

## RSA-Training

Beim RSA-Training lernen Sie über eine bestimmte Atemtechnik das Herz-Kreislauf-System zu entspannen und dadurch den Blutdruck zu senken. Je ausgeprägter und ruhiger der Rhythmus der Bauchatmung ist, umso größer sind die Schwankungen der Pulsfrequenz. Beim Einatmen kommt es zu einem Anstieg, beim Ausatmen zu einem Abfall der Pulsfrequenz (RSA = respiratorische Sinusarrhythmie). Je entspannter das Herz-Kreislauf-System ist, umso ausgeprägter sind diese Schwankungen. Das Feedback von Bauchatmung und Pulsfrequenz am Bildschirm hilft Ihnen dabei, den richtigen Rhythmus zu finden.

## Wirksamkeit

Die Biofeedback-Therapie bei Bluthochdruck zeigt gute Erfolge mit bedeutender Reduktion des Blutdrucks bis zu 25 mmHg systolisch und 17 mmHg diastolisch und ist vollkommen nebenwirkungsfrei. Zusätzlich können meist die Medikamente reduziert werden, bei leichtem Bluthochdruck sogar völlig abgesetzt werden. Eine Absprache mit dem Hausarzt ist dabei erforderlich.

Die Erfolge werden noch weiter erhöht, wenn ein gesunder Lebensstil gewählt wird: Sport, ausgewogene Ernährung (Salzreduktion), wenig Alkohol, nicht rauchen und regelmäßige Entspannung.



## BIOFEEDBACK-THERAPIE

Die Rückmeldung (Feedback) der körperlichen Funktionen über Bildschirm und Lautsprecher hilft Ihnen dabei, die Ursache Ihrer Beschwerden zu verändern, Strategien für Ihre Heilung zu erlernen und Ihre Selbstheilungskräfte damit dauerhaft zu aktivieren.

- > hohe Erfolgsrate
- > keine Nebenwirkungen, keine Medikamente
- > langandauernder Erfolg

Mein/e Biofeedback-TherapeutIn

INSIGHT INSTRUMENTS Biofeedback

PatientInnen Information

## Bluthochdruck (Essentielle Hypertonie)

## Medikamentenfreie Therapie mit **SOFTmed** Biofeedback

Österreich: 5400 Hallein, Steglandweg 5  
Deutschland: 81541 München, Schweigerstr.10

Te1. 06245/71149 (Ö) 089/13011353 (D)  
E-Mail: [info@insight.co.at](mailto:info@insight.co.at)  
HP: [www.biofeedback.co.at](http://www.biofeedback.co.at)

## Biofeedbacktherapie bei Bluthochdruck

### Symptome

Bluthochdruck bezeichnet einen ständig *erhöhten Blutdruck über einem Wert von 140/90 mmHg* (systolischer Druck: 140 mmHg, diastolischer Druck 90mmHg). Blutdruckwerte von 120/80 mmHg werden als optimal angesehen. Für den Blutdruck sind vor allem zwei Funktionen wesentlich: die Elastizität und Weite der Blutgefäße (peripherer Widerstand) sowie Herzfrequenz und Blutmenge (Herzzeitvolumen). Das bedeutet, *je kräftiger das Herz schlägt und je enger die Gefäße sind, umso höher ist der Blutdruck*. Patienten mit Bluthochdruck haben kaum Beschwerden, weshalb er oft lange nicht erkannt wird. Das Risiko für Folgekrankheiten, wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenschäden ist jedoch deutlich erhöht.

### Ursache

Bei ca. 95% aller Personen mit Bluthochdruck sind *keine organischen Ursachen* feststellbar. Diese häufigste Form des

Bluthochdrucks wird *essentielle Hypertonie* genannt. Bei der Entstehung spielen vor allem Stress und emotionale Belastung (Ärger) eine wichtige Rolle. Dies führt zu erhöhter Herzfrequenz, Blutdruckschwankungen und Erhöhung des peripheren Widerstandes. Nach einiger Zeit bleibt der erhöhte Blutdruck bestehen, selbst wenn kein Stress mehr vorhanden ist.

Zusätzlich zu Stress spielt der *Lebensstil* - Bewegung, Ernährung (v.a. Salz), Rauchen und Alkohol - eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Bluthochdruck.

Mögliche organische Ursachen ("organische Hypertonie") müssen vom Arzt vor Beginn der Biofeedback-Therapie abgeklärt werden.

### Biofeedback-Therapie

Das Ziel der Biofeedback-Therapie bei Bluthochdruck ist einerseits die *Verringerung des peripheren Widerstandes* durch willkürliche Erhöhung der Durchblutung (Handwärmungstraining). Andererseits wird eine *Entspannung des Herz-Kreislauf-Systems* mit entspannter Atmung und Pulsfrequenzsenkung angestrebt (RSA-Training). Da sowohl die Handtemperatur, als auch die Entspannung des Herz-Kreislauf-Systems nur ungenau wahrgenommen werden, ist deren

Rückmeldung (Feedback) für die effektive Kontrolle wesentlich. Die Biofeedback-Therapie ist hierbei nur vorübergehend wichtig und betont Ihre aktive Mitarbeit.

### Ablauf einer Biofeedback-Behandlung

#### Handwärmungstraining:

Sie sitzen in einem bequemen Entspannungstuhl, von dem aus Sie den Bildschirm gut einsehen können. Sie lernen nun unter Anleitung Ihres Therapeuten durch Probieren verschiedener Strategien (z.B. Wärmevorstellung) den peripheren Widerstand der Blutgefäße zu verringern, indem Sie willkürlich die *Durchblutung der Hände steigern*.

Über einen Temperatursensor am Ringfinger wird die Durchblutung Ihrer Hand gemessen. Am Bildschirm zeigt Ihnen z.B. ein Farbkreis (von dunkelblau bis dunkelrot) an, wie sich Ihre Handtemperatur verändert. Je wärmer die Hand ist (roter Kreis), umso besser ist die Durchblutung und umso besser ist die Entspannung.

Die *Rückmeldung am Bildschirm zeigt Ihnen dabei, wie erfolgreich Sie sind*. Auf diese Weise können Sie rasch Kontrolle über die Durchblutung der peripheren Blutgefäße lernen und den ***Blutdruck willkürlich senken***.