



Auf dem Monitor kann man die Körperreaktionen verfolgen.

Biofeedback

Das Geheimnis einer neuen Heilmethode

Von Migräne bis Kreuzschmerzen: Wann und wie Biofeedback hilft

von Claudia Minner

Die meisten von uns haben noch nie etwas davon gehört: Biofeedback. Aber diese Heilmethode wird von vielen Ärzten bereits eingesetzt – mit Erfolg bei ganz unterschiedlichen Beschwerden!

■ Was genau ist Biofeedback?

Bei dieser neuen Heilmethode werden kleine Elektroden am Körper angebracht, mit denen Körpervorgänge wie zum Beispiel Herzfrequenz, Muskelspannung und Gehirnströme gemessen werden. Die Elektroden sind über einen Computer mit einem Bildschirm verbunden, auf dem die Körpervorgänge sichtbar gemacht werden.

Der Patient sieht also sofort, was passiert, wenn er bestimmte Muskelgruppen anspannt und wieder loslässt, Atemübungen oder Bewegungen macht. Das heißt, der Patient bekommt eine direkte Rückmeldung (ein „Feedback“) auf körperliche Reaktionen während seiner Behandlung.

Ein Beispiel: Ein Patient macht Entspannungsübungen gegen Rückenschmerzen. Am Monitor erkennt er: „Bevor ich die Übung mache, sind die Mus-

keln noch angespannt. Währenddessen und danach sind sie entspannt.“ Auf diese Weise lernt er, mit welchen Übungen er seine Rückenschmerzen am effektivsten bekämpfen kann. Die Übungen kann er dann zu Hause alleine durchführen.

■ Wann hilft die Methode?

Verschiedene Studien haben nachgewiesen: Das Biofeedback-Verfahren lindert Migräne, Tinnitus, Rückenschmerzen, Zähneknirschen, Schlafbeschwerden und sogar Angststörungen. Und zwar nicht nur während der Behandlung, sondern dauerhaft!

■ Wie viel kostet die Behandlung?

Eine Sitzung kostet ca. 70 Euro. In der Regel sind zehn Behandlungen sinnvoll. Kassen zahlen nur in Ausnahmefällen.

■ Wo kann man Biofeedback lernen?

Die Deutsche Gesellschaft für Biofeedback hilft Ihnen bei der Suche nach einem guten Therapeuten. Telefon: 089/69 37 35 21, Internet: www.dgbfb.de.