

## Biofeedback hilft bei Harninkontinenz und Migräne

30. Mai 2012, 14:03



foto: reuters/jessica rinaldi

Mittels Biofeedback werden Parameter wie Puls- und Atemfrequenz sichtbar.

### Die Methode lebt von der sichtbaren Darstellung von Parametern wie Pulsfrequenz und Muskelspannung

Wien - Spannungszustände der Muskulatur, der Hauttemperatur und andere Parameter können via Computer sichtbar gemacht werden und erleichtern ausgleichendes Training: Biofeedback. "In den letzten Jahren haben wir es geschafft, das Biofeedback zunehmend in die Schul- und Zahnmedizin zu integrieren. Es wurde früher oft mit Bioresonanz oder anderen halbesoterischen Dingen verwechselt", sagte Richard Crevenna, Spezialist für Physikalische Medizin und Rehabilitation an der Wiener Universitätsklinik und Präsident der entsprechenden Fachgesellschaft in Österreich (PBfP) bei einer Pressekonferenz.

- MEHR ZUM THEMA
- ENTSPANNUNG: Jetzt buchen! Flüge ab 49,00€ - flyniki.com
- Werbung

### Evidenz bei Harninkontinenz und Migräne

Die Methode lebt von der Registrierung und vor allem von der sichtbaren Darstellung von Parametern wie Pulsfrequenz, Herzratenvariabilität, Hauttemperatur-Schwankungen, Muskelspannung bzw. Atemfrequenz. Sie zeigen dem Patienten den aktuellen Erregungszustand an. In den Trainingssitzungen lassen sich schließlich damit Übungen

überprüfbar einlernen, welche - je nach Einsatzgebiet - Entspannung bzw. Anspannung (z.B. von Muskeln) bringen.

Gerade in der jüngeren Vergangenheit wurden in wissenschaftlichen Studien zahlreiche Beweise für die Wirkung eines Trainings mit Unterstützung von Biofeedback gesammelt. Oliver Scheibenbogen, Psychologe am Anton Proksch Institut: "Die höchste wissenschaftliche Evidenz gibt es für die männliche und die weibliche Harninkontinenz, für die Behandlung von Migräne, von Schmerzsyndromen, Angsterkrankungen und Hypertonie."

### **Blutdruck senken mittels Biofeedback**

Klassisch ist auch die Anwendung bei Patienten mit hohem Blutdruck, die eine Überaktivierung des vegetativen Nervensystems aufweisen. Hier kommt es auf das Erlernen von Entspannungstechniken an. In einer Studie am Anton Proksch Institut bei Patienten nach Alkoholentzug konnte mit acht Trainingseinheiten, die von Biofeedback unterstützt waren, eine Senkung des systolischen Blutdrucks um rund 20 mmHg und um zehn mmHg diastolisch erreicht werden. Scheibenbogen: "Das ist ähnlich viel oder sogar mehr als man mit Medikamenten erreichen kann." Am 10. November dieses Jahres findet im Hörsaalzentrum der MedUni Wien im AKH ein Biofeedback-Kongress statt. (APA, 30.5.2012)