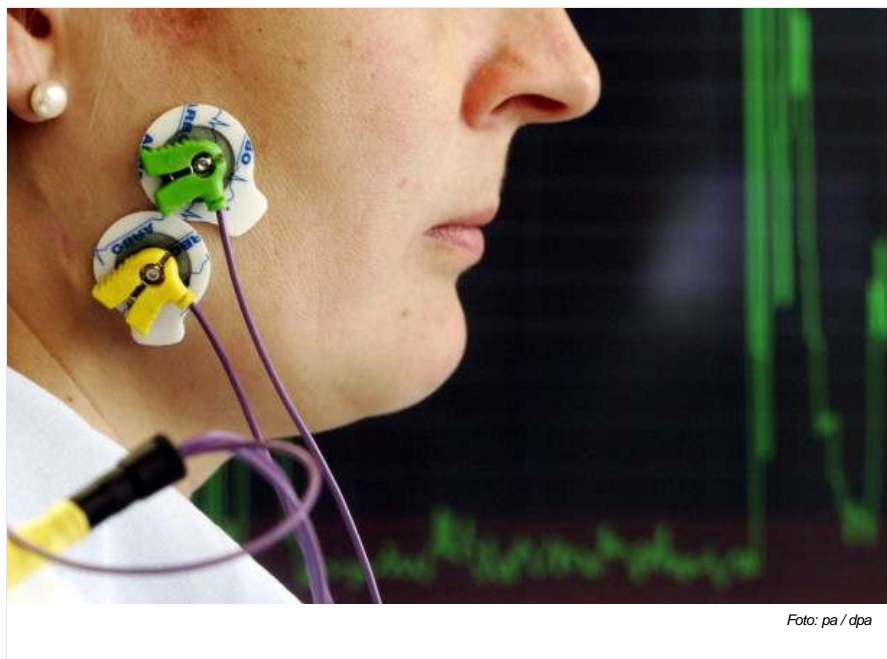


01.12.11 | Entspannung

## Mit Biofeedback lässt sich der Kopfschmerz wegdenken

Biofeedback macht Puls, Anspannung und Hirnströme sichtbar. Die Methode kann bei Ängsten Schlafproblemen und Schmerzen helfen. Krankenkassen zahlen nicht. *Von Grit König*



Eine Ermahnung wie "Jetzt entspann dich mal!" führt kaum zum Erfolg, sondern eher zu mehr Verspannung. Aber es gibt eine Möglichkeit, Entspannung sichtbar zu machen und zugleich, welche Gedanken, Bewegungen oder Körperhaltungen die Entspannung verstärken: **Biofeedback** (Link: <http://www.welt.de/111721340>). Davon profitieren zum Beispiel Menschen mit chronischen Schmerzen, Ohrgeräuschen, chronisch kalten Händen oder Füßen, Schlafstörungen, Blasenschwäche, Reizdarm und Panikattacken.

Biofeedback ist eine verhaltenstherapeutische Methode, bei der Menschen lernen, körperliche Funktionen wahrzunehmen und zu beeinflussen und so Beschwerden zu lindern.

Das funktioniert beispielsweise so: Sensoren erfassen Puls, Muskelspannung, Hautwiderstand oder Hirnströme wie beim Elektroenzephalogramm (EEG). Ein Kleincomputer wandelt die gemessenen Signale in eine optische und/oder akustische Darstellung um, die dem Übenden nun über einen Monitor oder Kopfhörer zugänglich ist. So sieht oder hört er, was seiner direkten Betrachtung üblicherweise verborgen bleibt.

Zugleich kann er auch verfolgen, welche Gedanken, Atemweisen oder Bewegungen seine Körperfunktionen verändern – was also etwa den Puls beruhigt oder die Muskelanspannung vermindert. Den Erfolg sieht er sofort und kann darauf aufbauen – eine sich positiv verstärkende Spirale gegen das, was den Betroffenen plagt.

Die Vorzüge der Methode: Sie ist für jedermann geeignet, kommt ohne Medikamente aus, zeigt keine Nebenwirkungen und ist relativ rasch erlernbar. "Einfache Therapien wie die Handerwärmung bei mangelndem Blutfluss können in ein bis zwei Stunden erlernt werden", sagt Lothar Niepoth aus München, der Präsident der Deutschen Gesellschaft für Biofeedback (DGBfb).

Acht bis 20 Stunden seien nötig, um mit den eigenen Gedanken lästige Schlafstörungen zu kurieren. Und wer es einmal könne, verlere es auch nicht mehr. Biofeedback wirkt allerdings nicht allein, sondern muss in ein Behandlungsprogramm eingebettet sein, sagt der Münchener Psychotherapeut.

### **Biofeedback gegen ADHS (Link: <http://www.welt.de/themen/adhs/> )**

Einer Studie der Universität Erlangen zufolge kann das gezielte Training auch Kindern mit Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) helfen. Während des Trainings, so schilderte der Erlanger Medizininformatiker Hartmut Heinrich, erlernt das Kind, über EEG-Sonden am Kopf ein Computerprogramm zu steuern. So kann es dann bei einem virtuellen Fußballspiel einen Elfmeterschuss halten, oder es schafft es, über seine Konzentration, ein Auto auf dem Bildschirm ohne Stopps über einen Rundkurs zu steuern. Um die so erworbenen Selbstregulationsmechanismen in den Alltag zu übertragen, sollten die Eltern aber mitwirken.

Knapp 100 Studien belegten, dass Biofeedback bei Kopfschmerzen (Link: <http://www.welt.de/themen/kopfschmerzen/> ) dauerhaft, langfristig und ausgesprochen gut hilft, sagt die Psychologin Yvonne Nestoriuc von der Universität Marburg. Die Zahl der Anfälle reduziere sich um mindestens die Hälfte. Selbst Patienten, die jahrelang versucht haben, ihre Kopfschmerzen mit Tabletten zu bekämpfen, sprechen auf Biofeedback an.

Wie das Biofeedback ganz konkret ausgeführt wird, muss jeder Mensch für sich herausfinden, sagt Psychotherapeut Niepoth. "Um die Hirnströme anzukurbeln, muss der eine an den Garten der Oma denken und der andere an die unbeliebte Nachbarin." Es sei wichtig, jedem die nötige Zeit zu lassen, es zu erlernen.

Bei Schlafstörungen setzt Niepoth auf die Kombination von Biofeedback mit Muskelentspannung und mit Hirnströmen. "Um einschlafen zu können, müssen zum einen die Kiefer-, Schulter- und Schläfenmuskeln entspannt sein", sagt Niepoth. "Zum anderen muss den rasenden Gedanken Einhalt geboten werden."

Nach zehn bis 20 Sitzungen ist das Leiden meist behoben. Die Patienten schlafen schneller ein und länger durch.

### **Studie in Vorbereitung**

Allerdings werden Biofeedback-Behandlungen, die von speziell ausgebildeten Psychologen und Medizinern angeboten werden, bisher nicht von den Krankenkassen bezahlt. Abhängig von Aufwand und Erkrankung muss mit mindestens 80 Euro pro Sitzung gerechnet werden. Meist sind zehn Sitzungen erforderlich.

Zurzeit bereitet die Gesellschaft für Biofeedback mit einer großen Krankenkasse eine zweijährige Studie zur ambulanten Biofeedback-Behandlung von Kopfschmerz, Stresskopfschmerz und Migräne (Link: <http://www.welt.de/themen/migraene/> ) vor. Eine Liste mit bundesweit knapp 400 Therapeuten findet man über die Website (Link: <http://www.dgbfb.de> ) .

dpa