

Burn-out-Killer!

Schlaflosigkeit, Angst, Reizdarmsymptome: Oft beruhen diese Gesundheitsstörungen auf Stress, der sich körperlich manifestiert. Diesen Prozess kann man heute auf dem Computerbildschirm sichtbar machen – und dann selbst positiv beeinflussen. Rebecca Knapp über eine hochinteressante Heilmethode: Biofeedback

Vollkommene Entspannung lässt sich lernen. Wenn man seine eigenen Stressfaktoren genau kennt



Sie können natürlich eine Psychotherapie machen“, sagte damals mein Arzt, ein freundlicher Schulmediziner. „Manchen hilft das ja“, fügte er achselzuckend hinzu, um mich anschließend mit meinem Problem wieder heimzuschicken. Er hatte ja auch alles getan, was aus seiner Sicht zu tun war. Darm- und Magenspiegelung: ohne Befund. Keine schäd-

lichen Erreger, keine Polypen, die entarten könnten, die Darmflora intakt. Alles in Ordnung. Aber nicht für mich. Mich plagten nach wie vor schmerzhafte Krämpfe, wozu sich auch noch Übelkeit und Appetitlosigkeit addierten. In der Summe eine deprimierende Trias. Diagnose: Reizdarm. Das ist nicht gefährlich. Es sind auch langfristig keine schlimmen Konsequenzen

zu befürchten. Trotzdem: unerträgliche Symptome. Was tun?

MEDIKAMENTE SOLLEN ÜBERFLÜSSIG WERDEN

Diese akute Phase ist jetzt ein paar Jahre her. Ich konsultierte schließlich einen Neurologen, der mir ein niedrig dosiertes Antidepressivum verschrieb – eine heute gängige Vorgehensweise bei chronischem

Reizdarm. Das Medikament hat mich damals gerettet. Hilft auch bis heute gut. Solange ich es nehme. Was ich natürlich nicht den Rest meines Lebens tun möchte. Das ist der Status quo, als ich Lothar Niepoth aufsuchte. Niepoth ist Diplompsychologe und arbeitet mit einer relativ neuen Therapie. Das heißt: Eigentlich forscht man schon seit mehreren Jahrzehnten daran.

Die Methode heißt Biofeedback und beruht auf der Erkenntnis, dass wir unser vegetatives Nervensystem – also die Körperfunktionen, die eigentlich ohne unser bewusstes Zutun ablaufen wie beispielsweise der Verdauungsvorgang – bis zu einem gewissen Grad beeinflussen können. Ein Lernprozess. Um ihn möglich zu machen, müssen die Funktionen erst einmal

sichtbar werden. Und das klappt mithilfe moderner Datenverarbeitung immer besser. Heute vermessen an der Haut angebrachte elektronische Sensoren bestimmte Reaktionen so schnell und präzise, dass das Ergebnis zeitgleich auf einen Bildschirm übertragen werden kann. Und schon deshalb hat Biofeedback in den letzten Jahren einen



HINTER JEDER STARKEN FRAU STEHT EINE STARKE CREME.

Mit dem passenden **PFLEGEPROGRAMM** wird diese **KOMBINATION** unschlagbar. Behandlungen wie Produkte werden von der **MARIA GALLAND-FACHKOSMETIKERIN** individuell für Sie abgestimmt. Informationen unter Tel. 0800 4255263 (gebührenfrei) oder www.maria-galland.com.

**MARIA
GALLAND**
PARIS

beauty

Unser Körper ist permanent auf Sendung. Mit Biofeedback können wir seine Botschaften sofort entschlüsseln

Aufschwung erlebt. Gute Erfolge wurden bei Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Angststörungen und Schlafproblemen gemeldet. Sehr effizient soll Biofeedback auch bei Migräne wirken. Da Migräne entsteht, wenn sich im Gehirn Blutgefäße schlagartig weiten, wird Patienten in mehreren Sitzungen beigebracht, ihre Adern kontrolliert zu verengen. Was bei eventuellen Anfällen die Symptome erheblich mildern kann.

In meinem Fall gilt: Reizdarm beruht zu einem großen Teil auf Stress. Deshalb muss erst meine Anfälligkeit dafür getestet werden. Zu diesem Zweck misst Lothar Niepoth mittels Elektroden, die an meinen Fingern, meinem Nacken und meinem Bauch angebracht werden, den Hautwiderstand, den Puls, die Hauttemperatur, die Muskelspannung und die Bauchatmung (wichtig bei Reizdarm!). Anschließend unterzieht er mich mehreren Tests.

Ich muss zum Beispiel Wörter nach Farben benennen. Das Tückische daran ist, dass die Wörter zwar deutlich sichtbar eingefärbt sind – aber selbst ganz andere Farben bezeichnen. "Grün" ist also eben nicht grün, sondern rot, "Blau" ist weiß, "Gelb" ist grün. Das verwirrt. Außerdem laufen die Wörter so schnell über den Bildschirm, dass die Aufgabeschier unlösbar scheint. Ergebnis: Stress!

DER KÖRPER ZEIGT SIE: DIE WAHREN GEFÜHLE

Und was in dieser Situation in mir passiert, kann ich auf einer Leinwand vor mir sehen: Die Temperaturkurve sinkt ab, der Puls zeigt eine scharfe, unregelmäßige Zackenlinie, die Muskelspannung erhöht

sich. Das ist normal. Nicht normal ist, dass meine Hauttemperatur selbst in den dreiminütigen Entspannungsphasen konstant niedrig bleibt. Eigentlich müsste sie kräftig ansteigen. Heißt: Ich fühle mich vielleicht entspannt. Aber ich bin es nicht. "Das ist typisch für Kopfarbeiter", kommentiert Niepoth. "Sie denken aktiv nach, statt ganz relaxed Bilder und Gedanken kommen zu lassen." Stimmt. Leider. Auch meine Bauchatmung lässt definitiv zu wünschen übrig. Ist, wie an der kaum vorhandenen Kurve gut zu erkennen, viel zu flach. Und das könnte die Reizdarmsymptomatik verstärken, weil der Bauchraum ständig angespannt ist. Durch die richtige Bauchatmung schaltet man dagegen um – von Anspannung auf Entspannung.

ATMEN IST EINE KUNST. DIE MAN LERNEN KANN

Wir üben also als Erstes: atmen. Bewusst klappt das sehr gut: Die Kurve auf der Leinwand hebt und senkt sich nun in schönen Wellen. Aber das reicht natürlich nicht. Die richtige Atmung muss irgendwann von selbst stattfinden. Zu diesem Zweck gibt mir Lothar Niepoth Atemübungen als Hausaufgabe mit. Fünf Minuten täglich muss man dafür einplanen. Das kommt mir sehr viel vor. Und natürlich muss noch mehr passieren, um meine Beschwerden dauerhaft in den Griff zu bekommen. 15 Sitzungen veranschlagt Niepoth, in denen wir üben werden, meine Stresssymptome zu minimieren. Und so den Heilungsprozess einzuleiten.

Eine Sitzung dauert 50 Minuten und kostet um 100 Euro. Die Kassen zahlen in der Regel (noch) nicht. Infos: Deutsche Gesellschaft für Biofeedback, www.dgbfb.de