

“

Wir sind, was wir denken.
Alles, was wir sind, entsteht
aus unseren Gedanken.
Mit unseren Gedanken
formen wir die Welt.

Buddha

| SO FINDEN SIE ZU UNS

Hausarzt- und SchmerzZentrum Bonn–Bad Godesberg
Praxis Dr. med. Michael Küster
Weißdornweg 4–6 (Heiderhof)
53177 Bonn-Bad Godesberg

Telefon (0228) 9323999

info@praxis-kuester.de
www.praxis-kuester.de

Bitte benutzen Sie – sollte die Praxis schon
geschlossen sein – den 2. Eingang des
Schmerzzentrums in Haus Nr. 4

Anfahrtsskizze auf www.praxis-kuester.de



Das SchmerzZentrum Praxis Dr. Küster im grünen
Godesberger Stadtteil Heiderhof ist **gut erreichbar per
Auto** und mit **öffentlichen Verkehrsmitteln**.

Bei uns stehen ausreichend **kostenlose Parkplätze** zur
Verfügung und die **Bushaltestelle »Heiderhofring«** befindet
sich nur etwa 200 m von der Praxis entfernt. Dort halten
die Buslinien 610 und 611. Unsere Praxis befindet sich
barrierefrei im Erdgeschoss.



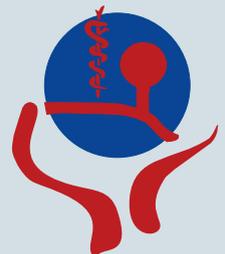
www.praxis-kuester.de

BIO FEEDBACK

Die sanfte Therapie
ohne Pillen



Hausarzt- und SchmerzZentrum Bonn–Bad Godesberg
Weißdornweg 4–6, 53177 Bonn
Telefon (0228) 9323999
www.praxis-kuester.de
Ärztliche Leitung:
Dr. med. Michael Küster



| BIOFEEDBACK – OHNE PILLEN FÜR IHR KÖRPERLICHES UND SEELISCHES WOHLBEFINDEN

BEI KOPFSCHMERZEN UND ANHALTENDEN ODER WIEDERKEHRENDEN SCHMERZEN MUSS NICHT IMMER EINE TABLETTE HER!

Wir möchten Sie auf eine nicht-medikamentöse Therapie gegen Kopfschmerzen und erhöhten Muskeltonus aufmerksam machen: Das BIOFEEDBACK-Verfahren. Betroffene lernen, ihren Körper selber positiv zu beeinflussen, so dass Kopfschmerzen oder Verspannungsschmerzen gelindert oder sogar verhindert werden.

Wie funktioniert die Biofeedback-Behandlung?

Mit entsprechenden Geräten werden unbewusst ablaufende Vorgänge wie zum Beispiel die Atemfrequenz, der Blutdruck oder der Hautwiderstand gemessen und durch akustische oder optische Signale gebunden.

Diese werden dann durch einen Computerbildschirm oder Lautsprecher sichtbar bzw. hörbar gemacht. So können Sie sehen oder hören, was in Ihrem Körper gerade vorgeht.

Sie können nun Ihr Befinden durch positive Gedanken so beeinflussen, dass die Darstellung auf dem Monitor (Töne oder Farben) sich verändert. Sie können Ihren Erfolg unmittelbar verfolgen.

TYPISCHE EINSATZGEBIETE DER BIOFEEDBACK-THERAPIE:

- Migräne
- Spannungskopfschmerzen
- Muskelverspannungen und -schmerzen (z. B. Nacken- und Rückenschmerzen)
- Stress, Stressfolgen, Stressbewältigung, Nervosität
- Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen
- Schlafstörungen
- Hyperaktivität, Aufmerksamkeitsstörungen
- Angststörungen, Depressionen
- Prävention chronischer Erkrankungen
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Unklare körperliche Beschwerden (z. B. Tinnitus, Reizmagen, Reizdarm u.a.)
- Zähneknirschen

WAS IST DAS ZIEL EINER BIOFEEDBACK-BEHANDLUNG?

Das Ziel der Biofeedback-Behandlung ist die gezielte Wahrnehmung und eigenständige Beeinflussung von körperlichen Prozessen. Hierdurch kann die Ursache der Beschwerden verändert werden, so dass die schmerzfreie Zeit verlängert und die Schmerzintensität deutlich gelindert wird.

WIE VERLÄUFT DIE BEHANDLUNG?

Die Biofeedback-Behandlung findet im Rahmen einer Einzeltherapie statt, die von einer ausgebildeten Biofeedbacktrainerin im Schmerzzentrum geleitet wird. Es sind ca. 10 bis 20 Sitzungen für das erfolgreiche Training erforderlich.

Achtung: Es gibt auch spezielle Programme für Kinder.

Wenn Sie Interesse an der Biofeedback-Behandlung oder Fragen haben, melden Sie sich einfach bei uns in der Praxis!

Biofeedback ist KEINE Leistung der gesetzlichen Krankenkasse.

Wir freuen uns auf Sie!

