Gegen Kopfschmerz, Harninkontinenz und Angst

BIOFEEDBACK. *Mittels Computersoftware, Elektroden und Sensoren kann man lernen, Atmung und Muskelaktivität zu kontrollieren. Dann lassen sich Blasenschwäche, Spannungskopfschmerz oder Panikattacken beherrschen.*

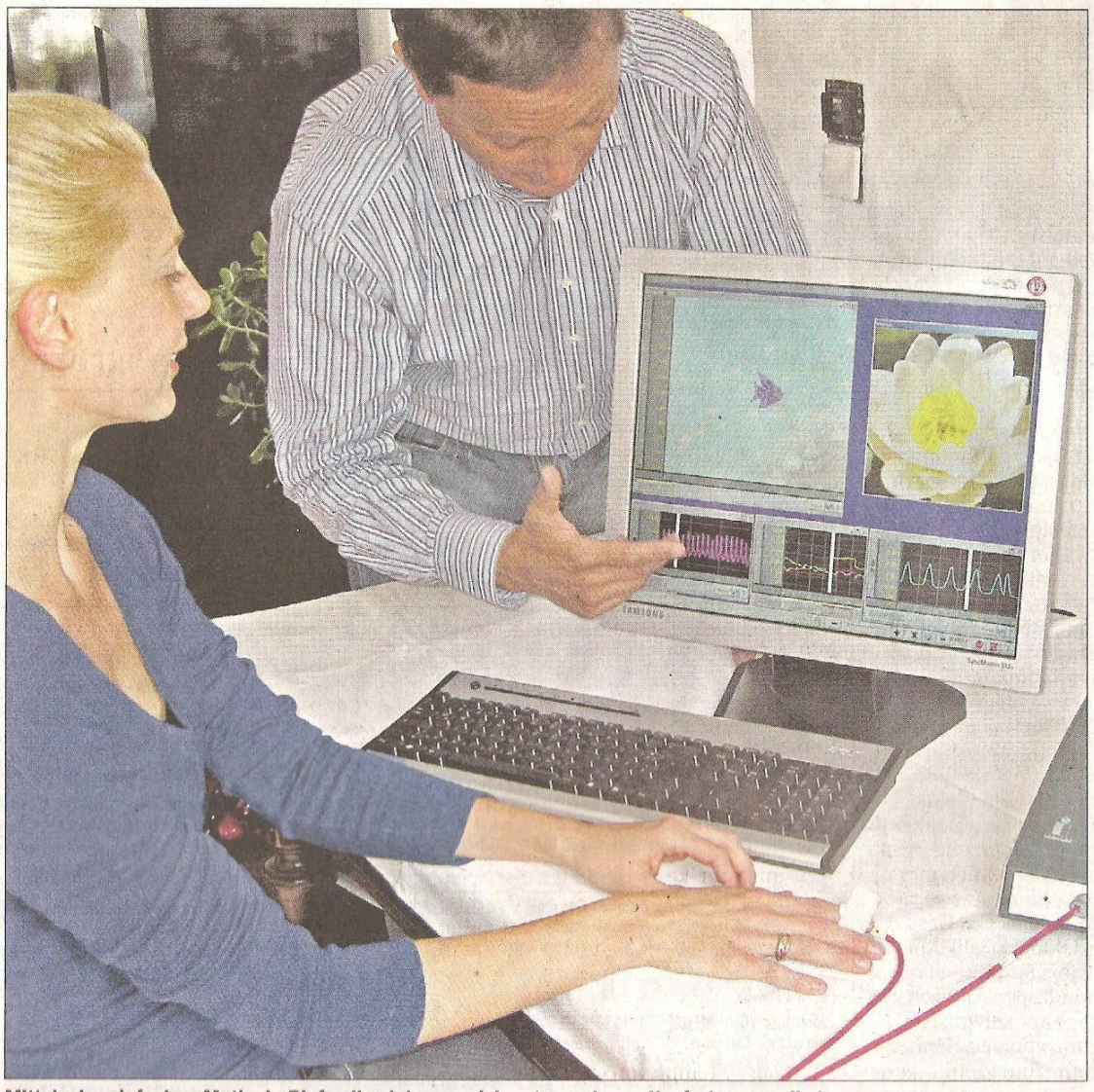
VON CHRISTINA LECHNER

Körperfunktionen zu messen, sichtbar zu machen und gezielt zu steuern – das ist das Prinzip des Biofeedback. „Atmung, Pulsrate oder Muskelspannung werden mithilfe von Sensoren auf einen Computer übertragen und als optische oder akustische Signale dargestellt", erklärt Univ.-Prof. Dr. Richard Crevenna von der Universitätsklinik für Physikalische Medizin und Rehabilitation in Wien.

Sieht man etwa, wie die Amplitude der Muskelaktivität bei Anspannung nach oben und bei Entspannung nach unten geht, dann lernt man rasch, die Entspannung willentlich herbeizuführen. „Sehr gute Erfolge erzielen wir damit bei Spannungskopfschmerz oder Migräne", berichtet Crevenna.

Weniger Schmerzmittel

Biofeedback ist eine aktive Methode, mit der Kinder und Erwachsene beispielsweise lernen, ihre Kopf- und Nackenmuskulatur gezielt zu entspannen. Das Resultat sind weniger und leichtere Kopfschmerzattacken, auch der Schmerzmittelbedarf geht zurück. „Das heißt aber noch lange nicht, dass man bei jedem Kopfschmerzpatienten mit Biofeedback einfach drauflostherapieren sollte. Zunächst muss immer abgeklärt werden, ob es sich tatsächlich um Spannungskopfschmerz handelt oder ob andere Ursachen vorliegen", warnt Crevenna, auch Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Biofeedback und Psychophysiologie.



Mittels der einfachen Methode Biofeedback lassen sich unter anderem Kopfschmerzen lindern.

AUF EINEN BLICK

■ **So funktioniert** Biofeedback: Sensoren messen Körperfunktionen wie Atmung, Herzrate, Muskelspannung oder Hautleitwert. Letzterer misst die Schweißabsonderung und zeigt damit das innere Stressniveau. Mithilfe des Computers werden die Werte für Patienten wahrnehmbar; sie lernen damit, Körperfunktionen und Erregung zu steuern.

■ **Besonders bewährt** sich Biofeedback bei allen stressinduzierten Störungen wie Spannungskopfschmerz, genauso bei Harninkontinenz in Folge von Beckenbodenschwäche oder Prostata-Operationen.

■ **Die Kosten** für eine Biofeedback-Sitzung belaufen sich auf rund 60 bis 80 Euro, in Kombination mit Psychotherapie sind es rund 150 Euro. Angeboten wird Biofeedback erst von einigen wenigen Ärzten; vor allem Psychologen und Psychotherapeuten setzen es als begleitende Therapie ein.

■ **Dauer:** In der Regel reichen acht bis 15 Sitzungen, um die Steuerung von Muskelspannung oder Atmung zu erlernen. Nach Möglichkeit sollte zu Hause ohne Gerät geübt werden, das garantiert die Nachhaltigkeit des Biofeedback-Trainings.

Enormes Potenzial: Prävention

Ein enormes Potenzial für die Methode Biofeedback sieht Crevenna in der Prävention: „Immerhin sind die meisten Zivilisationskrankheiten Folgen von Stress und/oder Fehlhaltungen am Arbeitsplatz, dazu zählt besonders chronischer Rücken- oder Nackenschmerz. Mittels Biofeedback können nun Anzeichen von innerem Stress wie eine erhöhte Muskelspannung sogar kabellos auf den büroeigenen PC übertragen werden." In einer Pilotstudie gelang es damit, bei Büroangestellten durch gezielte Entspannungsübungen während der Arbeit die Phasen der Anspannung deutlich zu vermindern – sowohl in Dauer, als auch in Intensität.

Begeistert vom Biofeedback zeigt sich auch Dr. Alois Kogler, Psychologe und Psychotherapeut in Graz: „Speziell bei Harninkontinenz ist Biofeedback sensationell erfolgreich." Schon nach acht bis zehn Sitzungen sei bei vielen seiner Patientinnen und Patienten das Thema gleichsam erledigt. „Nach der Einschulung durch den Therapeuten können die Patienten selbstständig am Gerät trainieren", erläutert Kogler.

Gegen unfreiwilligen Harnverlust

Konkret wird durch kontrollierte Kontraktion und Entspannung die Beckenbodenmuskulatur so trainiert, dass es zu keinem unfreiwilligen Harnverlust mehr kommt. Gemessen wird die Muskelspannung dabei durch eine vaginale oder rektale Sonde. „Das Einführen der Sonde ist für die Patienten auch das einzig Unangenehme daran", meint Kogler. Nach seiner Erfahrung gibt es nur ganz wenige Patienten, die Biofeedback prinzipiell ablehnen, „meist weil es ihnen zu technisch erscheint".

Weil Biofeedback den jeweiligen körperlichen Erregungszustand vor Augen führt, ist es auch ein exzellentes Hilfsmittel zum Erlernen von Entspannungsmethoden. „Sportler setzen schon lange darauf. Sie absolvieren beispielsweise Vorstellungsübungen von Wettkampfsituationen und sehen dann genau, wie ihr Körper darauf reagiert." Mithilfe spezieller Entspannungstechniken, wie zum Beispiel Atemübungen, gelingt es dann auch in der realen Situation, Stress abzufangen.

„Ebenso genutzt wird dieses Prinzip als Ergänzung zu einer Psychotherapie bei Patienten mit Angst- oder Panikstörungen", erklärt Mag. Dr. Oliver Scheibenbogen, Klinischer und Gesundheitspsychologe in Wien. „Patienten mit Panikattacken schätzen mitunter ihre körperliche Erregung in Angstsituationen viel höher ein, als sie tatsächlich ist – dann bekommen sie erst recht wieder Angst. In solchen Situationen ist es sehr hilfreich, wenn sie durch das Biofeedback sehen, dass ihr Puls gar nicht so hoch ist."

Zudem lässt sich bei konkreten Ängsten ein Expositionstraining absolvieren: Die Patienten werden dabei Stück für Stück mit angstbesetzten Situationen – zum Beispiel der Fahrt in einem Aufzug – konfrontiert und lernen, sich in diesen Situationen zu entspannen und damit Panikattacken zu vermeiden.

„Biofeedback ist wirklich eine sehr einfache und wirksame Methode, sie ist aber nicht gegen alles und alleine wirksam", resümiert Crevenna. Patienten sollten in jedem Fall genau prüfen, ob der Anwender – Arzt, Psychologe oder Psychotherapeut – eine qualifizierte Ausbildung vorzuweisen hat. „Nicht zu verwechseln ist Biofeedback mit der Bioresonanz – Letztere ist keine wissenschaftlich fundierte Methode", warnt Crevenna.

www. austria-biofeedback.at, www.biofeedback-akademie.org