

## Information und Beratung

Im persönlichen Erstgespräch können Sie Ihre Problemlage schildern, sich über die Einzelheiten unseres Therapieangebots informieren und sich über Ihren passenden Behandlungsweg beraten lassen.

Das Biofeedback-Angebot steht allen privat versicherten Patienten sowie Selbstzahlern zur Verfügung.

## Kontakt und Erstgespräche

Für die Vereinbarung von Erstgesprächsterminen erreichen Sie uns Montag bis Freitag in der Zeit von 8:00 bis 17:00 Uhr unter:

**040 688 93 00**

oder schicken Sie eine Mail an: [kontakt@vt-falkenried.de](mailto:kontakt@vt-falkenried.de)

## Anfahrt

Die Standorte der Verhaltenstherapie Falkenried sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln sehr gut erreichbar.



**Ambulanz Eppendorf**  
Falkenried 7  
20251 Hamburg

**HVV-Haltestelle  
Hoheluftbrücke**  
U-Bahn: 3  
Bus: 1, 22, 49, 189, 286  
Auto: Parkhaus am  
Lehmweg

## Verhaltenstherapie Falkenried MVZ GmbH

Medizinisches Versorgungszentrum  
Psychotherapie • Psychiatrie • Psychosomatik  
Erwachsene, Kinder und Jugendliche  
Ambulanz und Tagesklinik

Sie erreichen unser Servicecenter Montag bis Freitag  
in der Zeit von 8:00 bis 17:00 Uhr

**040 688 93 00**

### Ambulanz Eppendorf

Falkenried 7  
20251 Hamburg

### Ambulanz Blankenese

Erik-Blumenfeld-Platz 29  
22587 Hamburg

### Ambulanz Winterhude

Jarrestraße 6 – 10  
22303 Hamburg

### Tagesklinik Winterhude

Jarrestraße 6  
22303 Hamburg

### Unsere Partner:

**Falkenried Prävention und  
Gesundheitsmanagement  
FPG GmbH**

Falkenried 7  
20251 Hamburg  
Tel.: 040 688 930–900  
[kontakt@fpg-falkenried.de](mailto:kontakt@fpg-falkenried.de)

**Verhaltenstherapie Falkenried  
Aus – und Weiterbildung GmbH  
(VTFAW)**

Jarrestraße 10  
22303 Hamburg  
Tel.: 040 244 241 030  
[weiterbildung@vt-falkenried.de](mailto:weiterbildung@vt-falkenried.de)

Hotline für Privatpatienten:  
**040 688 930 200**

Weitere Informationen zum Behandlungsangebot finden Sie unter:

[www.vt-falkenried.de](http://www.vt-falkenried.de)

## Biofeedback





**Prof. Dr. Helmut Peter**  
 Ärztlicher Leiter  
 und Geschäftsführer

**Dr. Ulrike Lupke**  
 Psychologische Leiterin  
 und Geschäftsführerin

Sehr geehrte Damen und Herren,

Stress gehört zum Leben! Gesund ist ein dynamisches Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe. Zu viel Stress (z.B. ständiger beruflicher Druck, anhaltende Ängste, Sorgen, etc.) kann dieses Gleichgewicht jedoch empfindlich stören oder sogar schädigen und uns auch körperlich krank machen: Herzrasen, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme oder Magenschmerzen sind nur einige der Symptome, die dann stressbedingt auftreten oder durch Stress verschlimmert werden.

Die Fortschritte der neuro-psychoфизиologischen Forschung haben in vielen Bereichen zu neuen diagnostischen und therapeutischen Verfahren geführt. Darunter auch die Biofeedback-Methode, die in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewinnt. Mithilfe von Biofeedback ist Ihre individuelle körperliche Stressreaktion objektiv messbar und wird am PC direkt für Sie sichtbar gemacht. Durch das Beobachten der eigenen körperlichen Reaktionsweisen können Sie Ihre Stärken, aber auch Ihre Defizite im Umgang mit Belastungssituationen identifizieren und in Unterstützung unserer biofeedbackerfahrenen Therapeutin lernen, wie Sie Ihr seelisch-körperliches Gleichgewicht selbst positiv beeinflussen können.

Das Besondere am Biofeedback ist, dass die Trainingsergebnisse direkt aufgezeichnet werden und Sie so Ihre Fortschritte und Erfolge immer sofort sehen können. Wenn Sie neugierig auf unser Biofeedback-Behandlungsangebot sind, wenden Sie sich jederzeit gern an uns!

  
 Dr. Helmut Peter

  
 Dr. Ulrike Lupke

## Was ist Biofeedback?

Biofeedback ist eine wissenschaftlich gut fundierte Methode, mit der Sie lernen können, Ihr seelisch-körperliches Gleichgewicht wieder herzustellen. „Biofeedback“ kommt aus dem Englischen und heißt soviel wie „Rückmeldung biologischer Signale“. Ein spezielles Biofeedbackgerät misst Ihre körperliche Stressreaktion (z.B. Ihren Herzschlag, Ihre Muskelanspannung, Ihre Atmung, etc.) und macht sie am Monitor für Sie sichtbar. Bereits geringe Veränderungen werden unmittelbar am Monitor angezeigt. Durch diese Rückmeldung können Sie Strategien entwickeln, körperlich-seelische Prozesse richtig einzuschätzen und lernen, diese selbst zu steuern.

## Ziele einer Biofeedback-Behandlung

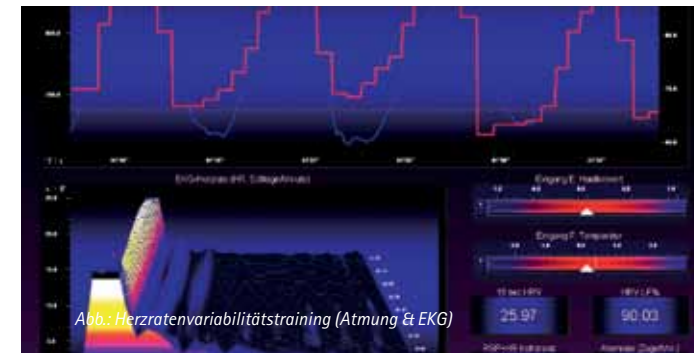
- ▶ Erstellung einer individuellen Stressanalyse
- ▶ Identifikation von Frühwarnsignalen
- ▶ Verbesserung der Selbstwahrnehmung
- ▶ Förderung einer alltagstauglichen Entspannungsfähigkeit
- ▶ Verständnis und bessere Einordnung von ggf. angstbesetzten Körpersymptomen
- ▶ Aufbau von Strategien zur Stressregulation
- ▶ Linderung körperlicher Beschwerden wie Bluthochdruck, Muskelverspannungen, Kopfschmerz, Magen-Darm-Problemen, Herzrasen u.v.a.



## Unser Angebot

Stressdiagnostik-Modul

- ▶ 2 x 50 Minuten
- ▶ Biofeedbackspezifisches Anamnesegespräch
- ▶ Einführung in die Methode
- ▶ Multikanal-Messung Ihrer Stressreaktion und Entspannungsfähigkeit
- ▶ Erstellung Ihres Stressprofils mit ausführlicher Auswertung
- ▶ ggf. Empfehlung und individuelle Zielvereinbarung für Biofeedback-Trainings-sitzungen



Biofeedback-Trainings-Modul:

- ▶ ca. 4 -10 Sitzungen
- ▶ individuell auf Sie zugeschnittenes Biofeedbacktraining mit spezifischer beschwerdeabhängiger Zielsetzung
- ▶ Begleitung durch eine Biofeedbackerfahrene Therapeutin
- ▶ Training am Biofeedbackgerät mit unmittelbarer Rückmeldung der Fortschritte
- ▶ Übertrag der trainierten Strategien in den Alltag

Lernen Sie Ihren Körper richtig zu lesen!

Ziel ist, dass Sie am Ende selbst den Schlüssel zu Ihrem körperlich-seelischen Gleichgewicht in der Hand haben.