

Biofeedback

Messgeräte zeigen körperliche Vorgänge wie Muskelanspannung oder andere Stressanzeiger an und teilen Veränderungen sofort mit.

Mit der Methode des Biofeedbacks (nicht zu verwechseln mit Bioresonanz) wird versucht, in körperliche Regulationsvorgänge einzugreifen. Unbewusst ablaufende Vorgänge wie z. B. Atemfrequenz, Herzfrequenz, Blutdruck, Gehirnströme, Hautwiderstand, Körpertemperatur oder Muskelspannung werden mit entsprechenden Geräten gemessen und an Töne oder sichtbare Signale gebunden. Die Signale werden zumeist durch einen Computerbildschirm oder Lautsprecher übertragen. Auf diese Weise ist es möglich, verschiedene Körpervorgänge bewusst zu machen. Der Betroffene sieht oder hört sofort, was der Körper tut, so dass er seine Stressantwort zuverlässig und selber steuern lernt. (bewusste Entspannung).

Die Ergebnisse von autogenem Training und progressiver Muskelentspannung können ebenfalls mit Hilfe der Biofeedback-Methode getestet werden.

Anwendung:

Biofeedback ist ausser bei Migräne, Spannungskopfschmerz auch bei sehr vielen anderen Erkrankungen anwendbar: Muskelverspannungen und -schmerzen, Angststörungen (Panikattacken), Zähneknirschen, Schlafstörungen, Nervosität und innerer Unruhe, Epilepsie, Inkontinenz, Lähmungen, z. B. nach Schlaganfall, Bluthochdruck, Raynaud-Syndrom (Durchblutungsstörungen der Finger).

Beispiel: das Messen der Muskelspannung. Auf einem Bildschirm werden die Messergebnisse z. B. in Form einer Kurve sichtbar. Verändert sich die Muskelspannung, so verändert sich auch das Bild der Kurve. Es gibt so eine direkte Rückmeldung (Feedback) darüber, dass sich die Muskelspannung verändert hat. So werden auch kleinste Veränderungen wahrnehmbar und können schliesslich bewusst gesteuert werden. So gesehen ist das Biofeedback eine besondere Form des Lernens, die zur Körperwahrnehmung, Selbstkontrolle und Selbstheilung eingesetzt wird.