

Der Begriff **Biofeedback** bezeichnet eine wissenschaftlich fundierte Therapiemethode, bei der körperliche Signale, wie zum Beispiel Muskelspannung, Herzschlag, Blutdruck, Körpertemperatur oder Hirnströme, gemessen und über einen Computer zurückgemeldet (engl. "feedback") werden. Dadurch lernt der Patient in kurzer Zeit, wie er krankmachende körperliche Prozesse, die üblicherweise unbewusst ablaufen, willentlich verändern kann. Es gelingt ihm auf diese Weise, Muskulatur und Blutgefäße zu "entspannen", das Atmungssystem oder Schmerzen zu beeinflussen.

Ein Biofeedbacktherapeut oder Biofeedbacktrainer weist den Patienten in die Handhabung des Gerätes ein. Das Verfahren gehört zu den Entspannungstechniken.

Vertiefende Informationen finden Sie im Internet auf den Seiten der Deutschen Gesellschaft für Biofeedback: www.dgfbf.de



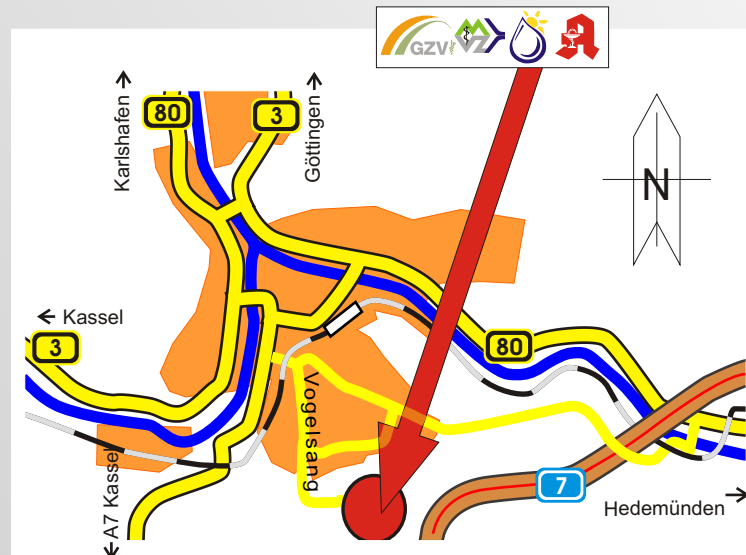
**Gesundheitszentrum
am Vogelsang**



Praxis Dr. Sumpf

**Anaesthesiologie
Spezielle Schmerztherapie
Palliativmedizin
Rechtsmedizin**

Vogelsang 105
34346 Hann. Münden
Tel.: 05541 908181
www.schmerz.med-muenden.de



Ein medikamentenfreies Therapieverfahren

zur Behandlung von

**Migräne
Spannungskopfschmerz
Muskelschmerz
Rückenschmerz
Durchblutungsstörungen
frischen Lähmungen
Blasenstörungen**

Biofeedback

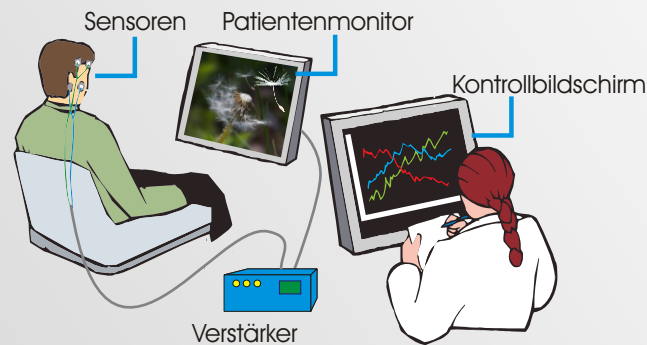
Wie funktioniert Biofeedback?

Hinter der Methode verbirgt sich ein einfaches Grundprinzip:

Nur das, was wir registrieren, können wir beeinflussen.

Gemeint sind Spannungszustände von Muskeln, Durchmesser von Blutgefäßen, Hautwiderstand und Hauttemperatur. Normalerweise werden diese Vorgänge von unserem autonomen Nervensystem geregelt. Sie entziehen sich unserem willentlichen Einfluss. Erst die technischen Möglichkeiten der Biofeedbacktherapie rücken solche Abläufe in unser Bewusstsein. Die grafischen Darstellungen auf Computermonitoren mit Liniendiagrammen, akustischen Signalen oder bewegten Bildern erweitern sozusagen die menschlichen Sinnesfunktionen. Die Geräte verdeutlichen dabei physiologische Vorgänge, die oft in krankhaften Zusammenhängen oder Stresssituationen eine wesentliche Rolle spielen.

Ein bekanntes Beispiel ist der Blutdruck. Der Patient lernt, welchen Einfluss seine Psyche auf die körperlichen Funktionen haben kann und trainiert anschließend, genau diesen Zusammenhang willentlich zu steuern. Das ist gerade in Extremsituationen besonders hilfreich. Etwa vor Prüfungen oder Vorträgen.



Konkret: Viele Menschen leiden beispielsweise unter beschleunigtem Herzschlag, starkem Schwitzen oder der ungleichmäßigen Temperierung der Extremitäten. Das Problem bei diesen biologischen Prozessen ist, dass sie normalerweise erst dann wahrgenommen werden, wenn sich bereits unangenehme oder schmerzhafte Symptome bemerkbar machen.

Genau hier setzt das Biofeedback an. Die Probanden entwickeln zusammen mit ihren Therapeuten verschiedene Methoden, um die unbewusst ablaufenden Vorgänge zu beeinflussen.

Der Patient bekommt beispielsweise das Bild einer Pusteblume auf seinem Monitor zu sehen. Während er sich auf dieses Bild konzentriert, erkennt er, wie sich langsam eines der Samenschirmchen aus dem Blütenstand löst und zu schweben beginnt. Das elektrische Signal, welches das Samenkorn zum Schweben bringt, kommt aus einem Sensor an seiner Hand, welcher dort die Durchblutung misst. Je stärker die Durchblutung ist, umso weiter entfernt sich das Samenkorn von der Blüte. Indem sich der Patient bemüht, das Samenkorn im Fluge zu halten, steigert er somit direkt den Blutfluss in seinen Adern. Bald beherrscht er diesen Vorgang auch dann, wenn er lediglich ein Kurvendiagramm sieht. Und nach wenigen Sitzungen funktioniert die Durchblutungskontrolle ganz ohne das technische Hilfsmittel.

Gerade weil es möglich ist, Bilder und phantasievolle Animationen zu verwenden, eignet sich die Methode auch hervorragend für die Therapie bei Kindern.