Wahrnehmung und Beeinflussung dieser Körperfunktionen so geschult werden, dass nach und nach immer weniger Unterstützung durch das Gerät notwendig ist.

Für wen eignet sich Biofeedback?

Biofeedback eignet sich besonders für Menschen, die unter Stress, Anspannung oder Angst und Sorgen leiden. Auch Schmerzen, Erschöpfung und Depression können gelindert werden. Wer unter Druck steht oder Schmerzen hat, ist oft auch muskulär sehr angespannt und kann sich nicht gut erholen. Auch bei Unruhe oder Schlafstörungen kann Biofeedback helfen, (wieder) zu lernen, Ruhe und Entspannung zu finden.

Ablauf

Biofeedback wird am Kantonsspital Münsterlingen als ambulante Therapie im Einzelsetting angeboten. In ca. einstündigen Sitzungen wird intensiv an der Wahrnehmung und Beeinflussung von Körperfunktionen gearbeitet und auch erarbeitet, wie das Erlernte durch Üben Zuhause gefestigt und vertieft werden kann.

Kosten

Die Kosten für die Behandlung werden bei medizinischer Indikation im Rahmen einer psychotherapeutischen Einzelbehandlung von den Krankenkassen aus der Grundversicherung übernommen.



Kontakt

Kantonsspital Münsterlingen
Medizinische Klinik / Psychosomatik
Dipl. Arzt Rainer Fritz
Leitender Arzt
Spitalcampus 1
CH-8596 Münsterlingen
rainer.fritz@stgag.ch

Sekretariat

Tel. +41 (0)58 144 28 57

www.stgag.ch