

Gebrauchte Radsportartikel verkaufen auf Tirols Online Flohmarkt



Den Körper trainieren, sich selbst zu heilen

Biofeedback und Neurofeedback sind Behandlungsmethoden für Patienten mit Schmerzen, Bluthochdruck, Asthma, Angststörungen und Stressbelastungen. Sie lernen, ihre Körper bewusst zu spüren und sich bestenfalls selbst zu heilen.

 ARTIKEL

 DISKUSSION



Beim Bio- und Neurofeedback sehen die Patienten ihre Körperfunktionen direkt auf einem Bildschirm. © istock

🕒 Letztes Update am Montag, 14.05.2018, 13:17

Von Evelin Stark

Schlechte Laune, Schlafmangel, innere Unruhe, Appetitlosigkeit – all das sind Symptome für Dauerstress. Der schlägt sich auf die Gesundheit nieder und macht Geist und Körper krank. Abhilfe schaffen kann hier eine Therapie mit Biofeedback. Der englische Begriff heißt übersetzt „biologische Rückmeldung“. „Das Biofeedback ist eine Möglichkeit, Sinneswahrnehmungen auf einem Bildschirm darzustellen“, sagt Josef Marksteiner, Primar der Psychiatrie in Hall. Damit könne der Betroffene lernen, ohne Medikamente gewisse Körperfunktionen zu kontrollieren und die Beschwerden selbst zu lindern.

„Der Patient sitzt vor einem Bildschirm, auf dem seine körperlichen Vorgänge abgebildet werden“, erklärt Marksteiner. Die Herzfrequenz werde über ein EKG gemessen, Elektroden an der Fingerspitze übermitteln weitere Körperfunktionen.

Über die Sensoren des Biofeedbackgerätes können Körpertemperatur, die Pulsfrequenz, die Schweißsekretion oder der Atem auf dem PC-Bildschirm bildhaft dargestellt werden. Unbewusste Körperfunktionen werden sichtbar gemacht und in Folge sehen die Patienten dann auch, wie sich ihre Körpervorgänge durch Gedanken, Emotionen, Entspannung oder Stress verändern.

„Es geht um die Wahrnehmung des Ist-Zustandes und darum, daran zu arbeiten, das zu verbessern“, so der Arzt. Der lerntheoretische Ansatz dahinter helfe vielen Patienten dabei, im Idealfall auch daheim zu üben, ihre Körperfunktionen selbst zu kontrollieren und sich möglicherweise auch ohne Medikamente besser zu fühlen.

Ärzte und Psychologen setzen Biofeedback in der Therapie verschiedener körperlicher und psychischer Erkrankungen und Beschwerden ein. Vor allem bei chronischen Erkrankungen kommt dieser Behandlungstechnik mittlerweile ein hoher Stellenwert zu.

„Das Biofeedback ist sehr erfolgreich bei Angstpatienten, Patienten mit Depressionen oder wo Stress eine große Rolle spielt“, so der Primar. Es helfe aber auch bei Blutdruckproblemen, ADHS und Schmerzsyndromen. Patienten mit Kopfschmerzen zum Beispiel seien oft angespannt und gestresst. Das Biofeedback helfe ihnen dabei, sich in einen entspannten Zustand zu bringen und damit die Schmerzen zu lindern.

Da kann es helfen

Die Anwendungsgebiete der Behandlungstechnik sind sehr vielfältig. Am häufigsten kommt es im Bereich der Psychosomatik, Schmerztherapie, Psychologie und Rehabilitation von Muskeln zum Einsatz. Darüber hinaus findet Biofeedback auch Anwendung im Bereich des Sports. Um angespannte Muskeln zu bearbeiten, können die Elektroden des Biofeedbackgerätes über einen ganzen Muskel platziert oder einzeln über Körperseiten angebracht werden. So können Dysbalancen gefunden werden.

Auch die Atmung spielt bei Spannungsschmerzen eine Rolle. Im Biofeedback-Training werden Atemtiefe, Atemfrequenz und bewusste Bauchatmung trainiert.

Der Hautleitwert wiederum liefert über einen Fingersensor Informationen über die Schweißdrüsenaktivität der Hand. Dieser Wert steht in engem Zusammenhang mit Erregung wie Angst oder Stress. Entspannung führt daher meist zu einem Absinken des Hautleitwertes.

Die Pulsfrequenz gibt Informationen über die so genannte Herzratenvariabilität (HRV). Sie sagt aus, ob das Herz imstande ist, den zeitlichen Abstand zwischen den einzelnen Herzschlägen zu verändern, um sich so inneren und äußeren Einflüssen anpassen zu können. Beim HRV-Training werden Atmung und Herzschlag synchron trainiert, was sich positiv auf Stressreaktionen der Patienten auswirkt.

Das Neurofeedback

Das Neurofeedback ist eine Spezialrichtung des Biofeedbacks, die an der Haller Klinik seit ca. drei Jahren im Einsatz ist. Beim Neurofeedback werden Gehirnstromkurven (EEG-Wellen) von einem Computer in Echtzeit analysiert, nach ihren Frequenzanteilen zerlegt und auf einem Computerbildschirm dargestellt. Die auf diese Weise ermittelte Frequenzverteilung, die vom Aufmerksamkeits- bzw. Bewusstseinszustand (zum Beispiel wach, schlafend, aufmerksam, entspannt, gestresst) abhängig ist, kann für das Feedbacktraining genutzt werden.

Dem Patienten ist es dabei möglich, durch Rückmeldung des eigenen Hirnstrommusters eine bessere Selbstregulation zu erreichen. „Die Elektroden werden an unterschiedlichen Regionen des Gehirns angesetzt“, so Marksteiner. Der Patient sehe seine Gehirnströme dann am Bildschirm.

„Wenn ich dann dem Patienten sage, er solle versuchen, den Rhythmus zu verändern, schafft er das auch.“ So können etwa stressbedingte Krankheitsbilder vom Patienten selbst behandelt und verbessert werden.

Bio- und Neurofeedback werden in der Arbeit mit Stress- und Burnout-Patienten sowie zur Prävention solcher Beschwerden sehr erfolgreich eingesetzt. Oft reiche es schon, wenn dem Patienten mithilfe von Biofeedback vor Augen geführt wird, dass eine Stressbelastung vorhanden ist, so Marksteiner: „Man wird für den eigenen Körper spüriger.“

Schmerzfrei werden

Auch in der Behandlung von Schmerz ist die Methode sehr wirksam. Sie hilft dabei, den Teufelskreis der Verspannung (Schmerz – Spannung – Stress – mehr Spannung – mehr Schmerz) zu durchbrechen. Auch Migräne kann mit Biofeedback behandelt werden: Mithilfe des „Vasokonstriktionstrainings“ lernen die Patienten bei einem sich ankündigenden Anfall die Schläfenarterie willentlich zu verengen.

Die Vorteile der Bio- und Neurofeedbacktherapie liegen auf der Hand: Die Behandlung ist völlig schmerzfrei. Der Patient kann selbst aktiv etwas gegen seine Erkrankung tun, und das, ganz ohne Medikamente zu nehmen. Die einmal gelernte Fähigkeit der Kontrolle bestimmter Körperfunktionen kann immer selbst angewandt werden und bleibt erhalten, es ist also eine langfristige Maßnahme.

Biofeedback hilft bei:

Schmerzsyndromen wie Kopf- und Rückenschmerzen. Hier wird Muskelentspannung geübt.

Stress- und Angstzuständen.

Die Senkung des Blutdrucks und Entspannungsübungen helfen.

ADHS.

Das „Theta/Beta-Training“ beim Neurofeedback hilft, die Konzentrationswellen zu fördern.

Migräne.

Klienten lernen, die Schläfenarterie so zu beeinflussen, dass ein Migräneanfall verhindert werden kann.

Bluthochdruck.

Gezieltes Atemtraining hilft den Blutdruck in den Griff zu bekommen.



KOMMENTIEREN

 [Kommentar schreiben](#)

SCHLAGWORTE

 MEDIZIN  GESUNDHEIT  LEBENSART

MEHR ARTIKEL AUS DIESER KATEGORIE



STUDIE

Österreichs Schüler leben bewusster und gesünder als früher

Alle vier Jahre erfasst eine Studie Daten zur Kinder- und Jugendgesundheit. Die erfreul ...