

Mag. Jörg Mayramhof
Haus am Milsertor
Stadtgraben21
6060 Hall i.T.

Erfahrungen mit dem SOFTmed Biofeedbacksystem

Wie lange behandeln Sie schon mit Biofeedback?

Seit 2005.

Welche Indikationen und Patientengruppen behandeln Sie?

Essentielle Hypertonie, Tinnitus, Migräne, Stressmanagement, Betriebliche Gesundheitsvorsorge
Asthma, somatoforme Schmerzsyndrome, Mentaltraining im Leistungssport, Flugangst,
Auftrittsangst.

Klienten:

internationale Manager (BP, Castrol, Swarovski), SchülerInnen (Maturaklassen),
Gesundheitszentrum Lanserhof (Prominenz und erfolgreiche internationale Geschäftsleute
verschiedenster Sparten), Leistungssportler

Überblick über therapeutische Ergebnisse (Überblick über Wirksamkeit bei einzelnen Patientengruppen)

AstmatikerInnen:

Trotz jahrelanger Atemgymnastik gelang erst durch eine insight – Biofeedback-Intervention - meistens bereits in der ersten Sitzung- die Atemregulation auch bei eingeschränkter Lungenfunktion sicht-und hörbar (messbar) zu verbessern und auch den Stress-Level bzgl. der Atemsymptomatik deutlich zu reduzieren.

Manager:

So erfuhren europäische Spitzenmanager, dass sie etwa durchaus in Seminaren gelernt hatten, mental gut mit Stress umzugehen (Autogene Intervention: „ Ich ärgere mich nicht', „Nichts bringt mich vom Weg ab“, etc.), als aber gleichzeitig das Herz-Kreislauf-System (unbewusst) überreagierte, wurde vielen klar, dass der Preis für Coolness wo anders zu bezahlen war. Durch gezieltes insight – Biofeedback- Training konnten die Parameter wieder in Kohärenz gebracht werden.

Hypertonie:

Durch die unterschiedlichen Feedbackmodi von der Skalierung und dem Liniengraph bis zur Animation fanden die unterschiedlichsten Patienten mit insight – Biofeedback eine raschen und nachhaltigen Zugang zu „ihrer Herzintelligenz“ und die psychophysiologischen Zusammenhänge der HRV.

Schmerz:

Ob bei Migräne oder Tinnitus, aber auch Tics bzw. Spannungskopfschmerz – in der insight software finden sich für den routinierten Anwender zahlreiche tools (EMG, Atmung, Vaso-Sensor) zur erfolgreichen Therapie – mit geringem Zeitaufwand für den Klienten.

Erzählen Sie uns ein Beispiel einer erfolgreichen Biofeedbacktherapie

Leistungssteigerung eines österreichischen Staatsmeisters im Weitspringen.

Das Problem war, den für den Athleten üblichen Leistungsabfall nach dem ersten Versuch zu minimieren und die Pausengestaltung zwischen den Versuchen im Wettkampf mental zu optimieren und das Erregungsniveau zu kontrollieren. Weiters wurde insight für das ideomotorische Training eingesetzt. Differenziert betrachtet kann man sagen:

- Erregung und Angst führen zu Leistungsabfall
- BF reguliert Angst nach unten, aber auch die positive Erregung
- Daher: BF + kognitive Handlungsanweisung
- Inkongruente Botschaften können durch BF entlarvt werden, ohne dass der Klient das Symptom verteidigen muss (zu viel Energie für den ersten Versuch, statt für den gesamten Wettkampf)

Konkret: der Athlet musste mit insight – BF-Training lernen, den Fokus zwischen den einzelnen Versuchen auf die Eigenzeit und den Flow zu richten (Blitzentspannung) vor allem über den Hautleitwert.

- Das ideomotorische Training bestand in einer insight – Biofeedback kontrollierten mentalen Simulation eines gelungen Versuches (im biomechanischen Optimum) bzw. messbarem Timing (geeignete Abfolge, angemessene Zeitpunkte, Synchronizität der Einzelimpulse) des internen Drehbuchs(Sensibilität für Taktung von Zeit).

Es erwies sich durch die Ableitung mehrerer Parameter gleichzeitig (SCL, EMG, Atmung, PVA, Temp.) als die effizienteste Perspektive nicht der Hautleitwert, sondern die Kohärenz der Resp. Sinusarhythmie (parasymphatische Aktivierung führte zur Erlebnistiefe der Bewegungsskripts!).

Der Erfolg zeigte sich mit meiner Weltklasseweite von 7,95 m und der Konstanz der Versuche in diesem Wettkampf.

Was schätze ich besonders am SOFTmed Biofeedbacksystem?

Es ist die unproblematische, verlässliche Handhabe und die auf das Wesentliche reduzierte Software, die das ganze Kundenspektrum abdeckt: Vom neugierigen Wellness-Besucher bis zur Fibromyalgie-Geplagten, dem kritischen, international agierenden russischen Großinvestor bis zu Hollywoodschauspielern, vom Kind mit Prüfungsangst bis zu AstmatikerInnen und Patienten mit Myocarditits– die Insight Software bietet für alle die geeignete Feedbackoption.

Speziell der berührungslose Atemsensor wurde auch von Lungenpatienten mit COPD-Problematik gut angenommen.

Die Hardware ist zuverlässig und extrem praxisfreundlich, der Physiogurt kommt bei Leistungssportlern sehr gut an.