# **Biofeedback**

# Das wirksame Entspannungstool

"Wenn der Herzschlag so regelmäßig wie das Klopfen des Spechts oder das Tröpfeln des Regens auf dem Dach wird, wird der Patient innerhalb von vier Tagen sterben."

Wang Shuhe, chin. Arzt, 3. Jh. nach Christus

Der Rhythmus der Herzfrequenz (auch Herzfrequenz- oder Herzratenvariabilität, HRV, genannt) ist der Spiegel unserer Gesundheit. Ein variabler Herzschlag ist erstrebenswert, denn er kennzeichnet die Anpassungsfähigkeit des Organismus an bestimmte Erfordernisse. Nur wenn das optimal gelingt, überanstrengen wir unseren Körper nicht. Ein starrer Rhythmus ist oft Ausdruck eingeschränkter Gesundheit.

Mit dem HRV-Biofeedback können Sie diesen Rhythmus messen, gezielt trainieren und verbessern. Sie erhöhen Ihre Widerstandsfähigkeit und Ihr Leistungsvermögen. Es kann als wirksames Entspannungstool eingesetzt werden. Audiovisuelles Biofeedback verbunden mit beruhigender Musik und durch Sprachanweisungen geleitete Atemübungen aktivieren direkt die körpereigene Bremse und helfen Ihnen, den Fuß vom Gaspedal zu nehmen und neue Kraft zu sammeln.

## Dr. med. Dipl.-Psych. Rita R. Trettin Ärztliche Leitung

Fachärztin für Neurologie
Fachärztin für Psychiatrie
und Psychotherapie
Diplom-Psychologin
Fachpsychologin Diabetes DDG
Stress- und Businesscoach
Lizensierte Trainerin für Walking
und Nordic Walking



#### Ärztehaus Winterhude

Hudwalckerstr. 2-8 22299 Hamburg Gartengeschoss/Souterrain Telefon: 040 - 46 48 18

www.neurologiewinterhude.de www.stresszentrum-hamburg-winterhude.de





# Stress messen und effektiv regulieren

# **Stresspilot**

Der Stress Pilot verbindet zwei in der Medizin etablierte Verfahren: die Messung der Herzratenvariabilität (HRV) und die Biofeedback-Übung auf Basis der HRV. Erleben Sie den sanften Weg zu weniger Stress und mehr Gesundheit. Gehen Sie mit dem Stress Piloten auf Entspannungskurs!

Die HRV ist eine über EKG- oder Pulsmessung leicht zu bestimmende Größe mit hoher Aussagekraft über den aktuellen Zustand des autonomen Nervensystems. Dieses nicht willentlich zu beeinflussende Nervensystem ist für einen reibungslosen Ablauf vieler innerer Körperprozesse zuständig.

Mit Hilfe modernster Technik ermitteln wir für Sie in einem nur wenige Minuten dauernden Test Ihr aktuelles Stressniveau. Nach einer kurzen Einweisung und Erklärung der theoretischen Grundlagen führen wir den Test durch. Im Anschluß erhalten Sie eine ausführliche Erläuterung Ihrer ganz persönlichen Ergebnisse und einen Überblick der für Sie effektivsten Trainingsmöglichkeiten.

Der Stress Pilot bestärkt Sie darin, immer besser und effektiver mit der "inneren Bremse" umgehen zu können, bis es ganz automatisch und in jeder Situation funktioniert. Lernen Sie sich und Ihren Körper kennen und trainieren Sie Ihre Entspannungsfähigkeit mit der bewährten Methode des Biofeedbacks. Sie können entspannter und ausgeglichener durchs Leben gehen, eine höhere Stresstoleranz entwickeln und Belastungen deutlich besser kompensieren.

# Psycho-Galvanische Reaktion (PGR-Stressindex)

Psychische Aktivierung führt zu erhöhter Schweißabsonderung. Durch die zunehmende Produktion von Schweiß steigt die Fähigkeit der Haut, als Stromleiter zu fungieren. Das heißt, je mehr Schweiß abgesondert wird, desto stärker sinkt der elektrische Hautleitwiderstand. Diese Veränderung des elektrischen Widerstandes der Haut läßt sich messen.

Es stehen dafür präzise Messgeräte zur Verfügung, die individuell, zeitnah und reproduzierbar die elektrische Leitfähigkeit der Haut aufnehmen. Der Kehrwert der elektrischen Leitfähigkeit entspricht dem Hautleitwiderstand und ist ein verläßlicher Parameter, der das individuelle Stressniveau charakterisiert.

In einem persönlichen Gespräch können wir durch eine gründliche Befunderhebung und zielgerichtete Fragen die Messergebnisse unterstützen und zu sehr aussagekräftigen Befunden gelangen. Daran schließt sich eine auf Sie und Ihre ganz persönliche Situation ausgerichtete Beratung und Einweisung in konkrete Strategien der Stressbewältigung an.



# **Programme und Kosten**

### Einzelanwendungen

Stresspilot	€ 19,00
Biofeedback	€ 29,00
PGR-Stressindex	€ 29,00

### **Stresspräventionspakete**

### 4 Wochen-Programm

2x Stressniveaumessung (zu Beginn + Ende) 8x Biofeedback-Übungen (je 30 Min.)

€ 199,00

### 3 Monats-Programm

4x Stresspilot 24x Biofeedback (je 30 Min.)

€ 549,00

Alle Angebote können individuell auf Ihre Bedürfnisse angepasst werden.

