
Gute Vorsätze leichter umsetzen mit Biofeedback

08.12.2015, 19:17 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *biozoom services GmbH*

Presseagentur: *biozoom services GmbH*



Messbar gesünder leben

Eine gesunde Lebensweise ist die Basis für das persönliche Wohlbefinden. Gute Vorsätze, wie sich gesünder zu ernähren, mehr Sport zu treiben oder das Rauchen aufzugeben, stehen deshalb bei vielen Deutschen jedes Jahr ganz oben auf der Liste. Die meisten schaffen es jedoch nicht, ihr Verhalten dauerhaft zu ändern, weil es häufig an der nötigen Motivation fehlt. Die Kasseler Firma biozoom hat einen revolutionären Biofeedback-Scanner entwickelt, der die entscheidende Unterstützung für ein nachhaltig gesünderes Leben liefern kann.

Ein Großteil der heutigen Zivilisationskrankheiten, wie Herz-Kreislauf-Beschwerden, Diabetes oder Rückenschmerzen, lässt sich durch eine gesündere Lebensweise vermeiden. In einer Bewegungsstudie der Techniker Krankenkasse gab fast jeder Zweite an, schon einmal versucht zu haben, gesundheitsbewusster zu leben. Über ein Drittel ist jedoch gescheitert. Ursache dafür war zumeist die fehlende Motivation, die guten Vorsätze in die Tat umzusetzen.

Wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge kann Biofeedback einen entscheidenden Beitrag zu einem dauerhaft gesünderen Verhalten leisten. Biofeedback ist eine Methode, um Informationen über den Körper zu erfassen, die sich der unmittelbaren Sinneswahrnehmung entziehen. In Bezug auf eine gesunde Lebensweise ist eine wesentliche Information das sogenannte antioxidative Niveau. Dieses ist elementar für die Fähigkeit des Körpers, Erkrankungen und vorzeitige Alterungsprozesse abzuwehren. Das antioxidative Niveau erhöht sich messbar durch eine vitaminreichere Ernährung, regelmäßige körperliche Betätigung sowie die Reduzierung ungesunder Angewohnheiten, wie Rauchen und Alkoholkonsum. Ein Experiment an einer der größten Schulen Deutschlands hat gezeigt, dass dank Biofeedback selbst Jugendliche nachhaltig für eine gesündere Lebensweise sensibilisiert werden können.

Die konventionellen Methoden zur Bestimmung des antioxidativen Niveaus sind mit aufwendigen und unangenehmen Blutanalysen verbunden. Einen alternativen, unkomplizierten Weg verspricht die Kasseler Firma biozoom. Diese hat einen revolutionären Biofeedback-Scanner entwickelt, mit dem jeder selbst in nur wenigen Sekunden sein antioxidatives Niveau messen kann. Die Messung über einen optischen Sensor ist völlig schmerzfrei. Durch bloßes Auflegen des Daumenballens wird die Konzentration der Antioxidantien in der Haut exakt bestimmt und über ein medizinisch geprüftes Verfahren ausgewertet. Das Ergebnis wird anschließend auf dem eigenen Smartphone angezeigt.

Für die Menschen, die regelmäßig daran scheitern, ihre Diäten bis zum Ende durchzuziehen oder schlechte Angewohnheiten aufzugeben, kann das tägliche Biofeedback mit biozoom die entscheidende Motivation liefern, bei der Umsetzung guter Vorsätze am Ball zu bleiben und nachhaltig gesundheitsbewusster zu leben. Für alle anderen kann es eine wertvolle Unterstützung zur Kontrolle und Einhaltung einer gesunden Lebensweise sein.

Portrait

Das Kasseler Unternehmen biozoom ist Erfinder und Entwickler von diagnostischen Spektrometriesystemen. Diese ermitteln innerhalb von Sekunden über ein optisches Verfahren Biomarker im menschlichen Körper, die für eine gesunde Lebensweise von entscheidender Bedeutung sind.

News-ID: 882918 • Views: 168 (Stand: 09.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/882918/Gute-Vorsatze-leichter-umsetzen-mit-Biofeedback.html>