



## Therapeutische Anwendung von Biofeedback

- Kopfschmerzen (Migräne, Spannungskopfschmerz)
- Bluthochdruck
- chronische Rückenschmerzen
- Fibromyalgie
- Muskelverspannungen
- Asthma Bronchiale, COPD, andere Lungenerkrankungen
- Long-Covid-Syndrom, chronisches Fatigue-Syndrom
- Schlafstörungen
- Chronisches Erschöpfungssyndrom, Burnout, Depressionen
- Angststörungen auch Phobien
- Durchblutungsstörungen (z.B. Morbus Raynaud)
- Substanzmissbrauch (Alkohol, Nikotin)

Vasokonstriktionstraining bei Migräne



Elektromyographie bei muskulären Verspannungen und Spannungskopfschmerz



### Links für weitere Informationen

<https://biofeedback.co.at/was-ist-biofeedback/>

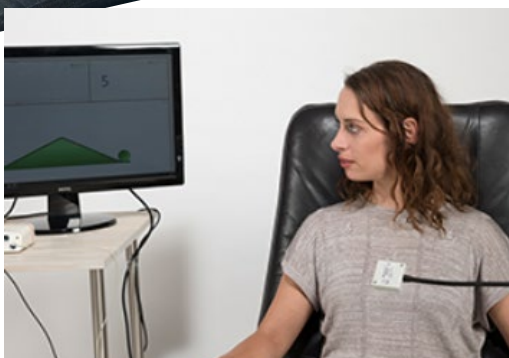


Messung von Hautleitwert, Temperatur und Puls



## Anwendung von Biofeedback im Coaching

- Betriebliche Gesundheitsfürsorge
- Stressmanagement, Prävention von Burnout u. Erschöpfungssyndrom
- Schulung der körperlichen Wahrnehmung
- mentale Stärkung
- Ressourcenfindung und -aufbau, Stärkung von Potenzialen
- Peak Performance - erzielen von Spitzenleistung
- Erhalt der Leistungs- und Regenerationsfähigkeit
- Verbesserung der Entspannungsfähigkeit
- Aufbau von Ausgeglichenheit und innerer Ruhe



Messung von Atemfrequenz und Atemtiefe über Infrarotsensor



PRIVATARZTPRAXIS

Monika Lenz

*Medizin mit Herz und Verstand*

Fachärztin für Anästhesiologie  
Palliativmedizin  
Notfallmedizin, leitende Notärztin

Tel.: 07191 / 91 30 590

E-Mail: [anfrage@privatarztpraxis-lenz.de](mailto:anfrage@privatarztpraxis-lenz.de)

[www.privatarztpraxis-lenz.de](http://www.privatarztpraxis-lenz.de)

