

## Newsletter – Februar 2005

# „Biofeedback-Behandlung“

**ambulant und stationär am Institut für Psychosomatik/EMCO-Privatklinik  
...ein Weg zur Beeinflussung von Körperfunktionen und mentaler Prozesse ohne  
Risiken und Nebenwirkungen!**

Das Wort *Biofeedback* – „biologische Rückmeldung“ - wird seit den späten 60er Jahren verhaltensmedizinisch verwendet. Biofeedback ist eine neue, durch elektronische Geräte kontrollierte und wissenschaftlich begründete Methode des individuellen Verhaltenstrainings. Unbewusste Körperfunktionen (z.B. Atemfrequenz, Herzfrequenz, Blutdruck, Gehirnströme, Hautwiderstand, Körpertemperatur oder Muskelspannung) können durch Messinstrumente (Computer, Elektroden, Sensoren) sichtbar, hörbar und/oder auch fühlbar gemacht werden. Diese Körperfunktionen, die normalerweise autonom – also ohne willentliche Einflussnahme – ablaufen, werden durch Biofeedback-Training beeinflussbar. Durch das Biofeedback-Training erlernt man die Fähigkeit der absoluten Einflussnahme auf seinen Körper und seine Psyche. Das Ziel der klinisch-psychologischen Biofeedback-Behandlung ist, die eigenen Körperfunktionen bewusst mitzusteuern, und diese Kontrolle ins Alltagsleben überzuführen.

### **Zwei grundlegende Prinzipien gelten für das Biofeedback**

- Jede neurologische (durch Nerven bedingte) Funktion eines Menschen, die mit Hilfe elektronischer Geräte verstärkt und über die Sinnesorgane rückgemeldet wird, kann unter willentliche Kontrolle gebracht werden.
- Jede Veränderung im physiologischen Zustand geht mit einer bewussten oder unbewussten Veränderung im geistig-emotionalen Bereich einher. Umgekehrt wird auch jede bewusste oder unbewusste Veränderung im geistig emotionalen Bereich von einer entsprechenden Änderung im körperlichen Bereich begleitet. (Elmer Green – Pionier des Biofeedbacks).

### *Funktionsweise des Biofeedback-Geräts am Beispiel des Hautwiderstands:*

Der Hautwiderstand ist ein Indikator für den emotionalen Spannungszustand und die Aktivität des autonomen vegetativen Nervensystems. Bei zunehmender körperlicher und seelischer Entspannung erhöht sich der Hautwiderstand, bei Erregung und Anspannung wird der Hautwiderstand niedriger. Die Veränderungen des Hautwiderstands werden mittels eines Fingersensors aufgezeichnet und können über Ton- und/oder Lichtsignale rückgemeldet werden. Bei zunehmender Entspannung wird der Ton tiefer und der Lichtpunkt auf dem Leuchtband gleitet in Richtung Entspannung. Sinkt der Hautwiderstand (also bei Erregung oder Verspannung), ist es umgekehrt. Der Ton wird höher und der Lichtpunkt wandert in die entgegengesetzte Richtung. Durch den eigenen Willen kann der Patient den eigenen Körper und sein Nervensystem bewusst kontrollieren lernen. Durch eine Entspannung, z.B. des Hautwiderstands, beruhigen sich automatisch auch viele andere Körperfunktionen wie Atmung, Herzschlag oder hoher Blutdruck. Größeres Wohlbefinden, verringertes Schlafbedürfnis bis hin zur Anregung der Sexualfunktionen sind weitere positive Erscheinungen der klinisch-psychologischen Biofeedbackbehandlung. Besonders

©MMag<sup>a</sup>. Annemarie Pleininger

hervorzuheben ist, dass jede Art von Schmerz im Zustand der Entspannung abnimmt, im Zustand der Anspannung zunimmt.

Die erlernte bewusste Veränderung von körperlichen Funktionen durch Biofeedback ist nur einer von vielen Wirkfaktoren, die zu einer erfolgreichen klinisch-psychologischen Behandlung beitragen. Weitere Faktoren für eine erfolgreiche klinisch-psychologische Biofeedback-Behandlung sind:

- *Erhöhung der „Selbstwirksamkeitserwartung“*: der Patient macht die Erfahrung, dass er erfolgreich seine Körperfunktionen und Krankheitserscheinungen positiv beeinflussen kann – seine eigene Wirkung auf sich selbst wird stärker.
- *Verbesserung der Interozeption*: Schulung der Wahrnehmung der körpereigenen Prozesse.
- *Wissensvermittlung über physiologische Prozesse*
- *Einstellungsänderungen*
- *Veränderung von subjektiven Krankheitsmodellen*

Biofeedback-Behandlung ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode am Schnittpunkt von Medizin und Klinischer Psychologie. Therapeutisch kann die klinisch-psychologische Biofeedback-Behandlung in allen Fachbereichen der Medizin eingesetzt werden: Chronischer Schmerz (z.B. Spannungskopfschmerz, Gesichtsschmerz, chronischer Rückenschmerz, Fibromyalgie), Bruxismus, Angststörungen, Panikattacken, Phobien, Depressionen, Posttraumatische Belastungsstörungen, unklare körperliche Beschwerden (z.B. Tinnitus, Reizmagen, Reizdarm, somatoforme Störungen), Verbesserung der Körperwahrnehmung, Hyperaktivität; Aufmerksamkeitsstörungen, Stressmanagement, Mentales Training, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Störungen des peripheren Gefäßsystems (z.B. Migräne), bei Asthma bronchiale, bei Cholelithiasis oder chronischer Obstipation, Morbus Raynaud, essentielle Hypertonie, Inkontinenz, Hyperventilationssyndrom, chronische Muskelverspannungen.

Durch zahlreiche kontrollierte Therapiestudien kann der positive Effekt von Biofeedback belegt werden. Bei manchen Krankheitsbildern zählt das Biofeedback zu den wirksamsten Behandlungsmöglichkeiten (z.B. chronische Kopf- und Rückenschmerzen, Inkontinenz). Die stärksten Effekte lassen sich erzielen, wenn die klinisch-psychologische Biofeedback-Behandlung integrativer Bestandteil eines individualisierten, multimodalen und interdisziplinären Therapieprogramms ist. Der Erfolg der Biofeedback-Behandlung zeigt sich auch in der weiten Verbreitung in den USA. Biofeedback ist fester Bestandteil bei bestimmten Indikationsstellungen (z.B. chronische Schmerzen, Hypertonie, Stressbewältigung) in der Krankenbehandlung und Gesundheitsförderung.

## **Ausblick/Veranstaltungen Februar 2005**

- **Newsletter – März 2005:**  
Mentale Schmerztherapie – Funktion und Nutzen eines interdisziplinären Ansatzes
- **17. Februar 2005, 18:00 Uhr Beginn des Trainingsprogramms „Schmerz lass nach“ - mentale Schmerztherapie, EMCO-Klinik**  
laufend ambulanter und stationärer Therapieeinstieg möglich
- **28. Februar 2005, 19:00 Uhr, Brunauer-Zentrum – Elisabethstraße 45a, 5020 Salzburg;**  
Podiumsdiskussion: Experten (u.a. Dr. Rossiwall) zum Thema: Konflikte und Mobbing am Arbeitsplatz

**Kontakt:** MMag<sup>a</sup>. Annemarie Pleininger; Tel: 0676/6396902  
e-mail: [office@diepsychologin.info](mailto:office@diepsychologin.info)

©MMag<sup>a</sup>. Annemarie Pleininger