

Biofeedback

Bewusst den Schmerz bekämpfen

Von *Gerlinde Gukelberger-Felix*

Oft reagiert der Körper gestresst, bevor es zu Migräne oder Spannungskopfschmerz kommt: Der Puls steigt, das Herz wummert. Biofeedback hilft, gezielt zu entspannen. Und es wirkt so gut wie Medikamente.

Wer an **Migräne** leidet, kennt Situationen wie diese nur zu gut: Es ist der Tag vor einer wichtigen Prüfung, allein beim Gedanken daran scheint sich der Magen zusammenzuziehen. Reicht das Gelernte? Und was, wenn man versagen sollte? Die Hände werden feucht, der Herzschlag beschleunigt sich - und die Panik wächst, ausgerechnet am nächsten Tag eine Migräneattacke zu bekommen.

Die Angst ist berechtigt. "Eine Migräneattacke kündigt sich oft durch eine übermäßige Aktivierung des vegetativen Nervensystems an", sagt der Neurologe und Schmerztherapeut Hartmut Göbel, Chefarzt der Schmerzklinik Kiel. Dieser Angriff-und-Flucht-Teil des Nervensystems sorgt dafür, dass wir in Notsituationen alle unsere Kräfte mobilisieren können. Die Verdauung stockt, die Muskeln spannen sich an.

Steigern sich Migräne-Patienten - aber auch Menschen mit Spannungskopfschmerzen - in derartigen Situationen weiter hinein, kommt es zwangsläufig zum Kopfschmerz. "Angst ist ganz wesentlich am Entstehen von **Kopfschmerzen** beteiligt", sagt der Neurologe Andreas Straube vom Klinikum Großhadern. Mentales Training wie Biofeedback kann helfen, diesem Stress bewusst entgegenzusteuern.

Muskeln, Atmung, Blutdruck kontrollieren

Die spezielle Form einer psycho-physiologischen Verhaltenstherapie beruht auf der Erkenntnis, dass der Mensch jede biologische Funktion, die er wahrnimmt, auch beeinflussen kann. Damit das möglich ist, lernen die Betroffenen anfangs bei einem Training bewusst zu erkennen, wie sich bei Stresssituationen ihre Herzfrequenz, die Aktivität ihrer Schweißdrüsen oder die vor allem **für Spannungskopfschmerzen wichtige Muskelanspannung** verändert.

Möglich machen das Sensoren, die - je nach Trainingsziel - etwa Blutdruck, Blutvolumen oder Muskelspannung messen und an einen Computer weiterleiten. Dieser verwandelt die Messwerte in optische oder akustische Signale, also Bilder oder Töne, sodass die Informationen leicht wahrzunehmen sind. Über verschiedene Techniken lernt der Betroffene anschließend, die Werte willentlich zu beeinflussen.

Ziel ist, etwa über Gedanken, Erinnerungen, Vorstellungen und bestimmte Entspannungstechniken wie die **Progressive Muskelrelaxation** (PMR) der Stressreaktion entgegenzuwirken und die Erkenntnisse auf den Alltag zu übertragen. "Das führt heraus aus der negativen Gedankenspirale und reduziert die Wahrscheinlichkeit für die sich ankündigende Migräneattacke", sagt Göbel.

Muskelspannung mit Biofeedback reduzieren

Auf welche Bioparameter die Therapie einwirkt, hängt stark von den individuellen Beschwerden ab. "Es ist bei Spannungskopfschmerzen und Migräne ratsam, vorab genau zu untersuchen, welche Muskeln in stressenden Situationen angespannt sind", sagt Psychologin Julia Graef von der Philipps-Universität Marburg. Bei Migräne etwa trainieren die Patienten, ihre Schläfenarterie willentlich zu verengen (Blutvolumenpuls-Biofeedback).

Gekoppelt mit einem Entspannungsverfahren beugt Biofeedback Migräne und Spannungskopfschmerzen genauso gut vor wie bestimmte **Medikamente**, zeigen Studien. Die Betroffenen haben nach Erlernen des Biofeedbacks die Möglichkeit, die Technik im Alltag einzusetzen, wenn Spannungskopfschmerz oder eine Migräneattacke drohen.

Laut der Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Neurologie kann die Migränehäufigkeit sowohl durch verschiedene Biofeedback-Verfahren als auch durch Entspannungsverfahren wie PMR um 35 bis 45 Prozent verringert werden. Die Wirksamkeit dieser Verfahren liegt damit in dem Bereich, der für den Beta-Blocker Propranolol angegeben wird.

Dabei beschränkt sich die Wirkung nicht nur auf die Zeit der Therapie. "Die Verbesserung der Symptome ist über 15 Monate nach Ende des klinischen Biofeedback-Trainings noch stabil", sagt Straube. Bei Spannungskopfschmerz wirkt das mentale Training teilweise sogar noch besser, wie die Hamburger Klinische Psychologin Yvonne Nestoriuc bereits 2008 in einer Übersichtsstudie gezeigt hat.

Teil einer mehrschichtigen Therapie

Um die Biofeedback-Techniken zu erlernen, sind laut Göbel etwa fünf bis zehn Sitzungen nötig, jeweils mit einer Dauer von 45 bis 60 Minuten. Je früher Betroffene die Technik verinnerlichen, desto besser. "Auch Kinder und Jugendliche kommen sehr gut damit zurecht. Bei ihnen ist Biofeedback noch wirksamer als bei Erwachsenen", sagt der Schmerztherapeut.

Damit die Technik optimal wirken kann, empfiehlt Göbel außerdem, sie in ein aus mehreren Modulen bestehendes Behandlungsprogramm einzubauen. Zu den weiteren Modulen sollten das Erlernen von Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken, Autogenes Training, Meditation und weitere verhaltenstherapeutische Techniken zählen.

Neben Kopfschmerzen kann Biofeedback auch bei Bluthochdruck, Rücken- und Nackenschmerzen sowie bei Angststörungen eingesetzt werden. Eine Grundvoraussetzung gibt es jedoch: Der Patient muss sich auf das Biofeedback einlassen. "Manche können das nicht", so Straube.

URL:

<http://www.spiegel.de/gesundheitsdiagnose/biofeedback-hilfe-gegen-migraene-und-spannungskopfschmerzen-a-1046158.html>

Mehr auf SPIEGEL ONLINE:

Spannungskopfschmerzen: Drücken im Oberstübchen (11.08.2015)

<http://www.spiegel.de/gesundheitsdiagnose/spannungskopfschmerzen-symptome-und-therapie-moeglichkeiten-a-1046895.html>

Osteopathie: Was sie kann - und was nicht (23.07.2015)

<http://www.spiegel.de/gesundheitsdiagnose/osteopathie-was-die-therapie-kann-und-was-nicht-a-1044905.html>

S.P.O.N. - Fragen Sie Frau Sibylle: Nie mehr Migräne (27.06.2015)

<http://www.spiegel.de/kultur/gesellschaft/sibylle-berg-ueber-flibanserin-das-viagra-fuer-die-frau-a-1039491.html>

Hilfe bei ADHS: Trainieren gegen das Chaos im Kopf (14.04.2015)

<http://www.spiegel.de/gesundheitsdiagnose/neurofeedback-bei-adhs-hirntraining-gegen-das-chaos-im-kopf-a-1024715.html>

Migräne: Wenn bei Kindern nichts mehr geht (09.04.2015)

<http://www.spiegel.de/gesundheitsdiagnose/migraene-beim-kind-was-gegen-den-kopfschmerz-hilft-a-1026149.html>

Achtsamkeit: Entspannung als angenehme Nebenwirkung (27.02.2013)

<http://www.spiegel.de/gesundheitsdiagnose/ernaehrung/achtsamkeit-entspannt-auf-den-eigenen-koerper-hoeren-a-885658.html>

© SPIEGEL ONLINE 2015

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der SPIEGELnet GmbH