

Neue Wege in der Psychosomatik am Klinikum-Standort Grieskirchen

Biofeedback macht Körperreaktionen sichtbar

Wie reagiert der Körper auf Stress – und lässt sich diese Reaktion gezielt beeinflussen? Eine wissenschaftlich fundierte Methode, die hier ansetzt und zunehmend an Bedeutung gewinnt, ist das Biofeedback. Am Standort Grieskirchen des Klinikums ist es bereits fixer Bestandteil des therapeutischen Angebots der Psychosomatik für Erwachsene.

„Biofeedback ermöglicht es, körperliche Prozesse wie Herzfrequenz, Atmung oder Muskelspannung sichtbar zu machen und dadurch gezielt zu regulieren“, erklärt Andrea Webinger, Leiterin des Therapeutenteams der Psychosomatik für Erwachsene und Biofeedback-Therapeutin. „Patientinnen und Patienten lernen Schritt für Schritt, ihre Stressreaktionen frühzeitig wahrzunehmen und aktiv gegenzusteuern.“

Ganzheitlicher Zugang bei psychosomatischen Beschwerden

Die Psychosomatik für Erwachsene im Klinikum Wels-Grieskirchen verfolgt einen integrativen Behandlungsansatz, der psychische und körperliche Faktoren gleichermaßen berücksichtigt. Biofeedback ergänzt das bestehende Spektrum aus ärztlicher Betreuung, Psychotherapie, klinisch-psychologischer Diagnostik sowie Therapieangeboten wie Entspannungsverfahren, Bewegungstherapie und Psychoedukation. Zum Einsatz kommt die Methode unter anderem bei Stress- und Erschöpfungszuständen, Angst- und Panikstörungen, chronischen Schmerzen sowie Schlafstörungen. Durch die unmittelbare Rückmeldung physiologischer Prozesse gewinnen Patientinnen und Patienten ein besseres Verständnis für ihre individuellen Reaktionsmuster – und lernen, diese gezielt zu beeinflussen. „Gerade in der Psychosomatik spielt Selbstwirksamkeit eine zentrale Rolle. Biofeedback macht Fortschritte sichtbar und stärkt die Motivation, aktiv an der eigenen Gesundheit mitzuwirken“, so Webinger.

Nachhaltige Effekte über den Krankenhausaufenthalt hinaus

Ein zentraler Vorteil der Methode liegt in ihrer Alltagstauglichkeit: Die im Rahmen der Therapie erlernten Techniken können auch nach dem stationären Aufenthalt eigenständig angewendet werden. Biofeedback ist nicht-invasiv, schmerzfrei und lässt sich gut mit anderen Therapieformen kombinieren.

Mit dem gezielten Einsatz von Biofeedback integriert das Klinikum Wels-Grieskirchen moderne, evidenzbasierte Verfahren in eine ganzheitliche Patientenversorgung, um die Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche für Patientinnen und Patienten konkret erfahrbar zu machen.

Infobox

Biofeedback – kurz erklärt

- körperliche Prozesse wie Herzfrequenz, Atmung oder Muskelspannung werden über Sensoren an der Haut in Echtzeit erfasst und dargestellt
- unter therapeutischer Anleitung lernen Patienten, ihre Reaktionen – etwa durch gezielte Atmung oder Entspannung – bewusst zu beeinflussen.
- Stressregulation, Angst- und Schmerzbewältigung sowie gesunder Schlaf werden gefördert.
- Biofeedback ist schmerzfrei, stärkt die Selbstwirksamkeit, Fortschritte sind objektiv messbar

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Webinger_Andrea_Psychotherap_PSO_Erw_GR.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Andrea Webinger, Psychotherapeutin, Department für Psychosomatik für Erwachsene, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Biofeedback ermöglicht es, körperliche Prozesse wie Herzfrequenz, Atmung oder Muskelspannung sichtbar zu machen und dadurch gezielt zu regulieren.“

„Patientinnen und Patienten lernen Schritt für Schritt, ihre Stressreaktionen frühzeitig wahrzunehmen und aktiv gegenzusteuern.“

„Gerade in der Psychosomatik spielt Selbstwirksamkeit eine zentrale Rolle. Biofeedback macht Fortschritte sichtbar und stärkt die Motivation, aktiv an der eigenen Gesundheit mitzuwirken.“

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit 35 medizinischen Abteilungen, 1.251 Betten und rund 4.400 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Der Gesundheitsversorger verzeichnet rund 64.000 stationäre Entlassungen und etwa 270.000 Patientinnen und Patienten jährlich. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patientinnen und Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, MBA, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415-93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at