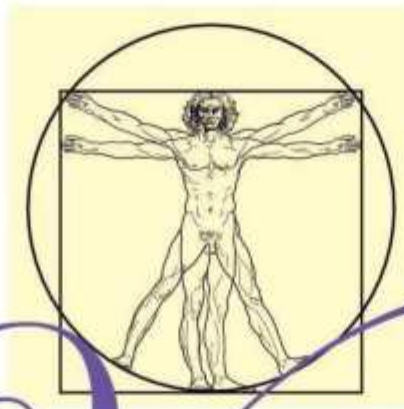


Businessplan



Vitalis®

Gesundheitscenternetzwerk

Gründer: Eric Janssen & Andreas Braun

Für Dirk van Someren

Datum der Unternehmensgründung: Mitte Juni 2018

Businessplan „ *Vitalis*[®] -Marken-Lizenz-System “

Inhaltsverzeichnis	Seite
Zusammenfassung	Seite 3+4
Rechtsform	Seite 5
Standort	Seite 5
Leistungsangebot	Seite 6
Qualifikation	Seite 7
Konzept	Seite 8+9
Zielgruppe	Seite 10
Kundennutzen	Seite 10
Stärken / Schwächen	Seite 10+11
Marktumfeld	Seite 11
Mitbewerberanalyse	Seite 12
Marketing und Werbung	Seite 12+13+14
Rechtliche Voraussetzung	Seite 14
Risikoanalyse	Seite 14
Zeitplan	Seite 14
Behandlungsentgelte	Seite 14
Provisionen aus Verkäufen	Seite 14+15
Vitalis Paket	Seite 16
Kalkulation Hauptfiliale	Seite 17 ff.
Kalkulation Filialen und Gesamt	18
Erläuterungen “Was ist Biofeedback”	19 ff

Zusammenfassung

Es geht um eine selbstständige Existenz als Gründer und Gesundheitsberater. Durch die Lizenznahme bei dem Vitalis®-Marken-Lizenz-System wird ein ganzheitliches Gesundheitskonzept durch Arbeit in einem Gesundheits-Center/Studio mit separaten Behandlungsbereichen umgesetzt.

Das Vitalis®-Konzept mit Alleinstellungsmerkmal ist die Kombination aus individueller beraterischer Begleitung und einem Mikro-Gesundheits-Studio. Der Markt wird sich in der Hinsicht wandeln, dass bei akuten und chronischen Beschwerden der Gang zum Krankengymnasten oder zum Physiotherapeuten nur der Weg der 2. Wahl sein wird. Viele Kunden werden zukünftig, durch den Einsatz der Holistic-Health-Center, den Weg zu ihrer Gesundheit suchen, da sie sich sicher sein können, dass sie dort die allumfassende Betreuung finden können - im Gegensatz zu den herkömmlichen Instituten wo sie sich mit 6-10 Behandlungen zufriedengeben müssen.

Bei einer Rückenproblematik zum Beispiel, stellt sich zunächst das Problem der Ursachenfindung. Im nächsten Schritt muss der Kunde langfristig schmerzfrei gemacht werden. Dies ist allerdings nur dann möglich, wenn fundiertes Wissen dazu führt, dass die Ursachen erkannt und behoben werden. In dem

Vitalis®-Konzept werden, im Gegensatz zu einem Fitnesscenter, die Beschwerden des Kunden zunächst analysiert, mit Impulstechniken mobilisiert und in Verbindung mit einer Entschlackung zunächst beschwerdefrei gemacht. Im nächsten Schritt gilt es, Ursachen mittel Biofeedback zu analysieren. Danach erfolgt ein individuelles Aufbauprogramm, um die erkannten Defizite langfristig zu stabilisieren. Aus unserer Sicht wird sich der Gesundheitsmarkt in die ganzheitliche Behandlung orientieren. Der Gesundheitsberater ist von daher aus unserer Sicht der einzige Berufszweig, welcher diesen Anforderungen gerecht werden kann.

Gesundheitsberater informieren, beraten, begleiten, leiten zur Selbsthilfe an und arbeiten mit (ganzheitlichen) Techniken zur Entspannung und Regeneration von Körper, Geist und Seele am gesunden Menschen, mit dem Ziel, dass ihre Kunden wieder ganz gesund werden und bleiben. Die angebotene Gesundheitsbehandlung will als ganzheitliche und persönliche Maßnahme von Hilfesuchenden zu deren Gesunderhaltung, Gesundheitsförderung, Entspannung und Regeneration verstanden sein.

Die Tätigkeit im Vitalis -Gesundheits-Center/Studio bedeutet die persönliche und individuelle ganzheitliche Betreuung durch einen Berater/Trainer an und mit modernsten Gesundheitsgeräten zur Steigerung des eigenen Wohlbefindens, der Wiedererlangung und Festigung der eigenen Gesundheit.

Der klassische Gesundheits- und Fitnessmarkt befindet sich in einer Krise. Nur 8 % der Kunden in Fitnessstudios erreichen Ihre Ziele. Die Reaktionsquote auf klassische Fitness beträgt nur ca. 7 %. Deswegen geht der Trend zu kleineren spezialisierten Behandlungsstudios mit einem besonderen Angebot. Die bestehenden Angebote sind nicht ganzheitlich konzipiert. Das „Produkt“ passt nicht zur „Nachfrage“, über 70% wollen Naturheilkunde für ihre Gesundheit und wollen eine psychosomatische Begleitung.

Menschen werden und bleiben nicht gesund durch die heutige Medizin und die derzeitige Fitnessszene. Als reine Krisenintervention sind medizinische Behandlungen ohne längerfristige Begleitung und Änderungen der Lebensweisen nicht wirklich erfolgreich.

Vereinsamung und Anonymisierung in der Massengesellschaft tragen mit bei, zu dem großen Bedarf an Gesundheitsförderung in unserem Arbeitsbereich. Viele wissenschaftliche Untersuchungen, in den letzten Jahren, haben eindeutig belegt, dass der Hauptfaktor für Gesundheit und langes Leben in der Eingebundenheit in eine intakte Gemeinschaft ist. Die Holistic-Health-Center sind dafür ausgelegt und bieten eine innovative Basis für das ganzheitliche Wohlergehen ihrer Mitglieder. Langfristige Bindung sichert den gesundheitlichen Nutzen und den dauerhaften wirtschaftlichen Erfolg dieses neuen, wegweisenden Konzeptes.

Aufgrund hervorragender Kontakte und gezielten Werbemaßnahmen zur Zielgruppe, wird ich als Gründer bereits ab dem ersten Monat Kunden vorweisen können. Neukunden werden vor allem durch ein intensives Netzwerkmarketing gewonnen.

Das Unternehmen wird als Einzelunternehmen von Herrn Eric Janssen gegründet. Die Gründer verfügt über weitreichende Erfahrungen den Bereichen der Physiotherapie. Der Start des Unternehmens ist im Juni 2018 geplant.

Rechtsform

Das Unternehmen wird als Einzelunternehmen gegründet. Gründer und Inhaber ist Eric Janssen.

Standort

Standortgegebenheiten

Als Lage ist Essen Kupferdreh, im äußersten Südosten von Eseen, unmittelbar an Ruhr und Baldeneysee, vorgesehen. Die Einwohnerzahl beträgt ca. 11.500. Zum Einzugsgebiet zählt auch Byfang, Heisingen, Fischlaken und Heidhausen, wodurch ein ausreichend, gut verdienendes Kundenpotenzial vorhanden ist.

Leistungsangebot

Gesundheitsberatung, Behandlung und Biofeedback/Bio-Resonanz bedeutet eine persönliche ganzheitliche Betreuung. Am Anfang steht ein ausführliches Eingangsgespräch mit einer Stress-Analyse, deren Faktoren die Gesundheit behindern oder/und unterdrücken. Dieses dient der persönlichen Zielfindung unter Ausschluss von gesundheitlichen Risiken. Im Bedarfsfall muss hierzu ein Arzt oder Heilpraktiker konsultiert werden. Zusammen mit dem/der Kunden/in wird ein individueller Gesundheits-, Behandlungs- und Selbsthilfeplan gemäß des persönlichen Bedarfs erstellt.

Folgende Beratungs-und Trainingsinhalte werden angeboten:

- Gesundheitsberatung
- SCIO-Biofeedback-Behandlungen
- Vitalis®-Bio-Resonanz-Behandlungen
- Massage / Entspannungstechniken mit energetischem Ausgleich
- Impulsbehandlungen
- Gewichts-Balance und Body-Forming
- Raucherentwöhnung
- Ernährungsberatung
- Schulung des Körperbewusstseins
- Stoffwechseleoptimierung
- Entgiftung und Entschlackung
- Emotionale/psychologische Begleitung und Betreuung
- Energetische Behandlungsmethoden

Eingesetzte Methoden

- Manuelle Behandlungen und Beratungen (Einzel oder in Gruppen)
- *Vitalis*®- **Balance** (Konzept zur Gewichtsreduktion und Body-Forming)
- **BRIMED®- Vitalstoffe(energetisiert)**

- AQUA-Energyby BRIMED®
u.a.

- **Behandlungen mit Geräten:**
- **SCIO-Biofeedback-System (Stress- und Vitalstoff-Analyse)**
- **Vitalis®-Bio-Resonanz-Systeme(PRO und CARE)**
- *Vitalis*®-Magnet-Resonanz-System(IMPULSA-MED)
- *Vitalis*®-Detox-System u.a

- **3D Schumannplatte**

Qualifikation des/der Gründer/in :

- Ausbildung zum Physiotherapeuten in den Niederlanden.
(Es ist keine direkte Physiotherapeutische Behandlung vorgesehen)
- Sehr großes Netzwerk, zu Mediziner, in den Gesundheitssektor, zu Vereinen

Das Konzept für das Vitalis®-Marken-Lizenz-System

Mit manuellen Behandlungen, den SCIO-Biofeedback-Analysen/Testungen und Balancen, den *Vitalis*®-Bio-Resonanz-Behandlungen, den Vitalis®-Magnet-Resonanz-Behandlungen, Stoffwechseloptimierung, Entgiftung und Entschlackung und mehr....

... an den Ursachen arbeiten,
um gesund zu werden
und zu bleiben (Sekundär-Prävention).

Das Ziel ist mit bewährten ganzheitlichen Methoden und einfachsten Techniken zu Gesundheit zu verhelfen. Aus unseren Erfahrungen wissen wir, dass die Wirbelsäule über das Nervensystem mit dem gesamten Körper und den einzelnen Organen vernetzt ist. Deswegen wird in dem Vitalis®-Konzept nie nur ein Schmerzpunkt oder ein Symptom betrachtet, sondern immer der gesamte Mensch. Für uns gilt der Grundsatz, dass Schmerzen und Symptome im Allgemeinen und am Bewegungsapparat im Besonderen nur dann „geheilt“ werden können, wenn wir uns auf den ganzen Menschen einlassen, der zu uns kommt, ihn anschauen, ihn wahrnehmen, verstehen und spüren, was ihm fehlt. Unsere liebevolle Behandlung kann ihm dann das Fehlende geben (meistens Aufmerksamkeit, Erkenntnis und Liebe), kann ihm helfen das Verborgene zu sehen und ihn dabei begleiten seinen eigenen Weg zu finden, der aus der scheinbaren Ausweglosigkeit herausführt.

Wir haben in dem Vitalis®-Konzept verschiedenste Elemente zusammengeführt, zu einem ganzheitlichen Konzept. Wir sprechen in unserer Arbeit unter anderem von Heilung über die Wirbelsäule. Das Rückenmark stellt die Verbindung zwischen Bewegungssystem mit Muskeln und Gelenken und dem Gehirn als übergeordneter Steuereinheit her. Die inneren Organe sind durch die Energiebahnen des vegetativen Nervensystems mit Strukturen der Wirbelsäule verschaltet. Die seelische Ebene mit Gefühlen und Erinnerungen kann durch Behandlung am Bewegungssystem verändert werden. Störungen im Körper, wie Funktionsstörungen von Organen können an der „verschobenen“ Stellung der einzelnen Wirbelkörper bzw. der Verhärtungen der Muskulatur abgelesen werden. Unsere Mitglieder stehen im Mittelpunkt der Behandlung.

An die dramatischen Veränderungen der Lebensbedingungen hat sich der Mensch nicht anpassen können. Auf die neue Lebensweise ist er nicht vorbereitet. Wenn wir für knappes Nahrungsangebot einerseits und reichlich

Bewegung andererseits konstruiert sind, dann ist es kein Wunder, wenn es unter den veränderten Lebensbedingungen zu vielen Anpassungsproblemen und Stoffwechselstörungen kommt. Am deutlichsten sichtbar ist das an der Zunahme des Übergewichts. Übergewicht entsteht, wenn dauerhaft mehr Kalorien zugeführt werden, als wir brauchen. In den letzten Jahrzehnten hat dementsprechend der Anteil der übergewichtigen Personen in Deutschland ständig zugenommen.

Im Grunde dienen sämtliche Regulationsmechanismen des Körpers, einschließlich der Krankheiten dazu, die entstanden "Schulden" ohne Schaden für die Zellen auszugleichen, indem er diese überschüssigen "Schlacken" über sämtliche Organe und Organsysteme ausscheidet. Erst, wenn alle Kompensationsmöglichkeiten erschöpft sind, bricht der Organismus vollends in einer unheilbaren, chronischen Erkrankung zusammen. Akute Krankheiten sind in erster Linie ein Versuch des Körpers, irgendwelche Reserven zu mobilisieren, zur Besinnung aufzurufen oder sogar auf den drohenden Zusammenbruch rechtzeitig aufmerksam zu machen. Wenn wir dies nur richtig begreifen würden! Es ist darum wichtig, früh genug - also vor jedem Krankheitsausbruch - den Säuregrad des Körpers zu kennen.

Es ist sehr leicht, den Grad der Säurespeicherung am Zustand des Bindegewebes festzustellen: Die ursprünglich geschmeidige und weiche Beschaffenheit des Unterhautzellgewebes wird fest, hart und auf Druck schmerzhaft. Sie wird geleeartig, „gelotisch“, (das Wort „Gelose“ wird davon abgeleitet) und verändert sich in die bekannte "Apfelsinenhaut" (Cellulite). Erst wenn die Bindegewebedepots nicht mehr genügen, tritt nach einer Periode der Überaktivität der Ausscheidungsorgane, die von mehr oder minder akuten oder chronischen Entzündungen begleitet sein können, die Übersäuerung des Gesamtorganismus in Erscheinung, die sogenannte "Azidose".

Für unsere Betrachtung ist das Stadium der "latenten Azidose" am wichtigsten, weil es durch Kostumstellung und Änderung der Lebensweise relativ leicht zu beherrschen ist, zum Beispiel durch genügend Bewegung, möglichst an frischer Luft, ausreichendem Schlaf, Lösung psychischer Probleme und durch Verringerung von zu viel körperlichem und seelischem Stress. Bei der Ernährungsumstellung ist in erster Linie das richtige Verhältnis zwischen säure- und basenüberschüssiger Kost zu berücksichtigen: Mindestens 80 % der Nahrungsmittel sollten basenüberschüssig sein! Auch bei fortgeschrittener Azidose vermag eine Umstellung mit Hilfe konsequenter Entsäuerung der Gewebe und Änderung der Lebensumstände noch Hilfe zu bringen.

Zielgruppe

Zielgruppe sind alle Menschen, mit Schwerpunkt ab ca. 30 Jahre, mit Interesse an Gesundheit, Schönheit und Lebensfreude im Umkreis von 50 Kilometern um den Firmenstandort. Die Erfahrung von Mikrostudios zeigt, dass das durchschnittliche Alter bei 50 Jahren liegt. Und es sind vor allem Frauen, die sich für ihre eigene Gesundheit interessieren und etwas dafür tun wollen. Gearbeitet wird mit, aus ärztlicher Sicht, nicht mehr krankgeschriebenen Kunden, die aber für sich etwas tun wollen um ganz gesund zu werden oder gesund zu bleiben. So sind alle Menschen unsere potentiellen Kunden. Unsere Kundenbeziehungen sind langfristig ausgelegt. Angesprochen werden von uns Menschen mit gesundheitlichen Problemen, Gewichts- oder Figurproblemen, mit Rückenproblemen, Schmerzen, Zivilisationserkrankungen.

Menschen, die etwas „für sich“ tun möchten, die Orientierung suchen in Ernährung, ganzheitlicher Gesundheit, Lebensführung.

Kundennutzen

Im Besonderen entsteht ein hoher Nutzen für die Kunden durch unser individuelles Eingehen auf die Kunden während der Beratung und der Behandlung durch unsere zeitliche Flexibilität und fachliche Kompetenz. Durch unsere ganzheitliche 1:1 Betreuung mit individuellem Beratungs- und Maßnahmenkonzept. Durch die einmalige Kombination von Entspannungstechniken, alternativ ganzheitlichen Behandlungen. Durch die Regulation des Gesundheitsdefizits können individuelle Schwächen ganzheitlich behandelt werden. Die Menschen wissen, dass sie durch die heutige Medizin nicht gesund werden und auch nicht gesund bleiben. Unsere Medizin ist als reine Krisenintervention gut geeignet, benötigt aber um nachhaltige Gesundheit zu erreichen die Ergänzung durch längerfristige Begleitung und Änderung der Lebensweise.

Angebotsstärken

Die individuellen Angebote durch Inhaber oder Mitarbeiter führen zu einer langfristigen Bindung der Kunden. Die Möglichkeit im Gesundheits-Center/Studio auch gesundheitsfördernde Produkte zu erwerben rundet das Besondere ab. Durch regelmäßige Fortbildung werden die Mitarbeiter ständig

ihre Angebote erweitern können. Der Marken-Lizenz-Geber verfügt über eine umfangreiche Erfahrung in der Medizin-Technik für Bio-Resonanz- und Bio-Feedback-Methoden von mehr als 30 Jahren.

Schwächen des Konzeptes

Zu Beginn fehlender Bekanntheitsgrad, daher noch keine Empfehlungen seitens zufriedener Kunden/innen. Keine Kostenübernahme durch die gesetzlichen Krankenkassen, bzw. nur in besonderen Fällen über Präventionskurse und Rehasportrezepte.

Marktumfeld

Gesundheitsberatung

Immer mehr Menschen sind in der heutigen Zeit auf der Suche nach ganzheitlichen Methoden und Möglichkeiten, um Ihre Gesundheit zu verbessern bzw. zu erhalten. Die klassische Schulmedizin sieht sich hierbei oft an Ihre Grenzen gesetzt, wenn es darum geht über die Symptom-Behandlung hinweg die Ursachen zu erkennen und zu beseitigen. Dieses Umdenken eröffnet wieder die Möglichkeit, den Menschen als Ganzheit (Körper-Geist-Seele) zu verstehen und Störungen in diesem Zusammenhang zu beseitigen. Die Arbeit der Gesundheitsberater/in, in Beratung und praktischem Tun, ist hierbei ein wesentlicher Beitrag. Sie werden in Ihrem Wirken ganzheitlich in allen Teilen arbeiten, um Gesundheit und Lebensglück zu ermöglichen. Diese Arbeit richtet sich an alle Menschen, um sie auf dem Weg zu ihrer ganzheitlichen Gesundheit zu begleiten.

Freizeit-, Fitness-und Gesundheitsmarkt

Von den drei Marktsegmenten Freizeit-, Fitness-und Gesundheitsmarkt wird wohl der Gesundheitsmarkt langfristig das größte Potenzial für eine Marktausdehnung bieten. Ein Beispiel dafür bietet der Erfolg der Wellnesszene.

Mitbewerberanalyse

Die von der/m Gründer/in/Studieleiter/in vorgesehene Kombinationsform von ganzheitlicher Gesundheitsberatung mit Behandlungs- und Entspannungstechniken ist im Umkreis einmalig. In Kombination mit Biofeedback/Bio-Resonanz-Methoden und Behandlungen sind diese völlig neu und konkurrenzlos. Das Vitalis-Konzept verfügt über ein Alleinstellungsmerkmal.

Der Vorteil des Vitalis®-Konzeptes liegt in der individuellen Betreuung und der ganzheitlichen Gesundheitsberatung. Hierbei spielt auch die Ausrichtung auf die zeitlichen Bedürfnisse der Kunden eine Rolle. Es wird in einer entspannten Atmosphäre gearbeitet und beraten nach ganzheitlichen Erkenntnissen.

Marketing und Werbung

Ein wichtiger Teil des Marketings bezieht sich auf den Aufbau von Kontaktnetzwerken. Wichtig sind intensive Kontakte zu Ärzten, Therapeuten, Ernährungsberatern, Zahnärzten, Kureinrichtungen, Apotheker, Bioläden, Reformhäuser, Heilpraktiker, Psychologen, Med. Fachberuflern, Physiotherapeuten, Masseuren, Logopäden, Vereinsvorsitzenden, Parteien, Handwerkern, Unternehmern und nicht zuletzt persönliche Bekannte. Durch Teilnahme an Tagungen, Kongressen oder ähnlichen Fachveranstaltungen lassen sich neue Beziehungen anknüpfen oder bestehende vertiefen. Hier ist fast immer die persönliche Beziehung ausschlaggebend für die Zusammenarbeit.

Schließlich muss der Partner von der Qualifikation der Gesundheitsberaterin überzeugt sein.

Ein weiterer Teil ist die aktive Arbeit im Bereich Empfehlungsmarketing. Da ein großer Teil der Klientinnen auf diesem Weg erreicht wird, wird die/der Gründer/in/Studieleiter/in aktiv daran arbeiten, dass entsprechende Empfehlungen von bestehenden Kunden, aber auch von den Partnern ausgesprochen werden.

Um bekannt zu werden ist die Organisation von Seminaren, Kurse und Workshops wichtig. Als Partner bieten sich hier an: VHS, Handwerkskammer, ASB, Rotes Kreuz usw. daneben werden Vorträge gehalten in VHS, mit und für Krankenkassen, Selbstorganisiert in Zusammenarbeit mit örtlich bekannten Partnern, in bestehenden Gruppen wie Landfrauen, Kirchen, Sport, in Schulen und Kindergärten.

Aber auch die klassischen Methoden wie das Verteilen von Werbematerialien werden eingesetzt: Flyer, Postkarten, Aufkleber, Plakate, Visitenkarten. Geplant sind auch die Präsenzen im öffentlichen Raum bei Aktionstagen, Markttagen, Ausstellungen. Die Werbung in der Kontaktseite des Amtsblattes, auf der Veranstaltungsseite der örtlichen Zeitung.

Bei allen Werbemaßnahmen gelten die Grundsätze:

„Befrage die Menschen was sie wollen, was ihnen fehlt und nehme ihre Bedürfnisse ernst.“ „Jeden Tag einen wichtigen neuen Kontakt aufbauen.“ „Bedenke, man braucht immer drei Wiederholungen, Begegnungen bis eine Information fest sitzt, angekommen ist.“

Die **Startphase** ist dabei von besonderer Wichtigkeit für den Erfolg. Hierbei wir es im Besonderen geben:

- Vor-Eröffnungswochenende
- VIP-Einladung
- Eröffnungswochenende
- Infostände

Durch die Lizenznehmer des Vitalis®-Marken-Lizenz-Systems wird die mediale Werbung in Plattformen, Portalen bzw. in relevanten Suchmaschinen über eine Website professionell durch eine Werbeagentur erstellt und publiziert.

Auf dieser Website wird gezielt für die angebotenen Spezialisierungen und Trainingsmethoden geworben. Im Individuellen Studienteil dieser Website wird auch mit Referenzen geworben.

Es werden regelmäßig Pressemeldungen an die regionale Presse geschickt, um den/die Gründer/in über Public Relations bekannt zu machen. In diesen Zeitungen wird der/die Gründer/in sein Thema „Gesund für Generationen“ auch als Themen-Beitrag im redaktionellen Teil platzieren.

Preislich wird sich das Angebot im oberen Mittelfeld bewegen. Lediglich in der Startphase und zu besonderen Aktionstagen werden die Leistungen günstiger angeboten, um möglichst schnell den Bekanntheitsgrad zu erhöhen und die

Kunden zur Vertragsunterschrift zu bewegen. Später sollen die Kunden aufgrund der Qualität der Leistung überzeugt werden und nicht durch den günstigen Preis.

Rechtliche Voraussetzungen

Die Bezeichnung „Ganzheitlicher Gesundheitsberater“ ist als neuer freier Heilberuf unter den Katalogberufen gelistet. Die Ausbildung schließt mit einem Zertifikat ab, welches zur Führung dieser Berufsbezeichnung berechtigt. Die weiterführende Ausbildung mit SCIO-Biofeedback schließt mit dem Zertifikat: „SCIO-Praktiker und SCIO-Präventologe“ ab.


Risikoanalyse

Das benötigte Kapital wird in erster Linie für Investitionen in Behandlungsgeräte, in Hard- und Software, für Werbung und Anlaufkosten verwendet. Um das Unternehmen auch gegenüber den Kunden abzusichern, wird eine spezielle Haftpflichtversicherung abgeschlossen. Für Ausfallrisiken durch Unfall oder Krankheit werden entsprechende Versicherungen abgeschlossen.

Zeitplan

Finanzierungsbeschaffung	1 Woche
Verträge	1 Woche
Erstkontakt zur Zielgruppe	Ab sofort
Pre-Startphase wie oben beschrieben	2 Wochen
Eröffnung des Unternehmens	2 Wochen
Erster Geldeingang durch Behandlungen	Termin: erste Juli-Woche
Erster Geldeingang durch Verkäufe	nach Eröffnung

Behandlungsentgelte für 60 Minuten

Die Behandlungspreise für Mitglieder in einem  - Marken-Lizenz-System orientieren sich an den marktüblichen Beträgen im Wellness- und Fitnessbereich.

1. Ländliche Umgebung	60 Min. Behandlung	60,-€
2. Einfache Umgebung	60 Min. Behandlung	70,-€
2. Normale Umgebung	60 Min. Behandlung	90,-€
3. Gehobene Umgebung	60 Min. Behandlung	100,-€ und mehr

Provisionen aus Verkäufen/Vermittlung

Der Vitalis®-Marken-Lizenz-Nehmer ist gleichzeitig autorisierter Vertriebs-Partner für Vitalis Life International Ltd. und berechtigt die angebotenen Produkte zu verkaufen. Der persönliche Bonus beträgt je nach erreichtem Status 30 % - 48 % vom Netto-Warenwert.

Für die persönliche Vermittlung, die zu einem neuen Vitalis®-**Gesundheits-Center/Studio** führt, erhält er eine Tipp-Provision in Höhe von 2.000,- € + MWST. Die Basis für den Anspruch der Tipp-Provision liegt bei Brutto: 50.950,- €. Je nach Aktion können sowohl der Bruttowert und die Tipp-Provision variieren.

Einnahmen- und Ausgabenaufstellung

Die folgenden Aufstellungen über die erwarteten Einnahmen und Ausgaben orientieren sich an den minimalen durchschnittlichen Kundenzahlen (werden für Finanzierung gesondert angegeben)

Vitalis® - ERFOLGS-PAKET (Brutto)

Lizenz-/Franchise-Geber:

BRIMED Institut für Biomedizin Reinhard Britten

1. Geräte-und sonstige Ausstattung:

- SCIO-Biofeedback-System (incl. Spez.-Ausbildung) 19.980,-- €
- Vitalis-IMPULSA-MED 6.940,-- € (Human; Sport; Tier)
- Vitalis AQUA-Energy 980,-- €

2. Sonstige Ausstattung: (pauschal: 1.000,--€)

- 1 Liege
- 2 Vitrinen
- 1 Türstopper
- 2 Roll-Ups
- Fenster- und Indoor- Beklebung

3. Vitalis- transdermale Produkte: 1.000,--€

4. Ausbildung zum „Gesundheits-Berater“ 1.050,--€

5. Lizenz für 72 Monate: 20.000,-- € = 277,78 € mtl.

Gesamt: 50.950,--€

Lizenz-/Franchise-Nehmer	Vitalis Life Interational Ltd.
Finanzierung=Leasing	Finanzierung= Leasing
Brutto: 27.900,-- €	Brutto: 23.050,-- €
Netto: 23.445,38 €	Netto: 19.369,75 €
mtl. netto: 399,00 €	mtl. Netto: 330,00 €
Laufzeit: 72 Monate	Laufzeit: 72 Monate

Kalkulation Hauptniederlassung

Vitalis Gesundheitscenter Hauptniederlassung				Einmalig		Laufend	
Nr	Gruppe	Positionen	Beschreibung	Einnahme	Ausgabe	mtl.	jährl.
1	Ausstattung	1	Vitalispaket gesamt		-50.950		0
2	Ausstattung	1	Vitalispaket Übernahme von Vitalis	23.050		-380	-4.560
3	Ausstattung	4	Schuhmann 3D Platte à 4.900		-19.600		0
4	Fahrzeug		3 Stck (Vers. KFZ, Steuer)			-1.800	-21.600
5	Fahrzeug		Betriebskosten Kraftstoff			-1.300	-15.600
6	Miete					-750	-9.000
7	Strom		7.000 KWh			-200	-2.400
8	Telefone					-250	-3.000
9	Betriebskosten		Material und Bürogeräte			-600	-7.200
10	Betriebskosten		Steuerberater			-800	-9.600
10	Büroeinrichtung				-8.000		
10	Personen	Personal	2 Mitarbeiter			-7.500	-90.000
10	Personen	Leitung	1 praktisch und Akquise			-6.500	-78.000
10	Personen	Leitung	1 kaufmännisch, Marketing, Akquise			-6.500	-78.000
10	Personen	Vertriebsleiter	2 Personen			-8.000	-96.000
				23.050	-78.550		
				einmalig gesamt:	-55.500	-34.580	-414.960

Kalkulationszeitraum Einnahmen 18 Monate									
Monat	Anwendungen	Euro	Schuman n	Minuten	Euro je Minute	Vitalis	Schumann	gesamt	
1	3	80		90	1	240	90	330	
2	7	80		180	1	560	180	740	
3	12	80		540	1	960	540	1.500	
4	30	80		2.000	1	2.400	2.000	4.400	
5	40	80		2.000	1	3.200	2.000	5.200	
6	50	80		2.540	1	4.000	2.540	6.540	
7	80	80		2.630	1	6.400	2.630	9.030	
8	110	80		2.900	1	8.800	2.900	11.700	
9	125	80		3.200	1	10.000	3.200	13.200	
10	140	80		3.800	1	11.200	3.800	15.000	
11	160	80		4.200	1	12.800	4.200	17.000	
12	165	80		4.320	1	13.200	4.320	17.520	
13	175	80		4.320	1	14.000	4.320	18.320	
14	180	80		4.320	1	14.400	4.320	18.720	
15	190	80		4.320	1	15.200	4.320	19.520	
16	200	80		4.320	1	16.000	4.320	20.320	
17	220	80		4.320	1	17.600	4.320	21.920	
18	240	80		4.500	1	19.200	4.500	23.700	

kalkulierte Einnahmen ausschließlich aus Kernanwendungen. Hinzu kommen Produkte und Systeme

Benötigtes Kapital -470.460 für 12 Monate

Kalkulation Filialen und Gesamtinvestitionen

Vitalis Gesundheitscenter Filiale				Einmalig		Laufend	
Nr	Gruppe	Positionen	Beschreibung	Einnahme	Ausgabe	mtl	jährl
1	Ausstattung	1	Vitalispaket gesamt		-50.950		0
2	Ausstattung						0
3	Ausstattung	2	Schuhmann 3D Platte á 4.900		-9.800		0
4	Fahrzeug		1 Kfz (Vers. Kfz, Steuer)			-600	-7.200
5	Fahrzeug		Betriebskosten Kraftstoff			-330	-3.960
6	Miete					-500	-6.000
7	Strom		5.000 kWh			-133	-1.596
8	Telefone					-150	-1.800
9	Betriebskosten		Material und Geräte			-700	-8.400
10	Betriebskosten		Steuerberater			-600	-7.200
11	Einrichtung		Büroeinrichtung		-3.000		
12	Personen		Filiale: 2 praktisch und Akquise			-5.000	-60.000
13	Personen		Filiale: 1 kaufmännisch, Marketing, Akquise			-3.750	-45.000
				0	-63.750		
				einmalig gesamt:	<u>-63.750</u>	<u>-11.763</u>	<u>-141.156</u>
Kalkulationszeitraum Einnahmen 18 Monate							
Monat	Anwendungen	Euro	Schumann Minuten	Euro je Minute	Vitalis	Schumann	gesamt
1	3	80	90	1	240	90	330
2	7	80	180	1	560	180	740
3	12	80	540	1	960	540	1.500
4	30	80	2.000	1	2.400	2.000	4.400
5	40	80	2.000	1	3.200	2.000	5.200
6	50	80	2.540	1	4.000	2.540	6.540
7	80	80	2.630	1	6.400	2.630	9.030
8	110	80	2.900	1	8.800	2.900	11.700
9	125	80	3.200	1	10.000	3.200	13.200
10	140	80	3.800	1	11.200	3.800	15.000
11	160	80	4.200	1	12.800	4.200	17.000
12	165	80	4.320	1	13.200	4.320	17.520
13	175	80	4.320	1	14.000	4.320	18.320
14	180	80	4.320	1	14.400	4.320	18.720
15	190	80	4.320	1	15.200	4.320	19.520
16	200	80	4.320	1	16.000	4.320	20.320
17	220	80	4.320	1	17.600	4.320	21.920
18	240	80	4.500	1	19.200	4.500	23.700
kalkulierte Einnahmen ausschließlich aus Kernanwendungen. Hinzu kommen Produkte und Systeme							
						Benötigtes Kapital	-204.906 für 12 Monate
Plan: Eröffnung von mindestens 60 Filialen, verteilt über die gesamten Niederlande, innerhalb der nächsten 48 Monate							
Voraussichtliches Investitionsvolumen für die Filialbetriebe:				12.900.000,00	Euro		
zuzüglich Hauptfiliale:				500.000,00	Euro		
gesamt:				<u>13.400.000,00</u>	Euro		

Wie funktioniert Biofeedback?

Sowohl Biofeedback als auch Neurofeedback sind holistische Therapien, welche auf der Erkenntnis beruhen, dass Veränderungen in Kognition und Emotion den Körper beeinflussen und vice versa. Die positiven Effekte des Trainings verbessern Gesundheit, Lernen und Leistung. Eines der wichtigsten Ziele der Biofeedbacktherapie ist das Erlernen von Fähigkeiten zur Selbstregulation und die Generalisierung dieser Skills auf das Leben außerhalb der Behandlung.

Wie funktioniert Biofeedback?

Vom passiven Empfänger zum aktiv Handelnden

Vorteile von Biofeedback

- Einsicht in autonome Körperprozesse
- Patient erlangt Kontrolle und Selbstwirksamkeit
- Objektive Verlaufskontrolle
- Erhöht die Motivation
- Kurzzeittherapie mit Langzeitwirkung
- Unterstützt andere Entspannungstechniken

1. Messen von unbewussten Körperreaktionen (z.B. Atemzüge, Hautleitwert, Muskelspannung und viele mehr)

2. Verarbeitung der Daten im Biofeedbackgerät und Rückmeldung ("feedback") an den Patienten

3. Beeinflussung der Parameter in Richtung des Therapieziels

www.biofeedback.co.at

insight instruments

Über die Sensoren eines Biofeedbackgerätes werden (ansonsten unbewusst ablaufende) Körperfunktionen gemessen und rückgemeldet. Der Klient kann durch diese Methode Einsicht in diese Prozesse gewinnen und lernen diese (z.B. durch Gedanken und Vorstellungen) zu beeinflussen. Die Rückmeldung erlaubt dem Individuum die ablaufenden Prozesse zu wahrzunehmen und diese willentlich zu beeinflussen. Frank et al. verwenden den passenden Vergleich, dass das Biofeedback genau wie ein Spiegel wirkt mit dem Patienten in ihre Körper sehen können. Ein ausgebildeter Therapeut hilft Ihnen anschließend dabei das Feedback für eine Entwicklung in Richtung Gesundheit zu nutzen.

Biofeedback-TRAINING

Ein wesentlicher Punkt ist jener, dass Biofeedback keine „Behandlung“ in dem Sinne ist, dass man nur passiv daran teilnimmt, sondern ein Training das aktive Teilnahme und Übung erfordert. Frank et al. vergleichen es mit dem Erlernen des Fahrrad Fahrens oder einer neuen Sprache.

Mit Biofeedback kann den Patienten auch gezeigt werden, wie ihr Körper auf geistige Stimuli reagiert – vor allem auf jene welche stressbehaftet sind. Dies kann zum Beispiel mit einer Art Stress-Test geschehen, bei welchem sich die Phasen Entspannung-Stress-Entspannung abwechseln. Der Therapeut kann im Nachhinein dem Patienten auch genau erläutern, welche Bedeutung die Parameter und die Veränderung dieser für die Gesundheit des Patienten haben.

Biofeedback kann sowohl als eine alternative als auch als eine ergänzende Therapie angeboten werden. Frank et al. geben als Gründe beispielsweise an, dass die aktuelle Behandlung keine ausreichenden (oder gar keine) Ergebnisse zeigt oder, dass der Patient intolerant auf Medikamente reagiert.¹

Dieses Video ansehen [auf YouTube](#).

Gründe für Biofeedback

Die [Mayo-Klinik](#) führt als Gründe für eine Behandlung mit Biofeedback an:

- Die Methode ist nicht-invasiv
- Sie könnte den Bedarf an Medikamenten reduzieren oder eliminieren
- Sie könnte eine Behandlungsalternative für jene sein, welche Medikamente nicht vertragen
- Sie könnte eine Option sein, falls Medikamente nicht gut wirken
- Sie könnte bei manchen Indikationen während der Schwangerschaft eine Alternative zu Medikamenten sein
- Die Methode hilft Personen Kontrolle über ihre eigene Gesundheits zu gewinnen.²

Auf der Seite von [Insight Instruments](#) wurden Erfahrungsberichte von Biofeedback-Anwendern dazu verwendet um eine Artikel-Serie über die Vorteile der Methode zu verfassen. Hierbei ergaben sich grob gesagt folgende Punkte:

Einsicht: Die Methode kann über ihre technisch-objektive Herangehensweise helfen Patienten und Klienten überhaupt erst zu zeigen (beweisen), dass ein Problem vorliegt. Weiters öffnet die Sichtbarmachung des Einflusses externen Faktoren auf körperliche Prozesse das Verständnis für ein bio-psycho-soziales Krankheitsmodell.

Diagnostik und der richtige Weg: Über Stresstests (siehe auch Abschnitt Anwendungsgebiete) kann der individuelle psychophysiologische Reaktionstypus des Patienten festgestellt werden. Weiters bietet die Methode die Möglichkeit die individuell passendste Vorgehensweise herauszufinden und zu zeigen, welche Technik am schnellsten zum Erfolg führt.

Kontrollerleben: Vor Allem bei chronischen Erkrankungen fühlen sich Patienten und Klienten der Krankheit oft hilflos ausgeliefert. Der aktive Zugang und der Aspekt des bewussten Beeinflussens helfen das Gefühl der Kontrolle wiederzuerlangen.

Motivation: Biofeedbackgeräte helfen hierbei indem sie selbst kleinste Veränderungen objektiv rückmelden. Dieses Zeichen, dass „etwas passiert“ motiviert zum Fortführen der Therapie.

Verlaufskontrolle: Die objektive Rückmeldung der gemessenen Parameter ermöglicht es sowohl dem Patienten/Klienten als auch dem Anwender zu überprüfen ob der eingeschlagene Weg in die richtige Richtung führt oder ob eine Nachjustierung sinnvoll wäre.³

Was wird gemessen?

Biofeedback umfasst verschiedene Modalitäten, welche gemessen und rückgemeldet werden können. Normalerweise sind diese Werte nicht wahrnehmbar doch Biofeedback bietet über Echtzeitdaten die Möglichkeit für den Patienten diese Werte zu beeinflussen. Mit der Zeit kann schlussendlich die Fähigkeit erlangt werden, diese Beeinflussung ohne Geräte (im Alltag) anwenden zu können.



EMG

Das Oberflächen-EMG ist laut Frank et al. wohl die meist gemessene Variable und wird z.B bei Spannungskopfschmerzen und chronischem Schmerz verwendet. Bei dieser Modalität erhalten Patienten und Klienten Kontrolle über die Muskelspannung.

Das Ziel ist meist eine Verminderung von Überspannung welche sich oft in chronischen Schmerzzuständen äußert. Es wird dementsprechend am häufigsten bei Erkrankungen wie Spannungskopfschmerzen oder [Rückenschmerzen](#) angewandt. Allerdings wird diese Methode auch zum Wiederaufbau geschwächter Muskulatur (wie z.B nach Schlaganfällen oder bei Inkontinenz).

Hautleitwert

Der Hautleitwert gibt Rückmeldung über die Schweißdrüsenaktivität der Haut, welche eng mit sympathischer Erregung korreliert. Entspannung führt daher meist zu einem Absinken des Hautleitwertes. Der Hautleitwert liefert Information über die Schweißdrüsenaktivität der Hand. Diese Werte gelten im Allgemeinen als gutes Maß für Anspannung und Entspannung.

Temperatur

Genauso wie der Hautleitwert gilt die periphere Temperatur als Indikator für Spannung und Entspannung. Beim Temperaturtraining geht es darum zu erlernen die peripheren Extremitäten (meist die Hände) zu erwärmen. Um dies zu erreichen ist Entspannung notwendig. Diese Art des Feedbacks wird oft mit anderen Methoden kombiniert um allgemeine Entspannung zu erlernen

Atmung

Auch die Atmung kann für ein Biofeedback-Training verwendet werden. Trainiert werden hierbei die Atemtiefe, Atemfrequenz sowie eine bewusste Bauchatmung. Besonders bei Angststörungen hat sich das Atem-Biofeedback als besonders hilfreich erwiesen.

Pulsfrequenz und Herzratenvariabilität

Die HRV bezieht sich auf den Anstieg und Fall der Herzrate bei Ein- und Ausatmen. Eine zu geringe Variabilität ist hier ein Zeichen für schlechte kardiovaskuläre Gesundheit.

Beim HRV-Training wird die Synchronizität von Herzschlag und Atmung trainiert, welche sich positiv auf die Stressreaktionen des Patienten auswirkt. Diese sehr populäre Methode wird unter Anderem zur Behandlung von Depressionen angewandt. Auf der Seite des Geräteherstellers Insight Instruments finden Sie auch einen sehr umfangreichen Artikel über die [Herzratenvariabilität](#).

EEG – Neurofeedback

Neurofeedback ist auf theoretischer Ebene eine Unterkategorie des Biofeedback. Unter anderem aufgrund einer gestiegenen Popularität der Methode hat es sich aber eingebürgert die Methode als einzelnen Punkt zu nennen.

Nichtsdestotrotz ist das Grundprinzip genau das Gleiche. Beim Neurofeedback werden neuronale Netzwerke neu strukturiert, indem gezielt bestimmte Frequenzbandänderungen trainiert werden. Angewandt wird die Methode beispielsweise zur [Behandlung von ADHS](#) oder zur allgemeinen Förderung der mentalen Leistungsfähigkeit.

Anwendungsgebiete

Entsprechend der Vielfalt der Feedback-Modalitäten sind auch die Anwendungsgebiete von Biofeedback und Neurofeedback umfangreich. Im Folgenden soll eine Übersicht über einige dieser Anwendungsgebiete gegeben werden. Diese erhebt selbstverständlich keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Entspannungstraining: Biofeedback kann verwendet werden um Patienten und Klienten dabei zu helfen sich bewusst und aktiv zu entspannen. Die direkte Rückmeldung am Bildschirm erleichtert jedoch den Zugang zum inneren Geschehen und hilft die Belastung zu erkennen.

Diese direkte Rückmeldung kann auch als Unterstützung für andere Entspannungsverfahren (Autogenes Training oder PMR) angewandt werden, deren Erfolge meist nicht sofort sicht- oder spürbar sind.

Stress und Burnout: Biofeedback hat sich als wirksame Methode gezeigt um Stress und Burnout aktiv entgegenzutreten. Oft wird die Methode auch als Mittel verwendet um Patienten und Klienten überhaupt erst eine Stressbelastung bewusst zu machen, da das „Gefühl“ für die eigenen Körperprozesse abgeschwächt wurde.

Angewandt werden beispielsweise Sitzungen, welche Patienten und Klienten beim Erreichen von Entspannung unterstützen und belohnen.

Angst und Angststörungen: In der Behandlung von Angststörungen wird Biofeedback auf zweierlei Weisen angewandt. Erstens kann über ein Entspannungstraining erlernt werden die Grundspannung zu senken und damit die Belastung und Häufigkeit von Symptomen an sich zu verringern.

Während des Konfrontationstrainings wiederum werden angstbesetzte Inhalte (Höhen, Spinnen) mittels Videos oder Bildern präsentiert und gleichzeitig das Erregungsniveau angezeigt. Ziel ist es dann angesichts dieses Stressors ruhig zu bleiben (Konfrontationstherapie).

Diagnostik: Bevor man mit der Behandlung von stressbezogenen Symptomen beginnt bietet es sich an zuallererst eine psycho-physiologische Diagnostik durchzuführen. Diese können in Form von Kurzzeitmessungen (Stresstests) und Langzeitmessungen (über mehrere Stunden) durchgeführt werden und sollen z.B zeigen welches Körpersystem am stärksten auf psychischen Stress reagiert oder in welchen Situationen Stress gehäuft auftritt.

Biofeedback kann in diesem Zusammenhang auch angewandt werden um zu erfassen welche Entspannungstechnik für einen Patienten am sinnvollsten/effektivsten ist.

Schlafstörungen: Eine Kombination aus z.B Atem-Biofeedback und EMG-Biofeedback ermöglicht den Betroffenen die Einübung von Entspannung. Durch das Erlernen und Anwenden solcher Übungen oder Rituale kann der Schlaf aktiv eingeleitet werden. Man bringt Körper sozusagen bewusst in einen Ruhezustand.

Chronischer Kopfschmerz: Biofeedback ist sowohl für die Überkategorie Kopfschmerz, als auch für die Unterkategorie Spannungskopfschmerz ein wirkungsvolles Verfahren. Muskuläre Verspannungen durch Schmerzempfinden führen oft zu einer Aufrechterhaltung des Schmerzes in einem Teufelskreis von Schmerz – Stress – Verspannung – mehr Stress – mehr Schmerz. Die Behandlung konzentriert sich daher primär auf die Reduktion der Muskelanspannung im Kopf- und Nackenbereich mittels EMG-Biofeedback.

Chronischer Rückenschmerz: Genauso wie bei Kopfschmerzen ist Biofeedback auch bei **chronischem Rückenschmerz** bestens dafür geeignet den Teufelskreis aus Spannung und Schmerz zu durchbrechen. Auch hier wird hauptsächlich das EMG-Feedback angewandt.

Bruxismus und Gesichtsschmerz: Durch Rückmeldung verschiedenster beteiligter Muskeln wird hier zunächst die allgemeine Entspannungsfähigkeit trainiert. Ist diese Fähigkeit gefestigt beginnt das präzise Training der diskriminativen Muskelwahrnehmung durch Üben unterschiedlicher EMG-Spannungsniveaus.

Migräne: Auch hier wird die Krankheit auf zwei verschiedenen Wegen angegangen. Mittels Handerwärmungstraining wird eine allgemeine Entspannung trainiert, welche verhindern soll, dass Anfälle auftreten oder deren Häufigkeit verringern.

Mittels Training der bewussten Steuerung der Schläfenarterien-Durchblutung (Vasokonstriktionstraining) wird aber auch die Fähigkeit erlernt einen drohenden Anfall zu verhindern oder dessen Eskalation zu vermeiden.

Bluthochdruck: Studien haben gezeigt, dass ein gezieltes Atemtraining zur Verbesserung der Herzratenvariabilität eine blutdrucksenkende Wirkung hat. Die Herzfrequenz schwingt dabei im Rhythmus des Atems mit, wodurch das allgemeine Wohlbefinden gesteigert sowie der Blutdruck gesenkt wird.

Morbus Raynaud: Bei dieser Erkrankung, umgangssprachlich auch als Weißfingerkrankheit bezeichnet, wird mittels Biofeedback erlernt die Hände willentlich zu erwärmen. Zunächst erfolgt das Training der Handerwärmung unter Entspannungsbedingungen, danach wird dieses bei Vorgabe von Kältereizen fortgeführt. Heimtrainings sollen den Übertrag in den Alltag unterstützen.

Asthma: Durch Atem-Biofeedback und Reduktion der Muskelspannung des Frontalis oder Trapezius sollen die Betroffenen in der Behandlung mit Biofeedback an die Entspannung während eines vorgestellten Asthmaanfalles herangeführt werden. Gleichzeitig kann das Training von Brust- und Bauchatmung der Entspannungsvertiefung helfen.

Inkontinenz: Bei der Behandlung von Inkontinenz mit Biofeedback wird die Muskelspannung des Beckenbodens mittels EMG-Biofeedback und der Verwendung von Vaginal- oder Rektalelektroden gemessen und rückgemeldet. Darauf folgend werden Folgen von Anspannung und Entspannung trainiert. Vorteilhaft gegenüber herkömmlichem Beckenbodentraining ist hier, dass die präzise Ansteuerung des Beckenbodens schnell erlernt wird und damit auch die richtigen Muskeln trainiert werden.

Rehabilitation: In der Rehabilitation, z.B nach Schlaganfällen ist Biofeedback vor Allem auch hilfreich um die Motivation des Patienten aufrecht zu erhalten und seinen Behandlungserfolg zu zeigen. Über EMG-Biofeedback wird auch jede kleinste Regung eines geschwächten Muskels abgeleitet und dargestellt. Damit werden auch nicht spürbare oder mit freiem Auge merkbare Erfolge verdeutlicht.

AHDS: In der Behandlung von ADHS wird das EEG-Biofeedback (Neurofeedback) sehr erfolgreich angewandt. Ziel ist es hier den Energieinhalt des Spontan EEG's im Bereich des Beta-Bandes zu erhöhen (was stellvertretend für eine erhöhte Aufmerksamkeit steht) und im Theta-Band zu vermindern

Leistungssteigerung im Beruf: Wie auch im Sport können Spannung, Aufregung oder Angst dem Erfolg im Beruf im Wege stehen. Vor Allem im Management können die Wettbewerbszustände oft jenen aus sportlichen Wettkämpfen nahekommen. Biofeedback kann hier als Diagnostikum (wie stark stehe ich unter Stress?) und als Entspannungsmethode (wie trete ich dem Stress entgegen) angewandt werden.

Abseits des Managements wird es zunehmend populärer Methoden wie Biofeedback auch im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements anzubieten. Dies ist wohl unter anderem durch den Blick auf Mitarbeiter als wichtige Ressource und die hohen Kosten von Arbeitsausfällen durch Burnout zurückzuführen.

Leistungssteigerung im Sport: Biofeedback kann im [Leistungssport](#) als Diagnostikum und als Entspannungsmethode angewandt werden. Als Diagnostikum wird die Stress-Verarbeitung und Erholungsfähigkeit analysiert und bewusst gemacht. Der Stressor (z.B. der Wettkampfstart) kann hier individuell vorgegeben werden. Verschiedene Phasen des Wettkampfes können nachgestellt werden womit sich der Athlet ideal auf den Wettkampf vorbereiten kann.

Als Entspannungsmethode wiederum können Sportler beispielsweise lernen, in besonderen Wettkampfsituationen eine ruhige Hand zu bewahren oder punktgenau Energiereserven abzurufen. In einer Studie hat sich die Fähigkeit die eigene Angst und den eigenen Stress in Leistungssituationen beherrschen zu können als essentiell für den sportlichen Erfolg gezeigt.

Sucht: Hier wird Biofeedback angewandt um Patienten zu ermöglichen Selbstkontrolle gegenüber einem auslösenden Trigger-Reiz (wie z.B. ein Bild eines alkoholischen Getränkes oder einer Zigarette) zu erlernen. Das Ziel ist, dass der Patient erlernt sich in Suchtdrucksituationen zu entspannen und hilfreiche Verhaltensweisen übernimmt.

Arthritis: Das Hauptziel der Behandlung ist die Reduktion der Symptome und die Besserung der Lebensqualität. Um die Symptome anzugehen wendet das Biofeedback-Training die Modalitäten der peripheren Temperatur, der Muskelaktivierung, des Pulses, der Atmung und des Hautleitwertes um den Patienten den autonomen Heilungsprozess besser kontrollieren und steigern zu können.

Verstopfung: Funktionale oder chronisch idiopathische Verstopfung ist charakterisiert durch dauerhaft erschwerte oder infrequente Defäkation, welche nicht ausreichend durch bekannte Ursachen erklärt werden kann und in mindestens 3 von 6 Monaten auftritt (World Gastroenterology Organisation, 2010).

Funktionale Verstopfung umfasst Slow-Transit Verstopfung (abnorme Rate von Fäkalmaterial, welches durch den Darm verarbeitet wird) und Dyssynergische Defäkation (Probleme mit der Stuhlentleerung). Studien zeigten, dass Biofeedback hier für zweite Indikation hilfreicher ist.

Einige Reviews haben die Effektivität von Biofeedback in der Behandlung von Verstopfung untersucht und berichten von der Überlegenheit der Biofeedback-Therapie anderen Verfahren gegenüber.

Depressionen: Neben einigen Varianten des Neurofeedback hat sich in letzter Zeit auch das HRV-Biofeedback als wirksame **Behandlungsmethode für Depressionen** gezeigt und wurde in im Biofeedback-Review von Tan et al. (2016) mit der zweithöchsten Stufe „Wirksam“ bewertet. HRV-Biofeedback hat das Ziel die Reagibilität des Herzschlages zu steigern. Mehr Informationen dazu finden Sie hier.

Erektile Dysfunktion: Bei dieser Indikation wird primär das EMG-Biofeedback in Form einer Anal-Elektrode angewandt. Studien konnten zeigen, dass ein Beckenbodentraining mit Biofeedback hier hilfreich sein kann um die Potenz wiederzuerlangen.

Reizdarm-Syndrom: Vor allem die bereits angesprochene HRV-Biofeedback hat sich in der Behandlung des Reizdarm-Syndroms als wirksam gezeigt. Zusammen mit anderen Störungen (siehe Punkt Wirksamkeit) wurde diese Indikation in die Rubrik 4 von 5 „Wirksam“ eingereiht.

Motion Sickness – Reisekrankheit: Durch das Herstellen einer sympathischen Reaktion auf Bewegung (z.B. das Drehen eines Stuhls) kann eine moderat-stabile Antwortreaktion erhoben werden. Diese kann dann als Wegweiser für ein personalisiertes Training zur Steigerung der Resistenz gegen Reisekrankheit angewandt werden.

PTBS: In einer Studie erwies sich Atembiofeedback als praktische und leicht zu ergänzende Behandlungsmethode für die Posttraumatische Belastungsstörung. Im Vergleich zu einer Kontrollgruppe (kognitive Verhaltenstherapie) zeigte sich in der Atembiofeedback-Gruppe (Atem-Biofeedback plus kognitive Verhaltenstherapie) eine signifikant schnellere Symptomreduktion.

Tinnitus: Biofeedback stellt ein gut akzeptiertes und wirksames Verfahren zur Verringerung der Beschwerden durch Tinnitus dar. Es erleichtert unter Anderem Patienten den Schwenk von einer rein körperlichen Sichtweise hin zu einer psychosomatischen Betrachtung. Trainiert wird beispielsweise die Entspannungsfähigkeit der Stirn-, Kiefer-, Schulter- und Halsmuskulatur.⁴

Wer wendet es an?

Biofeedback wird von vielen Disziplinen angewandt. Dies liegt unter anderem an der Vielfältigkeit der Feedback-Modalitäten. Einige Indikationen werden auch von mehreren Berufsgruppen behandelt. Disziplinen, welche Biofeedback anwenden sind z.B:

Ärzte: Biofeedback wird von Ärzten z.B bei der Behandlung von chronischen Schmerzen, Asthma oder ADHS verwendet.

Psychologen und Psychotherapeuten: Typische Anwendungsgebiete von Biofeedback im Feld der Psychologie und Psychotherapie sind beispielsweise die Behandlung von Angststörungen, Depressionen oder auch Suchterkrankungen.

Ergotherapeuten: Biofeedback und Neurofeedback werden im Feld der Ergotherapie in vielfältiger Weise angewandt, der meistbeachtete Punkt ist aber wohl die Behandlung von ADHS mittels Frequenzbandtraining-Neurofeedback.

Doch auch bei Epilepsie hat sich beispielsweise ein Hautleitwerttraining als hilfreich erwiesen Nagai et al. (2004).

Physiotherapeuten: Im Bereich der Physiotherapie wird Biofeedback primär bei Störungen des Bewegungsapparates, bei chronischen Schmerzen und im Bereich der Muskelrehabilitation angewandt.

Logopäden: Angewandt wird Biofeedback hier z.B bei Koordinationsschwierigkeiten der Atmung, Kommunikationsängsten oder in der Therapie des Stotterns. Auch Stimmpatienten (heisere Sprechberufler wie Lehrer die meist mit Hochatmung und dadurch überanstrengt sprechen), können mit Biofeedback lernen die Bauchatmung einzusetzen und kommen so zu einer entspannten, kraftvollen Stimmgebung.

Coaches und Berater: Biofeedback und Neurofeedback haben sich nicht nur in der Behandlung von klinisch relevanten Krankheiten bewährt. Auch im Bereich der Prävention und Leistungssteigerung werden die Methoden mit Erfolg eingesetzt.

In der Prävention sei hier exemplarische die betriebliche Gesundheitsförderung genannt und im Bereich der Leistungssteigerung (der sogenannten Peak Performance) die Leistungssteigerung von Spitzensportlern oder Top-Managern.

Wirksamkeit

Im neuesten Review zur Wirksamkeit von Biofeedback und Neurofeedback (G. Tan, F. Shaffer, R. Lyle, & I. Teo (Eds.). *Evidence-based practice in biofeedback and neurofeedback (3rd ed.)*).

Wheat Ridge, CO: Association for Applied Psychophysiology and Biofeedback.) wurde die Wirksamkeit von Biofeedback für einzelne Indikationen auf einer Skala für evidenzbasierte klinische Effektivität von psychophysiologischen Interventionen angegeben. Genauere Erläuterungen zu diesen Skalen finden Sie auf der Seite der [AAPB](#). Die Angabe einer geringen Effektivität steht nicht automatisch dafür, dass Biofeedback hierbei nicht wirksam ist, sondern eben nur dafür, dass relevante wissenschaftliche Arbeiten hier dazu noch nicht vorliegen.

Die Effektivitätslevel

Level 5: Wirksam und spezifisch

- ADHS

Level 4: Wirksam

- Kopfschmerz bei Erwachsenen
- Angst und Angststörungen
- Muskelbezogener orofacialer Schmerz
- Nicht-kardialer Brustschmerz
- Haltungsbezogene Schmerzprobleme
- Verstopfung
- Depressive Störungen
- Diabetes Mellitus: Glykämische Kontrolle
- Epilepsie
- Erektile Dysfunktion
- Fäkalinkontinenz
- Bluthochdruck
- Reizdarmsyndrom
- Präeklampsie
- Morbus Raynaud
- Schmerz durch Kiefergelenkkrankheiten (TMJD)

Level 3: Wahrscheinlich Wirksam

- Alkohol/Substanz-Missbrauch
- Arthritis
- Asthma
- Autismus
- Chemobrain
- Muskelbezogener Schmerz im unteren Rücken
- Verkrampfung und Phantomschmerz
- Schmerzsyndrome des Beckenbodens
- Subluxation der Patella und Patellofemorale Schmerz
- Krebsbezogener Schmerz
- Diabetes Mellitus: Diabetische Geschwüre
- Fazialisparese
- Fibromyalgie
- Schlafstörungen
- Reisekrankheit (Motion Sickness)
- Leistungssteigerung
- Posttraumatische Belastungsstörung
- Repetitive-Strain-Injury
- Tinnitus

- Schädel-Hirn-Trauma und PTBS
- Harninkontinenz bei Kindern
- Harninkontinenz bei Männern
- Harninkontinenz bei Frauen

Level 2: Möglicherweise Wirksam

- Zerebralparese
- Schmerz vom Karpaltunnel-Syndrom in Zusammenhang mit Spannung im Oberarm und der Nackenmuskulatur
- Myofaszialer Schmerz/Triggerpunkt bezogener Schmerz
- Schleudertraume
- PMS und Menstruationsbeschwerden
- Schmerz von spastischen Muskeln und Muskelspasmen
- COPD
- Koronare Herzkrankheit
- Diabetes Mellitus: Claudicatio intermittens
- Funktionaler/Wiederkehrender Bauchschmerz
- Hyperhidrose
- Immundefizienz
- Schlaganfall
- Vasovagale Synkope

Level 1: Keine empirische Unterstützung

- Schmerz und Spastik aufgrund des Vernachlässigens von Mikro-Pausen
- Komplexes regionales Schmerzsyndrom
- Trigeminusneuralgie

Fazit

Abschließend berichten Frank et al. davon, dass das klinische Biofeedback-Training in den USA an Akzeptanz gewinnt. Während sich diese Daten auf die USA beziehen lässt sich für den deutschsprachigen Raum sagen, dass auch hier die Zufriedenheit mit dieser Methode gegeben ist. Bei 2 Befragungen dazu, welche bei Rief und Birbaumer (2010) zu finden sind, gaben jeweils um die 90% der befragten Patienten an, dass die Biofeedback-Behandlung für sie hilfreich oder sehr hilfreich gewesen sei.

Verwendete Literatur:

Wird gemeinsam mit Quellen laufend ergänzt

Frank, D. L., Khorshid, L., Kiffer, J. F., Moravec, C. S., & McKee, M. G. (2010). Biofeedback in medicine: who, when, why and how?. *Mental health in family medicine*, 7(2), 85.

[Artikel](#) hier abrufbar (PubMed)

G. Tan, F. Shaffer, R. Lyle, & I. Teo (Eds.). *Evidence-based practice in biofeedback and neurofeedback (3rd ed.)*. Wheat Ridge, CO: Association for Applied Psychophysiology and Biofeedback.

Rief W., Birbaumer, N. (2011). *Biofeedback*. Stuttgart: Schattauer

<http://www.mayoclinic.org/tests-procedures/biofeedback/details/why-its-done/icc-20169729>

Übernahme einiger Informationen von Insight Instruments: [Was ist Biofeedback?](#) und [Anwendungsgebiete von Biofeedback](#)

Quelle des Berichtes: <https://biofeedback-akademie.com/was-ist-biofeedback/>