

Dr. med. Gabriele Müller  
Jutta von Gierke  
Angela Antonakakis

Ärztinnen für  
Anästhesiologie / Spezielle Schmerztherapie  
Akupunktur / Psychotherapie / Palliativmedizin



Schmerzzentrum Rhein Main  
in Frankfurt  
Brönnnerstr. 15  
60313 Frankfurt  
Tel. 069 / 29 72 897 00  
Fax 069 / 29 72 897 01  
email: [therapie@schmerzzentrum-rhein-main.de](mailto:therapie@schmerzzentrum-rhein-main.de)  
Internet: <http://www.schmerzzentrum-rhein-main.de>

# BIOFEEDBACK

## WIE GEDANKEN KÖRPERFUNKTIONEN BEEINFLUSSEN

***Die Möglichkeit der Heilung ohne Medikamente? Erfahren Sie mehr darüber, wie bestimmte Erkrankungen durch Biofeedback positiv zu beeinflussen sind.***

Die meisten innerlichen Regulationsvorgänge sind dem Bewusstsein häufig nicht direkt zugänglich. Hierzu gehören Körperfunktionen wie beispielsweise Atmung, Hauttemperatur, Muskelaktivität, Gehirnströme, periphere Durchblutung, Durchmesser von Blutgefäßen, Herzfrequenz und Blutdruck. Unser Körper steuert und reguliert diese Funktionen automatisch und ohne unseren aktiven Willen.

Doch manchmal treten im Regelkreis unseres vegetativen Nervensystems situationsabhängige Störungen auf und der Regelkreis entwickelt sich zu einem Teufelskreis.

Mit der Biofeedback-Methode lässt sich dieser automatisierte Teufelskreis erkennen und durchbrechen. Dem Patienten wird eine Methode an die Hand gegeben, die ihm eine Rückmeldung – also ein Feedback – über diese unbewussten Körperfunktionen gibt und durch die er lernen kann, solche Abläufe bewusst zu beeinflussen.

**„Man muss sich einer Sache bewusst sein, ehe man sie verändern und kontrollieren kann.“**  
Elmer Green, 1977

Dies setzt einen Lernprozess voraus, der von technischen Hilfsmitteln unterstützt wird. In einer Biofeedback-Sitzung wird der Patient von unserer Therapeutin Kirsten Klotz vor einem Computer verkabelt.

So können die relevanten körperlichen Funktionen dem Patienten optisch durch Grafiken oder aber akustisch durch Klänge kontinuierlich auf dem Bildschirm rückgemeldet werden.

Zunächst wird die Wahrnehmung des Patienten für eine normalerweise unbewusste Körperfunktion sensibilisiert. Die Demonstration psychophysiologischer Zusammenhänge dient dem Bewusstmachen positiver Änderungen, so dass die Patienten lernen kön-

nen, die betreffende Körperfunktion zu beeinflussen.

**„Mein Körper ist derjenige Teil der Welt, den meine Gedanken verändern können.“**  
Georg Christoph Lichtenberg, 1742-1799

Die Beeinflussung der Körperfunktion im Sinne der Therapie erlernt der Patient im Anschluss unter Anleitung unserer Therapeutin.

Ein Behandlungserfolg ist somit auf die eigenen Bemühungen zurückzuführen. Die Selbstwirksamkeitserwartung des Patienten wird gesteigert und versetzt ihn in eine aktive Rolle, die seine Hilflosigkeit reduziert.



Lernen am Erfolg.  
Therapeutin Lioba Dietrich mit Patientin

Zusätzlich zum Biofeedback helfen Entspannungsübungen und bestimmte Atemtechniken, um eine Verfestigung der Fertigkeiten zu erreichen.

Langfristig wird der Patient dazu angeleitet, in Stresssituationen außerhalb der Sitzung und ohne Therapiegerät seine Körperfunktionen zu überwachen und die erlernten Übungen anzuwenden.

## **NICHT AUF EIGENE FAUST DAS FEEDBACK DEUTEN**

Egal, welches Problem man mit der Methode beheben möchte: Wichtig ist immer, einen erfahrenen Therapeuten aufzusuchen und ein individuelles Therapieprogramm zusammenstellen zu lassen. Da das Biofeedback verhaltenstherapeutische und lerntheoretische Ansätze aufweist, können sich in Eigenregie auch falsche Abläufe einprägen, die die Beschwerden sogar verschlimmern können.

Zum Therapieerfolg sind des Weiteren die Motivation und das Verständnis für die Methodik unabdingbar.

## **VIELSEITIG EINSETZBAR**

Zu den Indikationen für eine Biofeedback-Therapie gehören beispielsweise Spannungskopfschmerz, Migräne, Bruxismus, Rückenschmerz, Muskelverspannungen,

Angststörungen, Schlafstörungen, Hypertonie, Morbus Raynaud und Asthma.

Es gibt darüber hinaus weitere Anwendungsmöglichkeiten. So leiden chronische

Schmerzpatienten zum Beispiel häufig unter Depressionen und Angstzuständen. Auch hier hat Biofeedback positive Effekte. Ohnehin können Krankheiten, die ganz oder zum Teil psychosomatischer Natur sind, mit der Methode gut behandelt werden.

## **POSITIVE ERGEBNISSE BEI MIGRÄNE-PATIENTEN**

Ein konkretes Beispiel der Anwendung ist die Vorbeugung von Migräne-Attacken. Oft ist bei diesen Attacken die Schläfenarterie ungewöhnlich geweitet. In Biofeedback-Sitzungen wird daher ein Sensor an der Stirn befestigt. Mittels Infrarotstrahlen misst er den Durchmesser der Schläfenarterie und zeigt diesen auf einem Bildschirm an, etwa in Form von zwei Balken. Der Patient versucht dann, den Abstand der Balken mittels seiner Gedanken zu verändern, sie zu weiten oder zu verengen.

Biofeedback gilt inzwischen als die effektivste nichtmedikamentöse Therapie gegen Migräne. Und auch bei Spannungskopfschmerzen ist die Wirksamkeit belegt: Sie können durch Biofeedback ebenso gut gelindert werden wie durch Schmerzmittel – nur ohne Nebenwirkungen.

### **Empfehlungen:**

Für den Bereich BIOFEEDBACK ist es sinnvoll, bei der Vereinbarung eines Ersttermins, auch zum Kennenlernen, ein Zeitfenster von einer Stunde einzuplanen, um mit der Methode in

Theorie und Praxis in Kontakt zu kommen und einen umfangreichen Einblick zu erhalten.

Um die „Hausaufgaben“ ausführlich zu besprechen, aktuelle Übungen detailliert durchzuführen, zu festigen, die Wirksamkeit an Leib und Seele zu erfahren, nehmen wir uns gerne 50 Minuten für Sie und Ihr Anliegen Zeit.

Die Kosten für ein 50-minütiges Biofeedback für Gesetzlich versicherte Patienten belaufen sich auf € 80,00.

Bei Privatpatienten richtet sich der Betrag nach der GOÄ, dieser beläuft sich auf € 147,48.

Es ist auf Wunsch aber auch möglich, Behandlungen von 25 Minuten zu vereinbaren.