

Biofeedback: Migräne-Therapie ganz ohne Nebenwirkungen

Diese Entspannungsmethode ist sanft zum Körper, aber hart zur Migräne: Sie ist Balsam für Seele und Nervenkostüm!

Unser Körper ist stark – wenn wir auf ihn hören! Das ist besonders wichtig bei der Bekämpfung von Kopfschmerzen und Migräne: Jede dritte Frau und jeder fünfte Mann haben regelmäßig Kopfschmerzen, unter Migräne leiden rund zehn Prozent. Trotz aller Forschungen sind die heftigen Kopf-Attacken bislang nicht heilbar. Eine Studie aus Atlanta (USA) ergab, dass Hormone und Stress die häufigsten Auslöser für Migräne sind.

Dort, wo Stress eine Rolle spielt, kann Biofeedback die Migräne effektiv bekämpfen. Dabei lernen Patienten, die Rückmeldungen (Feedback) ihres Körpers zu verstehen und diese zu beeinflussen. So können Migräne-Patienten trainieren, die schmerzende Arterie in der Schläfe in Gedanken wie einen Schwamm zu drücken und diese so zu verengen oder zu erweitern, dass der Schmerz verschwindet. Studien haben nachgewiesen, dass dies funktioniert!

Stress löst Verspannungen aus

Von den Betroffenen meist nicht bewusst wahrgenommen, lösen Stress und Überbelastung oft Beschwerden wie **Muskelverspannungen, Herzbeschwerden oder Veränderungen in der Durchblutung aus.** Die Methode des Biofeedbacks macht diese Probleme sichtbar und damit für den Patienten veränderbar. „Durch den Einsatz von Biofeedback bei der Schmerzbehandlung **bekommt der Patient eine Rückmeldung über körperliche Reaktionen in belastenden Situationen** und einen Einblick in das enge Wechselspiel von psychischen und körperlichen Prozessen“, erklärt Dr. Jörg Heuser, leitender Psychologe und Qualitätsbeauftragter der medizinisch-psychosomatischen Klinik Roseneck in Prien am Chiemsee diese Therapie.



KRAFT DER GEDANKEN
Mit Biofeedback kann man das Chaos im Kopf auch ohne Schmerzmittel sinnvoll bekämpfen

Bewusst die Durchblutung steuern

Durch die Biofeedback-Behandlung lernt der Patient, in sich hineinzuhören. Dadurch kann er Prozesse in seinem Körper aktivieren, **die helfen, einem Migräne-Anfall vorzubeugen und die Schmerzen zu reduzieren.** Die Methode hat aber nur dann Erfolg, wenn der Behandelte mitarbeitet. In der Biofeedback-Sitzung werden am Patienten, beispielsweise am Kopf, Elektroden

angebracht. Diese messen Blutdruck, Hautleitfähigkeit, Gehirnströme (s. Abbildung S. 25). Auf dem Bildschirm können Therapeut und Patient die Reaktionen des Körpers dann ganz einfach ablesen.

INFO KURZ ERKLÄRT

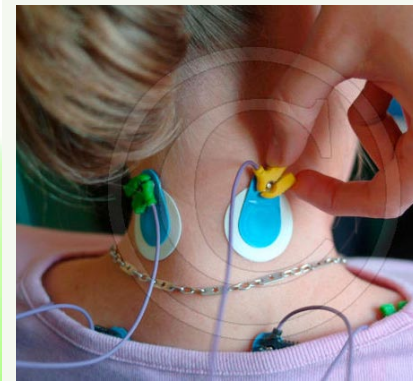
- 1 Triggerfaktoren** sind Schlüsselreize, die wie bei Migräne starke Kopfschmerzen fördern oder hervorrufen können
- 2 Stressinkontinenz** bezeichnet einen unwillkürlichen Harnabgang beim Niesen, Husten, Lachen oder Heben von Lasten

Wirksam ohne Nebenwirkungen
Biofeedback gilt als vollkommen ungefährlich und absolut frei von Nebenwirkung. Die Wirksamkeit allerdings ist bei vielen Schulmedizinern bis heute umstritten.



GEZIELT ENTSPANNEN

Unter Anleitung des Therapeuten lernt man schneller, den Stress zu stoppen



MESSUNG DER MUSKELSPANNUNG

Die Elektroden nehmen wahr, ob die Muskulatur im Nacken verkrampft ist



RÜCKMELDUNG ZUR TEMPERATUR

Beim Händerwärmungstraining wird die Temperatur am Finger erfasst

Nicht so bei Dr. Jörg Heuser: „Der Einsatz von Biofeedback zur Schmerzkontrolle und Schmerzbeeinflussung lässt sich kaum mehr aus der Behandlung von Patienten mit chronischen Spannungskopfschmerzen wegdenken.“ **Die Deutsche Kopfschmerz- und Migräne-Gesellschaft bezeichnet das Biofeedback sogar als die effektivste nichtmedikamentöse Kopfschmerzbehandlung.** Auch aktuelle Studien zeigen, dass Biofeedback Migräne-Attacken ebenso wirksam vorbeugen kann wie Entspannungstechniken und medikamentöse Therapien!
Den Stress unschädlich machen
Die Grundlage dieser Wirksamkeit ist die Beobachtung, dass Stress und die Entstehung von Migräne in direktem Zusammenhang stehen. „Es gilt als

EXPERTEN-RAT



Dr. Jörg Heuser
Leitender Psychologe
der medizinisch-
psychosomatischen
Klinik Roseneck in
Prien am Chiemsee

**HEIMGERÄTE ERSETZEN
KEINE ÄRZTLICHE THERAPIE**

„Es gibt Biofeedback-Geräte, die für die Anwendung zu Hause geeignet sind: beispielsweise zum Lernen von Entspannung oder gegen nächtliches Zähneknirschen. Sie ersetzen jedoch nicht die Behandlung bei einem ausgebildeten Therapeuten und sollten nur begleitend oder nach einer Therapie eingesetzt werden. Durch unsachgemäße Bedienung kann man hier mehr falsch als richtig machen.“

gesichert, dass Migräne-Attacken durch spezifische Triggerfaktoren¹ wie Alkohol, bestimmte Nahrungsmittel, Schlafmangel, hormonelle Veränderungen, ausgeprägte Emotionen oder Stress ausgelöst werden können“, erklärt Dr. Heuser. „**Besonders psychologische Faktoren scheinen bei der Auslösung der Migräne-Attacke eine wichtige Rolle zu spielen**, wie in einer Vielzahl von Studien zweifelsfrei belegt werden konnte.“

Dr. Jörg Heuser setzt bei der Behandlung von Migräne das sogenannte Temperatur-Biofeedback (Handerwärmungstraining) und das Vasokonstriktionstraining (VKT, bewusste Veränderung der Durchblutung der Gefäße) ein. „Beim Temperatur-Biofeedback lernt der Patient, gezielt eine Steigerung seiner Fingertemperatur und damit seiner peripheren

Durchblutung zu bewirken“, erklärt der Experte. „**Es ist sehr einfach durchzuführen und zugleich ein sehr gutes Training der generellen Entspannungsfähigkeit.**“

Durch das Vasokonstriktionstraining kann der Patient seine **Blutgefäße allein mit der Kraft seiner Vorstellung dehnen oder verengen**. Ein Infrarot-Durchblutungsmesser (Photoplethysmograph) hilft dabei, die Schläfenarterie zu beobachten. Dr. Heuser: „Diese beiden Therapieansätze gelten heute als ausgesprochen effektive psychologische Verfahren zur Behandlung der Migräne und werden häufig in Kombination mit anderen Entspannungsverfahren wie Autogenem Training, Yoga oder progressiver Muskelentspannung eingesetzt.“

Obwohl Biofeedback überwiegend bei stressbedingten Kopfschmerzen und Verspannungen zum Einsatz kommt, **wurden positive Effekte dieser Methode auch in der Behandlung von Angststörungen und Panikattacken festgestellt**. Wirksam ist Biofeedback außerdem auch bei Durchblutungsstörungen und bei Stressinkontinenz². Die sanfte Medizin wird die Therapie mit Schmerzmitteln zwar nicht völlig ersetzen können, durchaus aber die Menge an Tabletten!

BUCH-TIPP



■ Dr. Jörg Heuser, Eva Weißbacher: **Biofeedback. Die alternative Methode zur Behandlung von Schmerzen und psychosomatischen Beschwerden.** Irisiana, 20 Euro

KONTAKTE

Ausgewählte Adressen für Interessierte und Migräne-Patienten:

DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR BIOFEEDBACK E.V.

Mit Forum, Therapeuten-Suchverzeichnis:
c/o Klinik Roseneck, Am Roseneck 6,
83209 Prien/Chiemsee, Tel.: 08051/680
www.dgbfb.de

MIGRÄNELIGA E.V.

Anlaufstelle für Migräniker und Kopfschmerz-Patienten: Westerwaldstraße 1,
65462 Ginsheim-Gustavsburg,
Tel.: 061 44/2211
www.migraeneliga.com

GELDERLAND-KLINIK

Behandeln z.B. Migräne-, Asthma- und Schmerz-Patienten sowie Depressionen:
Fachklinik für Psychotherapie und Psychosomatische Medizin,
Clemensstraße, 47608 Geldern,
Tel.: 02831/1370

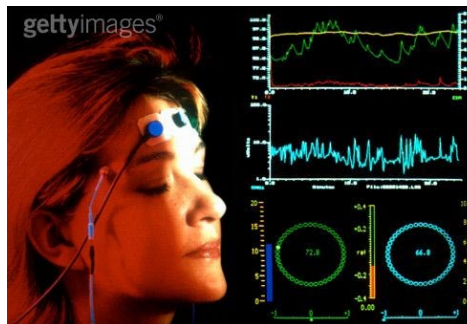
www.gelderlandklinik.de

BIOSIGN GMBH

Geräte für Patienten,
z.B. zur Stress-Behandlung:
Brunnenstr. 21, 85570 Ottenhofen,
Tel.: 081 21/923894
www.biosign.de

SO FUNKTIONIERT ES

Heilsame Gedankenspiele



SIGNALE AUS DEM INNERSTEN
Mithilfe von Elektroden kann man die Auswirkungen der Gedanken auf die Körperfunktionen ablesen

Keine Angst vor Elektronik!

So furcht einflößend die Elektroden an der Stirn aussehen, so sanft, sicher und einfach ist die Therapie. Die Kabel am Kopf haben die Aufgabe, wichtige Körperfunktionen zu messen und für den Patienten

sichtbar darzustellen. Die grüne Kurve oben sagt, wie hoch die Leitfähigkeit der Haut ist. Die rote und die gelbe Linie zeigen die Aktivität des Gehirns. Die blaue Kurve im zweiten Diagramm verrät, wie stark die Muskelspannung ist, und die Kreise der unteren Grafik verdeutlichen dem Patienten die Weite seiner Blutgefäße.

Die Macht der Bilder

Beeindruckend ist es zu sehen, wie man durch die Konzentration auf bestimmte Bilder selbst Veränderungen dieser Körperfunktionen bewirken kann. Mit der Zeit setzt ein heilsamer Lernprozess ein: Der Patient wird so befähigt, seine Schmerzen auch zu Hause mithilfe eines Heimgerätes zu reduzieren. Denn damit bekommt er immer das richtige Feedback!

DIE FÜNF WICHTIGSTEN FRAGEN

Was Sie als Patient wissen sollten

? Für wen eignet sich eine Biofeedback-Behandlung?

Spezielle Voraussetzungen zur Therapie gibt es nicht. Wichtig ist nur, dass die Migräne-Erkrankung, mit der Sie sich an einen Biofeedback-Therapeuten wenden möchten, vorher von einem Facharzt abgeklärt wird. Ein Facharzt für Migräne kann Ihr Neurologe, Psychologe oder Internist sein.

? Was macht der Therapeut genau bei der Behandlung?

Biofeedback ist keine Behandlung im klassischen Sinne, bei der Ihnen etwas verabreicht wird. Der Therapeut wird Sie an das Gerät anschließen und Sie anleiten, auf Ihre Körperfunktionen und die sichtbaren Messwerte zu achten. Die Beeinflussung Ihrer Körperfunktionen liegt aber allein bei Ihnen.

? Kann die Behandlung auch erfolglos bleiben?

Theoretisch ja. Allerdings hat die Erfahrung gezeigt, dass fast alle Patienten in der Lage waren, die Technik der Selbstbeeinflussung zu erlernen. Sollte sie dennoch nicht zum gewünschten Erfolg führen, so wird man auf jeden Fall mit einem besseren Körperbewusstsein belohnt, was in vielerlei Hinsicht nützt.

? Wie lange dauert eine solche Biofeedback-Sitzung?

Eine durchschnittliche Biofeedback-Therapiesitzung dauert 50 Minuten. Bei einigen Patienten geht es schneller, bis sie gelernt haben, sich selbst zu beeinflussen, bei anderen dauert es länger. Insgesamt sollte man so viele Sitzungen nehmen, bis man die Beschwerden im Griff hat. Beispiel: Vasokonstriktionstraining zur Schmerzreduktion während eines Anfalls dauert sieben bis 15 Sitzungen.

? Zahlt die Krankenkasse die Kosten für die Behandlung?

Biofeedback wird häufig als ein Baustein im Rahmen einer Verhaltenstherapie eingesetzt und kann in diesem Fall auch über die Kasse abgerechnet werden. Bei den Privatkassen gilt im Prinzip eine ähnliche Regelung, hier ist der Spielraum für individuelle Entscheidungen aber größer. Biofeedback als Einzelverfahren kann im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung nicht über die Krankenkasse abgerechnet werden. Fragen Sie im Einzelfall bei Ihrer Krankenkasse nach. Tipp: Zusatzversicherungen für natürliche Heilverfahren können diese Finanzierungslücke (zirka 500 Euro für die ganze Therapie) schließen.