

BLUTHOCHDRUCK

Symptome

Bluthochdruck bezeichnet die ständige Erhöhung des Blutdrucks über den Wert von 140/90 mmHg (systolischer Druck: 140, diastolischer Druck: 90).

Blutdruckwerte von 120/80 mmHg werden als optimal angesehen.

Für den Blutdruck sind vor allem zwei Funktionen wesentlich: 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 hoher Blutdruck 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 (der organischen 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 (Handerwärmungstraining).

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 die aktive Mitarbeit der PatientInnen.

Ablauf einer Biofeedback-Behandlung

Handerwärmungstraining:

Sie sitzen in einem bequemen Entspannungs-Stuhl, von dem aus Sie den Bildschirm gut einsehen können. Sie lernen nun 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 gemessen.

Am Bildschirm zeigt ein Farbkreis (von dunkelblau bis dunkelrot) an, wie sich die 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.**

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 voll-kommen nebenwirkungsfrei.**

Zusätzlich können meist die Medikamente reduziert werden, bei leichtem Bluthochdruck sogar völlig abgesetzt werden.

Eine Absprache mit dem Hausarzt ist dabei wichtig.

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

Mein Praxisangebot Biofeedback

Praxis für Psychotherapie Schaffhausen



BIOFEEDBACK-THERAPIE

Die Rückmeldung (Feedback) der körperlichen Funktionen über Bildschirm und Lautsprecher hilft Ihnen dabei, die Ursache der Beschwerden zu verändern und Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

- **hohe Erfolgsrate**
- **keine Nebenwirkungen**
- **keine Medikamente**
- **langandauernder Erfolg**

AABP-Praxis Psychotherapie, Biofeedback Supervision und Coaching

Ruedi Steiger, Dipl. Psych., M.A.
Psychotherapeut SPV-SVG
Dipl. Supervisor IAP-BSO
Coach und Organisationsberater BSO

Praxis Zürich: 044-272 82 30
Praxis Schaffhausen: 052-624 92 12

ruedisteiger@gmx.ch
www.therapiedschungel.ch

BLUTHOCHDRUCK (Essentielle Hypertonie)

Medikamentenfreie Therapie mit SOFT® BIOFEEDBACK

INSIGHT INSTRUMENTS
A-5400 Hallein,
Steglandweg 5,
Tel. +43(0)6245/71149