



Stressregulation durch Biofeedback

Sehr geehrte Damen und Herren,

Stress hat vielfältige Auswirkungen, nicht nur auf unsere Psyche, dass wir uns überfordert, ausgebrannt und niedergeschlagen fühlen können, sondern auch auf unseren Körper, so zum Beispiel auf unser Herz und die sogenannte Herzratenvariabilität.

Unter der Herzraten- oder Herzfrequenzvariabilität (HFV oder HRV) wird die Fähigkeit des Organismus verstanden, die Frequenz der Herzschläge an die gegebenen Umstände anzupassen. Diese Anpassung geschieht über autonome physiologische Regulationswege. Durch körperliche, aber auch psychische Belastungen kommt es in der Regel zu einer Erhöhung der Herzfrequenz, während die Rate der Herzschläge bei Entspannung normalerweise wieder absinkt. Für die Steigerung der Frequenz ist der Sympathikus verantwortlich, für die Reduktion der Parasympathikus. Beides sind sich ergänzende Systeme des Autonomen Nervensystems (ANS). Während der Sympathikus für eine Leistungsförderung verantwortlich ist, spielt der Parasympathikus bei der Förderung der Erholung die maßgebende Rolle. Chronischer Stress kann zu einem Ungleichgewicht der Systeme führen und die HRV einschränken.

Während der Mensch in der Lage ist, seinen Herzschlag wahrzunehmen, ist es ihm nicht möglich, sich der HRV bewusst zu werden. Aber sie ist mittels EKG-Ableitung messbar und durch Biofeedback beeinflussbar. Das Biofeedback ist

eine Methode, bei der biologische Vorgänge, die unserer Wahrnehmung nicht zugänglich sind, wie beispielsweise die HRV, mithilfe physiologischer Messungen beobachtbar gemacht werden. Im Allgemeinen werden die Messungen und vor allem die Veränderungen, die stattfinden, durch Töne (z.B. durch veränderte Lautstärke, unterschiedlichen Tonhöhen) oder Visualisierung (z.B. Balkengrafiken, Animationen) verdeutlicht. Ziel ist es, die Kontrolle über Körperfunktionen zu steigern und ein körperliches und seelisches Wohlbefinden zu fördern.

Zur Verbesserung der HRV wurden und werden ebenfalls Biofeedbackverfahren entwickelt und eingesetzt. Eine entscheidende Rolle dabei spielt oft die Kopplung der Atmung an die Herzrhythmickeit. Der Herzschlag steigt bei der Einatmung an und senkt sich anschließend bei der Ausatmung wieder ab. Ist diese Regulation gestört, lässt das auf eine geminderte HRV schließen. Bei Biofeedbackverfahren, die auf dieser Kopplung basieren, wird die Ein- und Ausatmung gezielt unterstützt, um so eine Verbesserung der HRV zu erzielen.

Biofeedback hat sich bei verschiedensten Erkrankungen als wirksam erwiesen (z.B. Depressionen, Angststörungen, Schlaflosigkeit, Herzerkrankungen, Asthma), kann beim HRV-Biofeedback durch die Kopplung von Atmung und Herzfrequenz auch zur Entspannung und zur Stressbewältigung eingesetzt werden.

Am StressZentrum Trier setzen wir das HRV-Biofeedback im Rahmen von Einzelcoachings oder auch betrieblichen Gesundheitsmaßnahmen ein. Es lässt leicht umsetzen und schnell erlernen. Gern erhalten Sie bei uns weiterführende Informationen zu diesem und weiteren Verfahren am StressZentrum Trier unter www.stresszentrum-trier.de und www.neuropattern.de

Persönlich erreichen Sie uns telefonisch unter 0651-1 70 40 50 oder per E-Mail unter info@stresszentrum-trier.de.

Mit freundlichen Grüßen aus dem Wissenschaftspark Trier,

Dipl.-Psych. Nadin Meyer
Stresscoach