



IAG

Institut für Arbeit und Gesundheit der
Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung



PRAXISFELD

Biofeedback

Wie ist Ihre aktuelle Stressbewältigungsfähigkeit?
Wie gelangen Sie in eine innere Balance?



Im Praxisfeld Biofeedback können Teilnehmer/innen ihre aktuelle Stressbewältigungsfähigkeit bzw. ihre Entspannungsfähigkeit (Regenerationsfähigkeit) testen und auch trainieren. Die Testung der Entspannungsfähigkeit geschieht durch Messung der Herzfrequenzvariabilität (HRV). Je variabler ein Herz schlägt, umso eher ist ein Mensch in der Lage, auf unterschiedliche Anforderungen der Umwelt angemessen zu reagieren und sich vor allem in Stresssituationen besser zu entspannen. Mit Hilfe des HRV-Biofeedback-Trainings können Teilnehmer/innen im Praxisfeld ihre Herzratenvariabilität bzw. Entspannungsfähigkeit zudem gezielt trainieren. Ziel ist, dass sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch eine ruhige und tiefe Ein- und Ausatmung selbst in einen Zustand der Entspannung bringen, indem sie ihre Herzfrequenz regulieren.

Ausstattung des Praxisfeldes

- Softwareprogramm zur Messung und zum Training der Herzratenvariabilität
- Computer bzw. Bildschirm für die Darstellung der Messergebnisse
- Lautsprecher für Hintergrundmusik und sprachliche Anweisungen
- Entspannungsliege
- Wandaufhängungen zu unterschiedlichen Themenfeldern des Praxisfeldes
- Roll-Ups für den mobilen Einsatz des Praxisfeldes

Themen in diesem Praxisfeld

- Analyse der aktuellen Stressbewältigungsfähigkeit bzw. der Entspannungsfähigkeit
- Training der tiefen Ein- und Ausatmung

Messung der Herzfrequenzvariabilität (HRV)

Die Messung der Herzratenvariabilität erfolgt auf Basis eines Standardtests aus der autonomen Funktionsdiagnostik. Zur Durchführung der Messung befestigen die Teilnehmer einen Sensor (Ohrclip) an einem Ohrläppchen. Mit Hilfe des Ohrclips wird das Pulssignal erfasst und die Herzfrequenz bestimmt. Der Test hat eine Dauer von einer Minute. Gemessen wird die atemsynchrone Schwankung der Herzfrequenz pro Minute bei einer Atemfrequenz von sechs Atemzügen pro Minute. Das Ergebnis der HRV-Messung zeigt, in welchem Maße die Teilnehmenden aktuell in der Lage sind, psychische und körperliche

Regenerationsprozesse aktiv einzuleiten. Die Messdaten der Teilnehmer können mit Messergebnissen anderer Menschen in der entsprechenden Altersgruppe verglichen werden.

HRV-Biofeedback-Training

Nachdem die Teilnehmer im Praxisfeld ihre aktuelle Stressbewältigungs- bzw. Entspannungsfähigkeit getestet haben, können sie diese anschließend mit Hilfe des HRV-Biofeedback-Trainings gezielt trainieren. Biofeedback ist eine Methode, mit der die nicht sichtbaren körperlichen Vorgänge sichtbar und dadurch beeinflussbar gemacht werden. Dabei werden die Körpersignale (Biosignale), wie z.B. die Herzfrequenz, auf einem Bildschirm visualisiert und durch akustische Signale über Lautsprecher dargestellt (Feedback). Ziel von Biofeedback ist also, die Selbstkontrolle über die eigenen Körperfunktionen zu erlangen und so eine Entspannung herbei



Das Biofeedbackfenster

zu führen. Beim HRV-Biofeedback-Training lernen die Teilnehmenden, den Rhythmus von Atmung und Herzfrequenz zu koppeln (Rhythmisierung). Eine tiefe und gleichmäßige Atmung ist ein einfaches Mittel zur Stressbewältigung. Das Biofeedback-Fenster zeigt in der Grundeinstellung eine Szene, die auf die Anwender entspannend wirkt. Dabei handelt es sich um eine Landschaft, in deren Mitte die Biofeedback-Parameter (Ballon, Schmetterling oder Weltkugel) visualisiert werden. Je höher und ruhiger der Ballon fliegt, umso besser gelingt es den Teilnehmenden, Atmung und Herzfrequenz zu koppeln. Eine angenehme Hintergrundmusik, eine gesprochene Anleitung mit Hilfe eines Sprechers sowie eine visualisierte Atemhilfe (ein sich auf und ab bewegender Atembalken) ermöglichen den Teilnehmenden in einen geeigneten Atem-Rhythmus zu gelangen.

Fachliche Ansprechpartnerin

Nicola Schmidt

Telefon: 0351 457-1008

Fax: 0351 457-201008

E-Mail: nicola.schmidt@dguv.de

Institut für Arbeit und Gesundheit der DGUV (IAG)
Königsbrücker Landstraße 2
01109 Dresden

Alle Praxisfelder auf einen Blick



www.dguv.de/iag

Webcode d11810