

Mit Biofeedback lässt sich bewusstes Entspannen lernen.

BIOFEEDBACK – der Geist lindert Schmerzen

Ständiger Stress, Überlastungen, aber auch Krankheiten lösen anhaltende Schmerzen aus. Chronischer Kopfschmerz oder Rückenschmerz sind die häufigsten Symptome, wandernde Schmerzen quälen Patienten mit Weichteilrheuma. Der Schmerzarzt Dr. Christopher Gonano empfiehlt zur Linderung chronischer Schmerzen Entspannung mit Biofeedback.

Jeder Fünfte in unserem Land ist betroffen. Von chronischen Kopfschmerzen, schwerer Migräne, von Rückenschmerzen, die nicht nachlassen oder von Schmerzen, die durch chronische Krankheiten wie Weichteilrheuma, Arthrose und Polyneuropathie ausgelöst werden.

„Menschen, die ständig Schmerzen spüren, verlieren ihre Lebensqualität, ihre Mobilität und am Ende ihre sozialen Kontakte. Hinzu kommt, dass die Betroffenen zusätzlich zu den Medikamenten für ihre Therapie immer wieder Schmerzmittel einnehmen müssen, damit sie einigermaßen ihren Alltag bewältigen können. Doch Schmerzmittel haben lei-

der mitunter beträchtliche Nebenwirkungen“, sagt Priv. Doz. Dr. Christopher Gonano, Facharzt für Anästhesiologie und Intensivmedizin sowie Gründer der Schmerzordination in Wien (Tel.: 0664/88588000, www.schmerzordination.at).

Unbewusstes wird sichtbar

Um den Teufelskreislauf aus Schmerzen, Schmerzmedikamenten und Nebenwirkungen zu unterbrechen, arbeiten immer mehr Fachärzte mit Therapien, die ohne Medikamente auskommen, darunter Physiotherapie, Psychotherapie sowie psychosoziale Beratung. Wenig bekannt unter Schmerzpatienten ist die Möglich-

keit der Schmerzlinderung durch Biofeedback. Was sich hinter diesem Begriff verbirgt, erklärt Doz. Gonano. „Unser Körper reagiert auf äußere Reize wie Stress, Angst oder Schmerzen.

Diese zunächst nicht bewusst wahrgenommenen Körpersignale können über Veränderungen an Muskelspannung, Herzfrequenz, unterschiedlicher Durchblutung gemessen und für den Betroffenen sichtbar gemacht werden. Mit Hilfe dieser Rückmeldung lernt er seinen Körper besser kennen und ihn in weiterer Folge positiv zu beeinflussen, das bedeutet, durch gezielte, kontrollierte Entspannung Schmerzen zu lin-

dern.“ Der Schmerzarzt empfiehlt Biofeedback vor allem bei chronischen Kopfschmerzen wie Spannungskopfschmerzen und Migräne, bei Rücken- und Nackenschmerzen sowie bei wandernden Schmerzen, wie sie typisch für das Weichteilrheuma (Fibromyalgie) sind. „Gute Erfolge sehen wir weiters bei allgemeinen Anspannungs- oder Überlastungssyndromen, die bei Erwachsenen, Jugendlichen und sogar Kindern auftreten können.“

In anderen Einrichtungen wird Biofeedback erfolgreich in der Behandlung von Angst-, Aufmerksamkeitsstörungen und in der Burn-out- sowie Depressionsbehandlung oder zur Konzentrations- und Entspannungsübung bei Sportlern eingesetzt.

Biofeedback ist, anders als Bioresonanz, eine wissenschaftlich anerkannte Behandlung, mit der sich über entsprechende Messgeräte Atemmuster, Puls, Hauttemperatur und -widerstand, Muskelanspannung und Gehirnströme messen lassen. Die Ergebnisse werden zeitgleich für den Patienten in einer Grafik sichtbar gemacht. „Es gibt das Beispiel der Seerose. Der Patient ist mit dem

Gerät über Kabel verbunden. Nur wenn sein Körper tatsächlich entspannt, öffnet die Seerose langsam ihre Blüte. Tritt der kleinste Stress

schließt. Der Patient sieht, wie schnell sein Körper reagiert, ohne dass es ihm bewusst ist.“

Durch das „Feedback“ (= Rückmeldung) des Körpers lernen Menschen, die Stressreaktionen früh zu spüren und mit Entspannungsübungen entgegenzuwirken. Die Übungen zum Entspannen und für die Konzentration werden trainiert und verfeinert, das Erlernete wird in den Alltag mitgenommen.

„Kopfschmerz-Patienten etwa können bei den ersten Symptomen die einstudierten Übungen für aktives Entspannen, tiefes Atmen, Meditation beginnen, um das Auftreten oder das Ausmaß der Schmerzen zu verringern“, sagt Doz. Gonano. „Die ersten Erfolge stellen sich meist nach drei bis fünf Einheiten ein. Eine komplette Behandlungsserie besteht aus acht bis zwölf Terminen. Auffrischungen alle sechs Monate helfen, den Effekt des Erlerneten mit Geräteunterstützung zu überprüfen und zu verfeinern.“

Bei einem Biofeedback-Therapeuten kostet eine Sitzung zwischen 70,- und 150,- Euro für fünfzig Minuten. Manche Privatversicherungen übernehmen einen Teil der Kosten.



Die Seerose öffnet ihre Blüte, wenn der Mensch entspannt.

Dr. Christopher Gonano

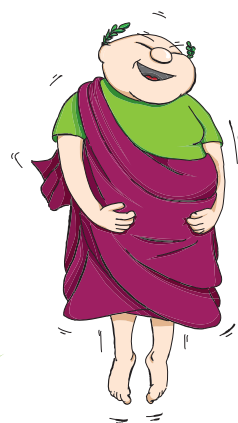
Eine Übung für die Entspannung

- Halten Sie Ihre Hände vor Ihr Gesicht und schließen Sie die Augen.
- Holen Sie eine schöne Erinnerung in Ihre Gedanken (Bilder vom vorigen Urlaub, Ereignisse/Erlebnisse, die in Ihnen positive Gefühle wecken).
- Atmen Sie tief ein, sodass sich der Bauch wölbt (Bauchatmung). Luft anhalten, langsam ausatmen.
- Machen Sie das Ganze etwa fünf Mal.
- Nachdem Sie die Gedanken Richtung „angenehm“ ausgerichtet haben und die Atmung ruhiger ist, ziehen Sie Grimassen hinter Ihren Händen. Das löst verspannte Gesichtsmuskeln, die Lockerung bewirkt einen positiven Effekt auf den restlichen Körper. Danach kneten Sie den Nacken, denn hier nisten sich bei Stress häufig Verspannungen ein.

auf, reagiert der Körper zum Beispiel mit Muskelverspannung. Das wird sichtbar, indem sich auf dem Bildschirm die Blüte der Seerose

FETT WEGVERDAUEN

Cynarix REZEPTFREI
macht das gute Leben leichter!



NATÜRLICH VERDAUEN MIT DER POWERARTISCHOCKE

Cynarix FORTE DRAGEES

Cynarix DRAGEES

Cynarix LIQUID

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels zur Linderung von Verdauungsbeschwerden beruht ausschließlich auf langjähriger Erfahrung.

www.montavit.com