

Biofeedback

# Die Sprache des Körpers sehen

Mit einem Computer-System werden Vorgänge im Körper sichtbar gemacht. Das hilft den Betroffenen umzulernen.

VON INGRID TEUFL

Unser Körper spricht eine eigene Sprache – und meist verlieren wir, darauf zu hören. Körperliche oder seelische Beeinträchtigungen können die Folge sein. „Mit Biofeedback (BFB) können wir nicht bewusste oder nicht kontrollierbare Körperfunktionen messen und auch für den Betroffenen sichtbar machen. Das macht ein Umlernen möglich.“ So beschreibt Univ.-Prof. Richard Crevenna, Präsident der Gesellschaft für Biofeedback und Psychophysiologie, die Methode. In den vergangenen

20 Jahren hat sich diese schulmedizinisch und wissenschaftlich voll anerkannte Technik zwischen Medizin und Psychologie sehr weiterentwickelt, zahlreiche Studien belegen weltweit die Wirksamkeit. Besonders gute Erfolge zeigen sich in der Behandlung von chronischen Schmerzen wie Migräne, Inkontinenz, Angststörungen oder auch dem immer häufiger bei Kindern auftretenden Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADHD).

Vereinfacht ausgedrückt, werden bei den Patienten verschiedene Parameter – etwa Atemrhythmus, Pulsfrequenz oder Hautleitwert –

gemessen und auf einen Computerbildschirm übertragen. „So erhalten wir sehr viele Informationen, die über eine reine Verhaltensbeobachtung im klinischen Sinn hinausgehen“, sagt Psychologe Oliver Scheibbogen vom Anton-Proksch-Institut in Wien, das Biofeedback gegen Suchtkrankheiten einsetzt.

Dass die Patienten immer selbst am Bildschirm mitverfolgen können, was ein bestimmter Gedanke oder in Gedanken vorgestellte Situationen in ihnen auslöst, erhöhe die Behandlungsmotivation und die Wirksamkeit enorm. „Biofeedback ist

ein Lernen von Körperwahrnehmung, Selbstkontrolle und Selbstheilung, das in allen Lebenssituationen einsetzbar ist“, betont auch Alois Kogler, der in Graz ein Biofeedback-Institut betreibt.

**Stress** Ein Schwerpunkt ist die Prävention. „Zum Erlernen von Stressmanagement und zur Vermeidung eines Burn-out ist Biofeedback auch in die Führungsetagen eingezogen“, berichtet die Psychotherapeutin Ingrid Pirker-Binder. Bei Managern setzt sie die Methode in Belastbarkeitssituationen ein. „Es geht darum, mit dem Druck umgehen zu lernen, ohne dass er krank macht. Denn den Stress kriegt man nicht weg.“

Bei allen Erfolgen: „Biofeedback ersetzt keinen Arzt. Es kann aber gut in eine Therapie integriert werden“, so Crevenna.

**INTERNET**  
[www.austria-biofeedback.at](http://www.austria-biofeedback.at)

**BUCHTIPP**  
Ingrid Pirker-Binder, Biofeedback in der Praxis. Bd. 1: Kinder, Bd. 2: Erwachsene, Springer Verlag, jeweils 29,90€.

„Bei Stressprävention geht es darum, mit Druck umzugehen.“

Ingrid Pirker-Binder  
Psychotherapeutin



Biofeedback erfordert die Mitarbeit des Patienten. Kinder können am Bildschirm mithilfe von Computerspielen ihre Körperreaktionen steuern lernen

## Verschiedene Methoden: Um unbewusste Reaktionen umzulernen

**Biofeedback** Wurde in den 1970er-Jahren in den USA entwickelt. Der Name kommt von „bios“ (griech. für Leben) und „feedback“ (engl. für Rückmeldung). Pro Sitzung ist mit

**Neurofeedback** Wird auch EEG-Feedback oder EEG-Biofeedback genannt und ist eine junge Spezialrichtung des Biofeedbacks, bei der Hirnstromkurven (EEG-Wellen) gemessen

**Bioresonanz** Hat nichts mit Biofeedback zu tun und ist auch nicht wissenschaftlich anerkannt, auch wenn viele darauf vertrauen, etwa Allergiker. Mit einem Gerät sollen kör-

KURIER

## Knock Ursache



Ich bin 65 bei einem Knochenschwund. Habe ich Osteoporose?

Nichtzuletzt sollte man auch auf eine gute Ernährung achten. Lassen Sie sich am besten von einem Arzt bzw. in einer ambulanz durch eine Knochenleiste untersuchen. Denn wird die Osteoporose nicht erkannt, lässt sie sich nicht gut behandeln.

**Wie kann man Osteoporose vermeiden?**  
Die beiden wichtigsten Grundsätze sind eine gesunde Ernährung und eine regelmäßige körperliche Aktivität. Wichtige Faktoren sind: Alkohol, Vitamin D, wenig Sonne.

am Mittwoch  
oder richten Sie

## Immer Arznei

**Warnung** –  
kommissar  
gen warnt  
gefälschten  
Es gehe v.a.  
Krebs- und  
kamenten  
kende Ar  
Schmerzmi  
sagte er d