

Press release**Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften****Dipl. Biol. Barbara Ritzert**

11/21/2007

<http://idw-online.de/en/news236439>Miscellaneous scientific news/publications, Research results, Scientific conferences
Medicine, Nutrition / healthcare / nursing
transregional, national**Biofeedback reduziert Migräneattacken**

Biofeedback kann Migräneattacken ebenso wirksam vorbeugen wie Entspannungstechniken und medikamentöse Therapien. Das belegt eine aktuelle Untersuchung. "Der erhöhte technische Aufwand lohnt sich aber nur bei Patienten, die von den anderen Verfahren nicht profitieren", kommentieren die Experten in den "Kopfschmerz-News", dem Mitgliederorgan der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG).

Das Biofeedback-Verfahren hilft Patienten dabei, unbewusste Körperfunktionen wahrzunehmen und zu beeinflussen. Das Prinzip dieses Verhaltenstrainings: Sensoren registrieren beispielsweise die Muskelspannung oder den Blutfluss in einer Arterie. Von einem Computer werden diese Signale in Bilder oder Töne "übersetzt". Ändert sich die Körperfunktion, wird dies sicht- oder hörbar. So kann der Patient lernen, diese Körperfunktionen zu beeinflussen.

Zwei Wissenschaftlerinnen vom Institut für klinische Psychologie und Psychotherapie der Marburger Philipps-Universität unterzogen die Ergebnisse von 55 Biofeedback-Studien einer erneuten Analyse. Die Daten von über 2000 Migränepatientinnen und -patienten, die im Schnitt seit über 16 Jahren an Migräne litten, gingen in diese Meta-Analyse ein. 84 Prozent der Betroffenen waren Frauen.

Weniger Migräneanfälle, weniger Angst. Das Fazit: Am deutlichsten reduzierte das Biofeedback-Training nach durchschnittlich elf Sitzungen die Häufigkeit und Dauer der Migräneanfälle, sowie Depressionen und Ängstlichkeit der Patienten. Diese Wirkung basiert vor allem auf der Wahrnehmung der Betroffenen, die trainierte Körperfunktion kontrollieren zu können. Die Kopfschmerzintensität und der Medikamentenbedarf bei einer Attacke veränderten sich hingegen weniger.

Die unterschiedlichen Methoden des Biofeedback erwiesen sich als gleichwertig, wobei das sogenannte Blutvolumenpuls-Feedback gegenüber anderen Methoden etwas überlegen schien. Bei dieser Form des Biofeedback lernen die Patienten, die Schläfenarterie durch eigene Willenskraft zu verengen bzw. zu erweitern. Manche Patienten beißen in ihrer Vorstellung in eine Zitrone, andere legen in Gedanken einen Eiswürfel auf ihre Schläfe. Patienten, die zuhause das Training weiterübten, konnten ihre Ergebnisse im Durchschnitt um 20 Prozent verbessern und diese Verbesserungen auch langfristig erhalten. Die Autorinnen der Analyse empfehlen die Biofeedback-Methode daher auch zur dauerhaften Vorbeugung von Migräneanfällen.

"Das Biofeedback-Training wirkt jedoch nicht besser als andere Verfahren zur Migräneprophylaxe. Wegen des erhöhten technischen Aufwands ist es daher nur für jene Patienten sinnvoll, die von Entspannungstherapie und psychologischen Techniken nicht profitieren", kommentieren die DMKG-Experten.

Quelle: Nestoriuc Y, Martin A. Efficacy of biofeedback for migraine: A meta-analysis. Pain 2007; 128:111-127



Pressekontakt:
ProScience Communications GmbH
Dipl. Biol. Barbara Ritzert
Andechser Weg 17
82343 Pöcking
Tel.: 08157 9397-0
Fax: 08157 9397-97
ritzert@proscience-com.de

