

## Bericht

Theorie:

Was ist Biofeedback?

Biofeedback ist eine Lernmethode, bei der der Proband mittels einer direkten Rückmeldung (Feedback) lernt, sein Verhalten und die damit verbundenen inneren Prozesse der bestehenden Situation anzugleichen oder zu verändern. Es geht hierbei um eine Verbesserung der Wahrnehmung körpereigener Signale und deren Auswirkungen. Manche körperliche Zustände können nur wenig genau (Muskelanspannung) oder überhaupt nicht (Blutdruck) wahrgenommen werden.

Ziel der Biofeedback-Behandlung ist die gezielte Wahrnehmung und Beeinflussung körperlicher Prozesse, die bei Aufrechterhaltung von psychischen, psychosomatischen und körperlichen Krankheiten von Bedeutung sind.

Dazu bedarf es eines Messgerätes, das in der Lage ist, Daten und Fakten in dem Maße an den Probanden zu senden oder geeignet mitzuteilen, das dieser genauestens darüber informiert ist, in welchem Zustand er sich befindet. Durch moderne Biofeedbackgeräte wird diese „Echtzeit“ gewährleistet.

Der Proband ist also in der Lage, neues Verhalten zu lernen oder sogar zu verbessern. Als Beispiel soll hier die Regulation der Muskelspannung dienen, die bei der Bewältigung von vielfältigen Stresssituationen eine große Bedeutung zukommt. Stress bedeutet für den Körper die Herausforderung, seinen aus dem Gleichgewicht (Homöostase) geratenen Zustand so schnell als möglich wieder herzustellen. Gelingt ihm das nicht, so wird er alle notwendigen Maßnahmen ergreifen und ein „Notprogramm“ ablaufen lassen.

Wie, und in welchem Maße der Körper reagiert, lässt sich auf einem Bildschirm eines Computers sehr gut beobachten.

THESE

Wird der menschliche Organismus einem Hochfrequenzfeld ausgesetzt, so muss dies an den Reaktionen der körpereigenen Parameter erkennbar sein. Wir können daher das menschliche Lebensfeld als Analysator für die Einwirkung einer künstlich erzeugten Frequenzen auf eben dieses Lebensfeld ansehen. Anhand der gemessenen Werte lassen sich dann Aussagen machen, inwieweit eine Beeinflussung stattfindet. Hierfür eignet sich im besonderen Masse die Biofeedback-Methode, da mit einem Messvorgang mehrere Variablen erfasst und gleichzeitig ein Feedback durchgeführt werden kann.

Messung

Versuchsaufbau:

Alle Versuchspersonen befanden sich im Umfeld (3-6 m) der Sendeanlage. Die nachfolgenden Parameter wurden in jeweils zehn Durchgängen gemessen:

