

## Welche Vorteile hat die Teilnahme?

- Sie setzen sich intensiv mit Ihrem Körper auseinander und entwickeln ein neues inneres Feingefühl
- Bewusste Steuerung der Atmung kann nachweislich zu einer erhöhten Belastbarkeit des Nervensystems bei Stress und einem besseren Immunsystem führen
- Das Training bietet die Möglichkeit der Entschleunigung aus Ihrem Alltag

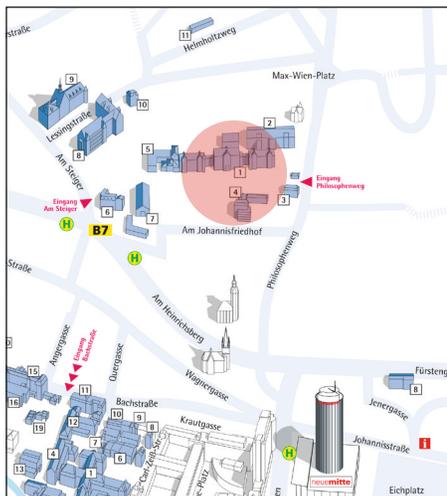
Die Teilnahme an der Studie ist freiwillig und Sie können jederzeit ohne Angabe von Gründen die Teilnahme beenden. Ihre Daten und Studienergebnisse werden vollständig anonymisiert, sodass keine Rückschlussmöglichkeit auf ihre Person gezogen werden kann.

Wenn Sie an der Studie teilnehmen wollen oder weitere Fragen haben, freuen wir uns über eine Nachricht an:

### Katrin Rieger

Universitätsklinikum Jena  
Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie  
Philosophenweg 3  
07743 Jena

Mail: [katrin.rieger@med.uni-jena.de](mailto:katrin.rieger@med.uni-jena.de)  
Tel.: 03641/9390191



Wie Sie Ihre Atmung gezielt zur Entspannung einsetzen können

**Innere Ruhe durch BIOFEEDBACK**

Studieninformation

## **Die Mitarbeiter/innen der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie führen eine Studie zum Thema Biofeedback durch.**

### **Was ist Biofeedback?**

Unsere Atmung hat bedeutenden Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System. Langsame tiefe Atmung hat einige positive Effekte auf den ganzen Organismus. Während Biofeedback lernt man seine Atmung gezielt an seine eigenen langsamen biologischen Rhythmen anzupassen. Ein erfolgreiches Training beeinflusst viele Bereiche des Lebens:

- Verbesserte Balance der Herzaktivität
- Verbesserung der Schlafqualität
- Stärkere Widerstandsfähigkeit gegen Stress

### **Wem hilft Biofeedback?**

Leiden Sie unter:

- anhaltendem Stresserleben
- gedrückter Stimmung
- Hilf- und Hoffnungslosigkeit
- fehlendem Antrieb
- starkem Grübeln
- Verlust von Freude und Interessen?

Dann kann Biofeedback Ihnen bei der Verbesserung der Symptome helfen.

### **Wie verläuft das Training?**

Wir werden Sie ausführlich in das Training einführen und während der Durchführung über 6 Wochen umfassend betreuen. Sie können bequem von Zuhause aus mit Ihrem eigenen Smartphone trainieren. Weiteres technisches Zubehör bekommen Sie von uns.

Pro Woche sind 4 Trainingseinheiten über jeweils 30 min geplant. Zusätzlich trainieren Sie einmal pro Woche in unserer Einrichtung und wir können offene Fragen und Probleme persönlich besprechen.

### **Was ist der Inhalt der Studie?**

Wir möchten herausfinden, welche Mechanismen im Gehirn dem positiven Effekt von Biofeedback zugrunde liegen. Dazu nehmen unsere Probanden an folgenden Messungen teil:

- **3 Ruhe-Untersuchungen des Herz-Kreislauf-Systems**
- ein 6-wöchiges von uns individualisiertes und **angeleitetes Atemtraining**
- **3 Magnetresonanztomographie (MRT)** Untersuchungen (optional)

Nach Absolvieren aller Aspekte der Studie erhalten Sie von uns eine Aufwandsentschädigung von bis zu **80 Euro**.

