

## WAS IST BIOFEEDBACK?

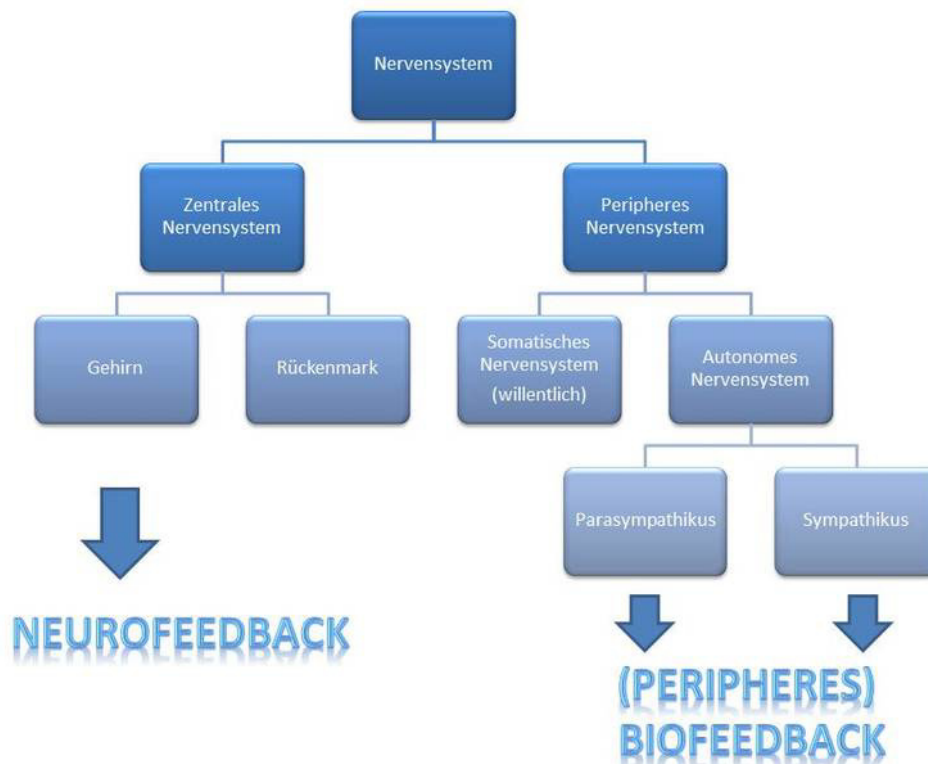
### Biofeedback - Definition

**Biofeedback** ist die Rückmeldung (**Feedback**) körperlicher Signale (**Bio-**) die normalerweise unbewusst ablaufen und vom Nervensystem reguliert werden. Mit Biofeedback Methoden kann man Körperfunktionen wahrnehmbar machen, über die wir normalerweise keine bewusste Wahrnehmung haben.

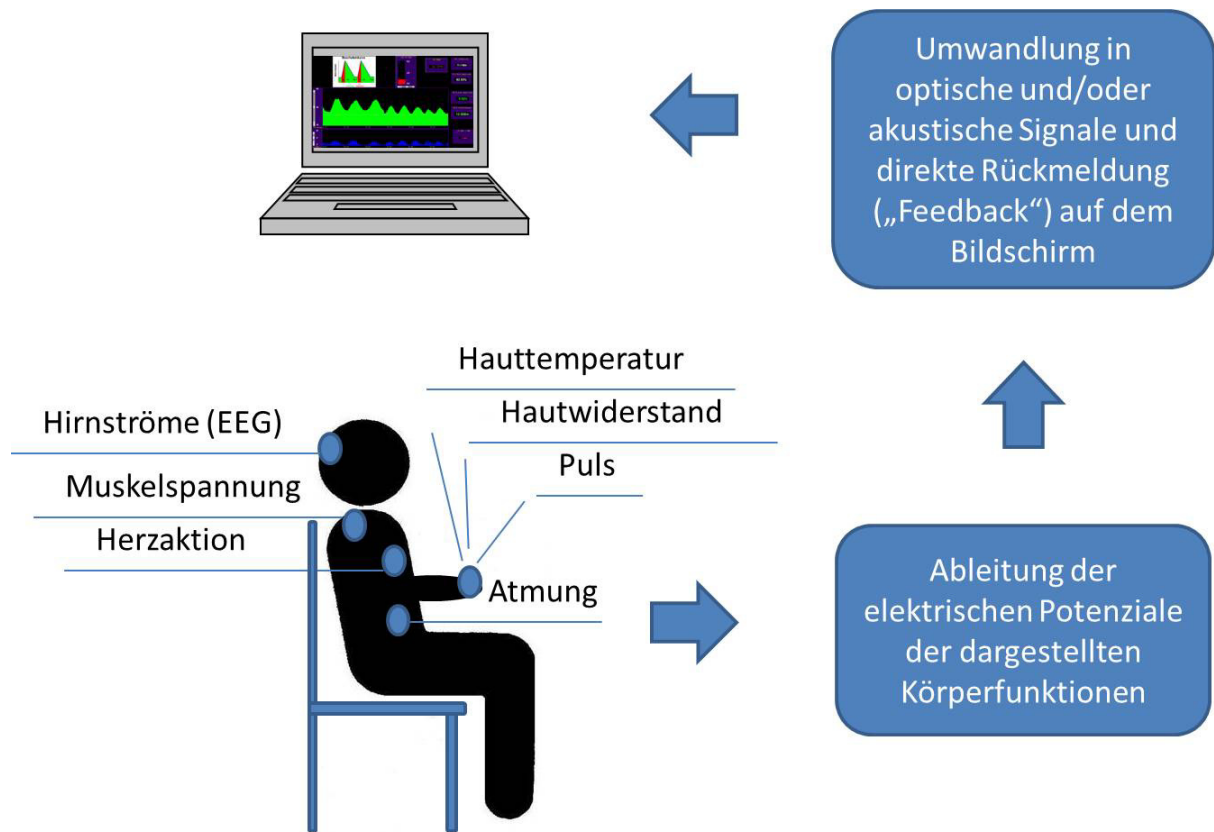
Alles worüber wir Feedback bekommen, können wir auch lernen zu verändern. So z.B:

- Herzschlag
- Durchblutung
- Muskelspannung
- Schweißdrüsenaktivität
- Atmung
- Gehirnaktivität (= Neurofeedback oder EEG-Biofeedback)

### Biofeedback und Neurofeedback



Ursprünglich ist Biofeedback der Überbegriff, der sowohl **peripheres Biofeedback**, als auch **Neurofeedback** mit einschließt. Peripheres Biofeedback ist Feedback von Körpersignalen, die direkt mit dem vegetativen Nervensystem zusammenhängen, wohingegen Neurofeedback (EEG-Biofeedback) Feedback von der Gehirnaktivität, also dem zentralen Nervensystem meint.



Wir werden nur den Puls mit dem Smartphone und Smartwatch messen.

### Literatur:

[1] <https://www.eeginfo-neurofeedback.de/neurofeedback/was-ist-neurofeedback/biofeedback/was-ist-biofeedback.html>

[2] Praxis Buch Biofeedback und Neurofeedback, K. M Haus, Carla Held, Axel Kowalski, Andreas Kromholz, Manfred Novak, Edith Schreiner, Gert Strauß, Meike Wiedermann, Springer 2016