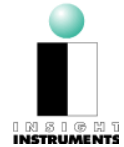


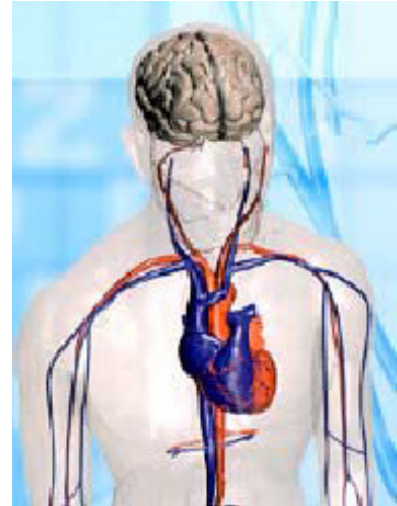
BIOFEEDBACK-THERAPIE PSYCHOSOMATIK ESSENTIELLE HYPERTONIE



Mit „essentieller Hypertonie“ umfasst man alle Störungen der Blutdruckregulation ohne organische Grundlage, die zu einer chronischen Erhöhung des Blutdruckes führen. Eine Eigenheit der Erkrankung ist der weitgehende Mangel an Beschwerden.

Hoher Blutdruck ist der primäre Risikofaktor für Herzinfarkt, Schlaganfall und Hirnschlag und zusammen mit erhöhten Blutcholesterinwerten sowie Rauchen einer der Hauptrisikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen.

Bluthochdruck ist medikamentös gut behandelbar – die Gruppe von Patienten, die eine Dauermedikation ablehnt, wächst jedoch beträchtlich und ist potentiell risikogefährdet wenn keine nicht-medikamentöse Therapie angeboten wird.



DAS PRINZIP

Eine der vielschichtigsten Therapien mit Biofeedback:

Über das Erlernen einer allgemeinen Entspannung (z.B. Bauchatmung) wird der/die Betroffene an eine willentliche Veränderung des Gefäßwiderstandes und Erhöhung der **Herzfrequenzvariabilität (RSA)** herangeführt. Die so erreichbare anhaltende Schonung des Herz-Kreislauf-Systems mit dem Ziel eines optimalen Zusammenspiels von Atmung und Herz-Kreislaufsystem steigert nicht nur das allgemeine Wohlbefinden, sondern reduziert auch den Blutdruck und unterstützt damit die medikamentöse Behandlung.

DIE BEHANDLUNG

Am Beginn der Therapie stehen das Erlernen der Bauchatemtechnik und die Aufklärung über den Zusammenhang zwischen Atmung und Herz-/Pulsfrequenz. Das **Training der Respiratorischen Sinusarhythmie (RSA)** – das Zusammenspiel von Atmung und Herzschlag – erfolgt über die zeitgleiche Rückmeldung von Atemkurve und Pulskurve. Über die zuvor erlernten Variationen der Atmung erlernt die/der PatientIn die Kurven aneinander anzugleichen. Diese Entlastung des Herz-Kreislaufsystems reduziert den Blutdruck messbar und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

EFFEKTIVITÄT

Nach etwa 20 Sitzungen stellen sich die bereits bis zu vier Jahren anhaltenden nachgewiesenen Erfolge ein¹:

- *größte Erfolge bei labilem und starkem Hypertonus*
- *Veränderung der Stressbewältigung in Richtung des sog. ‚B-Typs‘*
- *Veränderung des Blutdrucks: Reduktion systolisch 14-25mmHg, Reduktion diastolisch 10-14mmHg²*

VORTEILE VON SOFT® FÜR DIE BEHANDLUNG

- attraktive Entspannungsmodi mittels Atmung und Akustik
- einfache und ökonomische Messung der vegetativen Parameter (Multiminiatursensor)
- spezielle Testsoftware zur Erfassung kardiovaskulärer Reaktivität (Stresstest)
- Multiparametrische Registrierung zur simultanen Erfassung von bis zu 8 physiologischen Parametern.

¹ Goldstein, I.B.: Hypertension. In: Turpin, G. (Hg.): Handbook of clinical psychophysiology. Wiley&Sons, Chichester, 1991.

² Miltner, W., Birbaumer, N., Gerber, W.D.: Verhaltensmedizin. Springer-Verlag, Berlin, 1986.



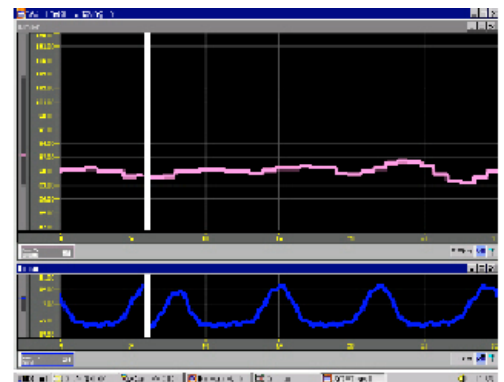
Die Therapiebibliothek ‚HERZ/KREISLAUF‘ enthält Sitzungs-Vorlagen, die von Insight Instruments gemeinsam mit Biofeedbackexperten erstellt wurden.

Beispiele für Sitzungsvorlagen in der Therapiebibliothek HERZ/KREISLAUF

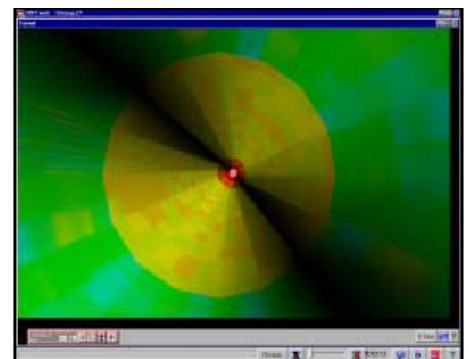
Essentielle Hypertonie

Trainingseinheiten zur Reduktion der generellen sympathikotonen Erregung und zur Erhöhung des vagalen Einflusses auf die Herzrhythmickeit.

- **Handerwärmungstraining** zur Behandlung von essentieller Hypertonie. Ziel ist die Erhöhung der Temperatur und Reduktion des peripheren Gefäßwiderstandes.
- **RSA-Training** durch gezieltes tiefes und langsames Atmen wird die respiratorische Sinusarhythmie (RSA) verstärkt. Es kommt zu einem verstärkten vagalen Einfluss auf die Herzrhythmickeit. Das Verhältnis Atem- und Herzfrequenz nähert sich dem im tiefen Erholungsschlaf (nonREM-Phase). Der Blutdruck wird positiv beeinflusst.



Herzfrequenz und Atemauslenkung beim RSA Training.



Handerwärmungstraining : Bei Temperaturanstieg verändern sich die Farben eines dreidimensionalen Raumes

Morbus Raynaud

Trainingseinheiten zum Erlernen einer Durchblutungssteigerung in der Zielregion (meist Hände/Füße).