

# Tinnitus und Stress: Biofeedback als alternative Behandlungsmethode

Von Mario A. Piskernig

DOC | \*audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #2824899 in BcherVerffentlicht am: 2005-01Abmessungen: 8.39 x .39b x 5.94l, Einband: Taschenbuch96 Seiten | File size: 74.Mb

**Von Mario A. Piskernig : Tinnitus und Stress: Biofeedback als alternative Behandlungsmethode** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Tinnitus und Stress: Biofeedback als alternative Behandlungsmethode:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. fr Tinnitus-Patienten ein absolutes MUSSVon BirgitWer Tinnitus-Betroffen ist, leidet nicht nur krperlich, sondern auch

am Unverständnis der Umwelt. Es gibt kaum Literatur zu dem Thema und für viele Ärzte ist diese Erkrankung nach wie vor etwas "mit dem man leben muss". Der Autor zeigt hier sehr fundiert, dass das aber nicht sein muss. Es beginnt mit einem gerafften aber auch für Laien durchaus verständlichen medizinischen Teil, der die Ursachen des Tinnitus erläutert. Es folgt die Beschreibung der angewandten Therapiemöglichkeiten, wobei hier die SELBSTHILFE mittels Biofeedback das zentrale Thema ist. Der/die PatientIn wird ermutigt, anstelle von behandelt zu werden, selbst zu handeln. Das Buch macht Mut, wenngleich es keine falschen Hoffnungen weckt - die Therapie von Tinnitus (vor allem wenn er schon länger besteht) ist schwierig, Verbesserungen sind jedoch nachweislich IMMER möglich. Das Buch geht nicht auf die Anwendung sogenannter Masker ein, die für manche ein gangbarer Weg sein können, aber das Ziel des Autors war und ist zu zeigen, dass Tinnitus kein Schicksal ist, dem man hilflos ausgeliefert ist.

Kurzbeschreibung Tinnitus führt Betroffene wie Behandelnde an die Grenzen individueller Therapie- und Einflussmöglichkeiten. Eine vollständige Heilung ist selten, daher liegt ein Ziel schulmedizinischer wie alternativer Behandlungsmethoden in der Verbesserung der persönlichen Situation sowie einer Verringerung der individuellen Belastung. Dabei gilt es speziell den Faktor Stress zu berücksichtigen, dem eine entscheidende Rolle bei der Entstehung des Tinnitus wie auch bei dessen Fortbestehen zukommt. Biofeedback stellt hier eine aussichtsreiche Möglichkeit dar, den Leidensdruck der von Tinnitus Betroffenen deutlich zu minimieren. Dieser physio-psychologische Therapieansatz, welcher zunehmend Beachtung findet, unterstützt Patienten effektiv z. B. beim Erlernen einer stressreduzierenden Atemtechnik, der Muskelentspannung sowie der mentalen Regulation. Das motivierende Erlebnis, aktiv das eigene Leiden beeinflussen zu können, kennt der Autor dieses Buches aus eigener Erfahrung. Mario A. Piskernig stellt Hintergründe wie praktische Maßnahmen der Biofeedback-Therapie bei Tinnitus fachkundig und umfassend dar: Verständliches medizinisches Grundlagenwissen, Zusammenhänge zwischen Tinnitus und Stress, eine Einführung in die Biofeedback-Methode, Trainingskonzepte sowie anschauliche Fallbeispiele ermöglichen den Leserinnen und Lesern einen Einstieg in die Thematik. Ein Praxisratgeber für Betroffene und Behandelnde, die ihren Therapie- und Handlungsspielraum durch alternative Ansätze im Sinne einer Hilfe zur Selbsthilfe erweitern möchten. Der Autor und weitere Mitwirkende  
Mag. Ing. Studium der pädagog. Psych. an d. Univ. Klagenfurt Graz. Schwerpunkte: Medizin, Psychologie, Arbeits- und Betriebspädagogik, Wirtschaftl. Studium in den Bereichen Organisationsentwicklung, Marketing und Gruppendynamik. Seit 1997 freiberufl. Trainer für Stressmanagement Muskelentspannung nach Jacobson.