



Biofeedback

SELBSTREGULATION & Bluthochdruck
Mit Biofeedback gelingt es Körperreaktionen zu beeinflussen, die normalerweise nicht unserer willentlichen Kontrolle unterliegen, so auch den Blutdruck.

Biofeedback ist eine neue Technik, die uns hilft, Selbstregulation und Selbstkontrolle über unseren Körper zu erlangen. Auf dem Computerbildschirm lässt sich erkennen, wie schnell der Körper auf äußere und innere Reize reagiert. Durch ein gezieltes Training ist es möglich, eine Kontrolle über den Hautleitwert (meldet die Aktivität des sympathischen Nervensystems – innere Balance), Pulsfrequenz, Pulsamplitude (Flexibilität und Reaktivität des Gefäßsystems), Atmung, Fingertemperatur und Muskelspannung zu erreichen. Im Organismus regeln zwei große Systeme die Homöostase, das innere Gleichgewicht:

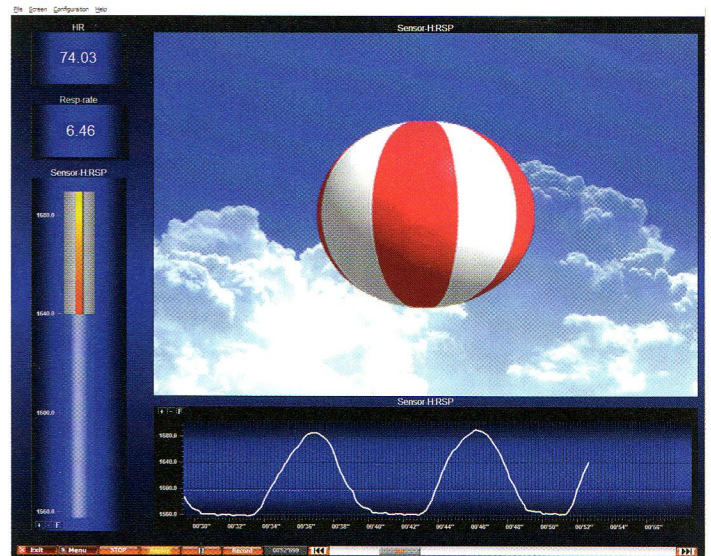
- **das sympathische System – zuständig für die Aktivierung;**
- **das parasympathische System – zuständig für die Erholung und Regeneration.**

Der Vagus ist Teil des parasympathischen Systems, das für die Ruhefunktion des Körpers zuständig ist und im Besonderen für das Herz-Kreislaufsystem. Er gilt auch als Balance zwischen Seele und Körper. Eine Blockade oder Abschwächung der Vagustätigkeit ist z. B. zu 80 Prozent an einem Herzanfall beteiligt. Das Anfallsende ist durch einen Wiederanstieg der Vagustätigkeit gekennzeichnet. Die Vagustätigkeit in den ersten zwei Wochen nach einem Infarkt gibt uns Aufschluss darüber, wie groß die Überlebenschancen des Betroffenen sind. Chronischer Stress, Ärger, unterdrückte Emotionen und große seelische Belastungen können den Vagus schwächen und die Tendenz, einen Herzanfall zu erleiden, verstärken.

Die Herzratenvariabilität (HRV) gibt an, wie flexibel der Organismus auf Belastungen reagiert. Je besser sich der Körper an die täglichen Herausforderungen, Belastungen und Stress anpasst, desto größer ist der Gleichklang der im Körper erzeugten Schwingungen (Herz, Emotionalität, Atmung). Dabei ist die Stärkung des Vagus und die Reduktion der schädlichen Überaktivierung des Körpers der Schwerpunkt. Biofeedback ist nebenwirkungsfrei und einfach zu erlernen. Einmal erlernte Techniken bleiben bestehen. Das spezielle Training umfasst:

- einen Regenerationstest;
- ein Atem-Spezialtraining;
- Muskelspannung – Wahrnehmung und Reduktion;
- ein Handerwärmungstraining;
- Techniken zur Regeneration und Tiefenentspannung;
- Heimtraining: Trainingsgerät (bei Bedarf leihweise) für unterwegs oder zu Hause.

MMag. Ingrid Pirker-Binder, Institut für Biofeedback & Stresstherapie & Coaching (BiCo), Wien
 Tel. 01/403 00 98, 0676/704 76 68, www.pirker-binder.at



Das HRV-Training führt zu einer besseren Balance zwischen Sympathikus (Aktivierung) und Parasympathikus (Ruhefunktion).

Was kann man selbst tun? „Schwere Folgekrankheiten können mit oft einfachen Vorsorgemaßnahmen verhindert werden“, hebt Dr. Uricic hervor. Bluthochdruck sei eine der häufigsten Wohlstandserkrankungen. Eine Lebensstiländerung sei daher die beste vorbeugende Maßnahme und könne lebensrettend sein:

- Regelmäßige körperliche Ausdauer-Aktivität senkt Ihren Blutdruck und stärkt das Herz-Kreislaufsystem.
- Eine ausgewogene Ernährung mit vielen Ballaststoffen, Obst und Gemüse, wenig tierischen Fetten und Salz hilft Ihren Blutdruck zu regulieren.
- Und: Ohne Rauch geht’s auch! Verzichten Sie auf Zigaretten und es wird sich nicht nur der Blutdruck senken, sondern Sie werden auch wieder leichter und freier atmen können.
- Auf die richtige Balance im Leben kommt es an. Entspannungstechniken helfen Ihnen, die innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden und schaffen damit eine Basis für ein gesünderes und vor allem medikamentenfreies Leben.

Welche Rolle spielt Stress in der Arbeit? Aus neuesten Studien geht hervor, dass zu den möglichen langfristigen Folgen von Negativ-Stress am Arbeitsplatz die Hochdruckerkrankung gehört. Lernen Sie besser mit Stress umzugehen:

- Autogenes Training, Muskelentspannung nach Jacobson oder Biofeedbacktraining können Ihnen dabei helfen. Genügend Schlaf ist ebenso wichtig wie regelmäßige Erholungspausen.
- Außerdem sollten Sie immer wieder bewusst atmen. Das entspannt nicht nur, sondern versorgt den Körper besser mit Sauerstoff. Beobachten Sie selbst Ihr Atmen bei der Arbeit. Atmen Sie flach und kurzatmig? Atmen Sie zwischendurch öfters tief in Ihren Bauch hinein.
- Haben Sie sich über Ihren Chef, Ihre Mitarbeiter oder einen Kunden geärgert? Lassen Sie einige Minuten lang kaltes Wasser über Ihre Pulsadern an den Handgelenken herunter laufen. Das nimmt zwar nicht den Ärger, beruhigt aber unheimlich.

Wann müssen Medikamente eingenommen werden? Je konsequenter nicht medikamentöse Maßnahmen umgesetzt und praktiziert werden, desto weniger blutdrucksenkende Mittel muss der Patient in der Regel einnehmen. „Werden durch Allgemeinmaßnahmen die Blutdruckziele nicht erreicht, so müssen zumeist Medikamente verordnet werden“, erklärt Prim. Univ.-Prof. Dr. Max Pichler, Univ.-Klinik für Innere Medizin II, Salzburg, das Vorgehen in der Praxis. „Diese haben sich zum Teil über Jahrzehnte bewährt.“