

Gratis E-Book



# BIOFEEDBACK ALS CHANCE BEI POST-COVID: WEGE ZUR LINDERUNG VON FATIGUE, BRAIN FOG UND MEHR



# 01

Einleitung

# 02

Was ist Post-COVID?

# 03

Therapeutische Möglichkeiten mit Biofeedback

# 04

Biofeedback und Ergotherapie:  
Neurofeedback als ergänzende Option

# 05

Physiotherapie: Stärkung der körperlichen  
Belastbarkeit

# 06

Wissenschaftliche Erkenntnisse und  
Studienlage

# INHALT

In diesem eBook verwenden wir durchgehend die weibliche Form, um den Lesefluss zu erleichtern. Selbstverständlich beziehen sich alle Bezeichnungen auf Menschen aller Geschlechter.

# 01

## EINLEITUNG

---

Willkommen zu einer neuen Perspektive bei der Behandlung von Post-COVID-Symptomen!

Post-COVID betrifft viele Menschen, die eine COVID-19-Infektion durchgemacht haben und auch Monate danach mit belastenden Symptomen kämpfen.

Unser Ziel ist es, in diesem eBook die therapeutischen Möglichkeiten aufzuzeigen, die das Biofeedback bietet.

Mit gezielten Biofeedback-Techniken und einer Kombination aus Neurofeedback und physiotherapeutischen Ansätzen können wir helfen, die Lebensqualität von Betroffenen deutlich zu verbessern.

Die Inhalte basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und werden von erfahrenen Therapeutinnen unserer Praxis erläutert.



# 02

# WAS IST POST-COVID?

## Post-COVID verstehen

Post-COVID beschreibt langanhaltende Beschwerden, die mindestens drei Monate nach einer überstandenen COVID-19-Erkrankung auftreten und mehrere Wochen oder sogar Monate anhalten.

Diese Langzeitfolgen können in unterschiedlichen Ausprägungen auftreten und sind oft nicht nur körperlich, sondern auch geistig spürbar.



## Häufige Symptome:

---

### **Fatigue:**

Eine extreme Erschöpfung, die auch nach ausreichend Schlaf und Ruhe bestehen bleibt und den Alltag stark einschränkt.

### **Brain Fog:**

Kognitive Schwierigkeiten wie Konzentrationsschwäche, Gedächtnisprobleme und "Vernebelung" des Denkens.

### **Atemprobleme:**

Viele Betroffene leiden noch lange an Kurzatmigkeit und Atembeschwerden.

### **Depressive Verstimmungen und Ängste:**

Die langanhaltenden Beschwerden können auch psychische Belastungen verstärken.

Diese Symptome beeinträchtigen das Leben vieler Post-COVID-Betroffener und machen den Alltag zur Herausforderung.

# 03

## THERAPEUTISCHE MÖGLICHKEITEN MIT BIOFEEDBACK

### Was ist Biofeedback?

---

Biofeedback ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, bei der körperliche Funktionen wie Atmung, Puls, Hautleitfähigkeit oder Muskelaktivität gemessen und in Echtzeit auf einem Bildschirm visualisiert werden. Durch die Rückmeldung (Feedback) dieser Körperfunktionen lernen Patientinnen, diese aktiv zu beeinflussen und zu kontrollieren. Langfristige Verbesserungen: Viele Patienten berichten von nachhaltigen Verbesserungen ihrer Symptome und einer gesteigerten Lebensqualität.



## Wie hilft Biofeedback bei Post-COVID?

### **Entspannungstraining:**

Mit Biofeedback lernen Patientinnen, ihre Atmung und ihren Puls bewusst zu regulieren. Dies wirkt beruhigend auf das Nervensystem und kann Stress und Ängste reduzieren.

### **Verbesserung der Konzentration:**

Besonders bei kognitiven Problemen wie Brain Fog kann Biofeedback unterstützend wirken, indem es hilft, die mentale Fokussierung zu fördern.

### **Steigerung der körperlichen Belastbarkeit:**

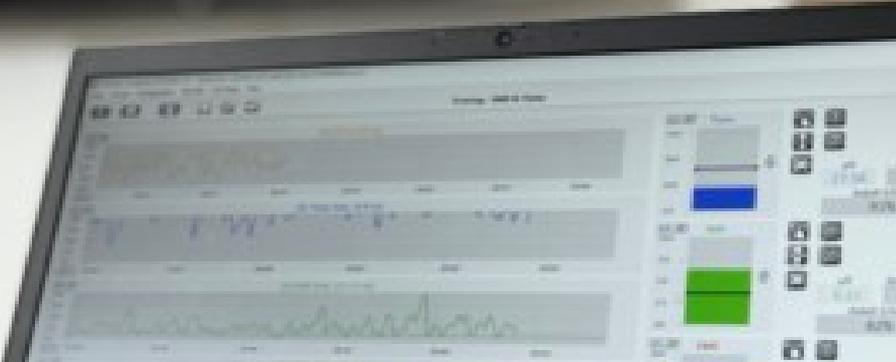
Biofeedback kann helfen, den eigenen Belastungsbereich besser einzuschätzen und eine kontrollierte Steigerung der Leistungsfähigkeit zu ermöglichen.



# BIOFEEDBACK UND ERGOTHERAPIE: NEUROFEEDBACK ALS ERGÄNZENDE OPTION

## Neurofeedback für eine bessere kognitive Leistungsfähigkeit

Neurofeedback ist eine spezielle Form des Biofeedbacks, bei der Gehirnaktivitäten durch EEG-Messungen sichtbar gemacht werden. Bei Post-COVID kann Neurofeedback besonders wirksam sein, um das Training auf mentale Belastungen wie Konzentration und Gedächtnis auszurichten.



## Die Vorteile der Kombination von Biofeedback und Neurofeedback:

Die Kombination beider Methoden schafft eine umfassendere Therapieoption, bei der sowohl körperliche als auch geistige Aspekte berücksichtigt werden. Dadurch können wir gezielt auf die spezifischen Bedürfnisse unserer Patient\*innen eingehen.

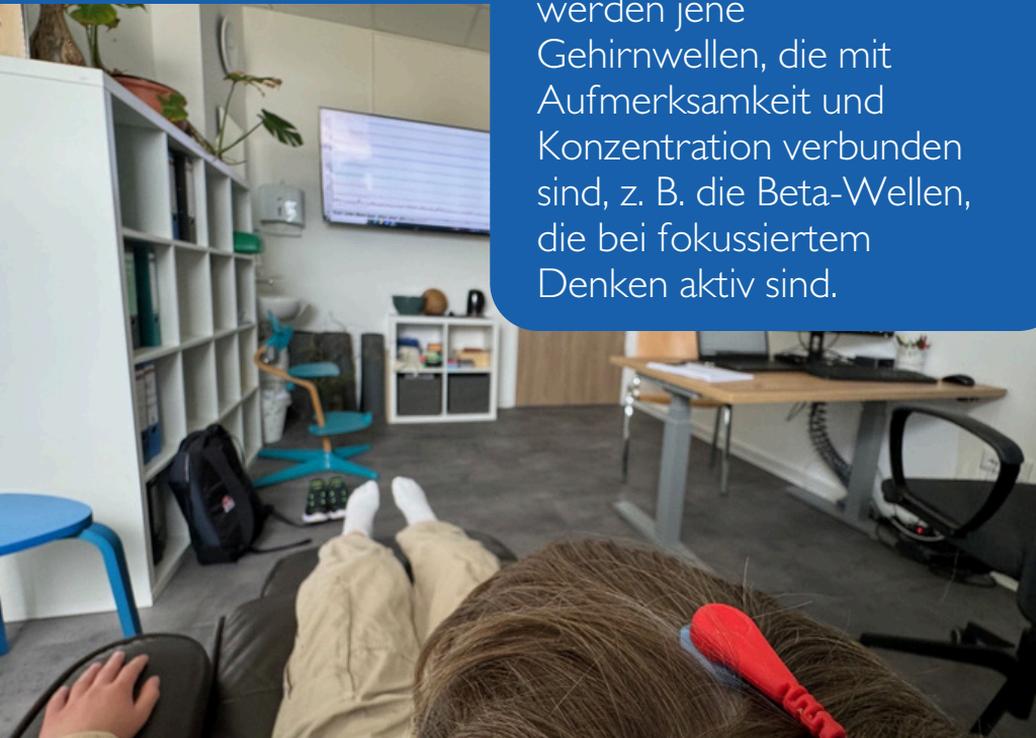
# Neurofeedback als ergänzende Option:

## Förderung der Konzentrationsfähigkeit:

Neurofeedback-Training kann gezielt eingesetzt werden, um die Gehirnregionen zu aktivieren, die für Konzentration und Aufmerksamkeit zuständig sind.

## Entspannungs- und Atemtraining:

Beim Neurofeedback-Training lernt die Patientin, die relevanten Frequenzen in ihrem Gehirn bewusst zu steuern. Speziell trainiert werden jene Gehirnwellen, die mit Aufmerksamkeit und Konzentration verbunden sind, z. B. die Beta-Wellen, die bei fokussiertem Denken aktiv sind.



# POST-COVID UND PHYSIOTHERAPIE: STÄRKUNG DER KÖRPERLICHEN BELASTBARKEIT

## Physiotherapie zur Wiederherstellung der körperlichen Leistungsfähigkeit

In der Physiotherapie bei Post-COVID-Patientinnen liegt der Fokus auf dem schrittweisen Wiederaufbau der körperlichen Belastbarkeit und der Verbesserung der Atmung. Viele Betroffene leiden unter chronischer Erschöpfung (Fatigue), Muskelschwäche und Atembeschwerden. Die Physiotherapie zielt darauf ab, die Muskulatur behutsam zu stärken, die Ausdauer zu verbessern und die Atmung zu optimieren.



**Diese Methoden fördern den achtsamen Umgang mit den eigenen Grenzen und helfen, den körperlichen Zustand nachhaltig zu verbessern.**

# Interdisziplinäre Therapie zur optimalen Behandlung von Post Covid-Symptomen



Eine interdisziplinäre Therapie ist bei Post-COVID die beste Möglichkeit zur Symptomverbesserung, da die Erkrankung vielfältige und komplexe Symptome mit sich bringt, die sowohl körperliche als auch geistige Aspekte betreffen. Diese Symptome – wie Fatigue, Brain Fog, Atemprobleme und Muskelschwäche – erfordern eine ganzheitliche Behandlung, die verschiedene therapeutische Ansätze kombiniert.

Durch die Zusammenarbeit von Ergotherapie, Physiotherapie und Biofeedback/Neurofeedback-Therapien kann gezielt auf die individuellen Bedürfnisse jeder Patientin eingegangen werden. Zum Beispiel kann die Physiotherapie die körperliche Belastbarkeit und Atmung verbessern, während die Ergotherapie mit Neurofeedback die Konzentration und mentale Belastbarkeit fördert. Biofeedback hilft zusätzlich, Stress abzubauen und die Körperwahrnehmung zu stärken, was insgesamt zur Entspannung beiträgt und das Nervensystem stabilisiert.

Diese gezielte Kombination der Fachbereiche ermöglicht eine umfassendere Therapie, bei der die verschiedenen Symptome gleichzeitig und abgestimmt behandelt werden. So kann die Patientin nicht nur körperlich, sondern auch mental unterstützt werden, was zu einer nachhaltigeren und ganzheitlichen Erholung führt.

# 06

# WISSENSCHAFTLICHE ERKENNTNISSE UND STUDIENLAGE

## Studienergebnisse, die Hoffnung geben

Die Forschung zu Post-COVID und den therapeutischen Möglichkeiten entwickelt sich kontinuierlich weiter. Laut der SI-Leitlinie der Hirnstiftung sowie weiteren wissenschaftlichen Studien zeigt Biofeedback bei Post-COVID-Patienten positive Effekte.

So weisen erste Untersuchungen darauf hin, dass Patientinnen durch regelmäßiges Biofeedback-Training eine bessere Kontrolle über Stresssymptome und die Erschöpfung gewinnen.

Für detaillierte Informationen und die wissenschaftlichen Hintergründe verweisen wir auf die SI-Leitlinie der Hirnstiftung und die aktuelle Forschungsliteratur.

[Leitlinien der Hirnstiftung](#)



## **Stressreduktion:**

Studien zeigen, dass Biofeedback dabei helfen kann, das Stressniveau zu senken und die Herzfrequenzvariabilität zu verbessern.

## **Stärkung der physischen Belastbarkeit:**

Besonders in Kombination mit physiotherapeutischen Ansätzen zeigt Biofeedback positive Effekte bei der Stärkung der körperlichen Belastbarkeit.

## **Verbesserte mentale Fokussierung:**

Speziell Neurofeedback hilft, die Konzentration und geistige Klarheit zu fördern, was für viele Patientinnen eine wesentliche Erleichterung darstellt.

# ZUSAMMENFASSUNG UND AUSBLICK

---

Biofeedback bietet Post-COVID-Betroffenen eine vielversprechende Möglichkeit, Symptome wie Fatigue, Brain Fog und Atemprobleme gezielt zu behandeln.

Durch die Kombination von Biofeedback, Neurofeedback und Physiotherapie schaffen wir einen integrativen Ansatz, der den individuellen Bedürfnissen unserer Patientinnen gerecht wird.

Mit den richtigen therapeutischen Methoden kann die Lebensqualität Schritt für Schritt verbessert werden.

Wir empfehlen Betroffenen, sich von spezialisierten Therapeutinnen beraten zu lassen, um die für sie passenden Methoden auszuwählen.

Denn die Erfahrung zeigt, dass Post-COVID kein starres Behandlungsschema erfordert, sondern eine flexible Herangehensweise, die auf die jeweilige Situation abgestimmt ist.



Der Alltag wird für Post-COVID-Patientinnen zu einem ständigen Balanceakt zwischen den eigenen Kräften und den Anforderungen des Lebens – ein Zustand, der oft dazu führt, dass die Betroffenen ihre Aktivitäten stark reduzieren oder Unterstützung im Alltag benötigen. Wir möchten Sie nach Kräften auf Ihrem Weg zurück in die „Normalität“ unterstützen. Sprechen Sie ggf. gerne mit Ihrem Hausarzt über die Möglichkeit, eine Verordnung für Ergotherapie und Physiotherapie zu erhalten.

**Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten finden Sie auch auf unserer Webseite unter [www.get-therapie.de](http://www.get-therapie.de)**

