

### Handerwärmungstraining:

Beim Handerwärmungstraining lernen Sie, Ihren Körper zu entspannen und damit Stress wirkungsvoll abzubauen. gemessen. Dadurch kann das Auftreten von Migräneanfällen verhindert werden. Über einen Temperatursensor am Ringfinger wird die Durchblutung Am Bildschirm zeigt ein Farbkreis (von dunkelblau bis dunkelrot) an, wie sich Ihre Handtemperatur verändert. Je wärmer die Hand ist (roter Kreis) umso besser ist die Durchblutung und umso besser ist die Entspannung. Auch hier hilft das Feedback, die richtige Strategie für die Kontrolle herauszufinden. Es wird dabei also direkt bei der Ursache (Stress und Belastungen) angesetzt.

### Wirksamkeit

Die Wirksamkeit von Biofeedback ist in zahlreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen. Es kommt zu einer deutlichen Abnahme von Schmerzintensität und Häufigkeit der Schmerzanfälle.

Die Medikamenteneinnahme kann drastisch reduziert werden, die Erfolge sind langandauernd und die Therapie ist vollkommen nebenwirkungsfrei.



## BIOFEEDBACK-THERAPIE

Die Rückmeldung (Feedback) der körperlichen Funktionen über Bildschirm und Lautsprecher hilft Ihnen dabei, die Ursache Ihrer Beschwerden zu verändern, Strategien für Ihre Heilung zu erlernen und Ihre Selbstheilungskräfte damit dauerhaft zu aktivieren.

- > hohe Erfolgsrate
- > keine Nebenwirkungen, keine Medikamente
- > langandauernder Erfolg

Mein/e Biofeedback-TherapeutIn

INSIGHT INSTRUMENTS Biofeedback

PatientInnen Information

# Migräne: die Seite wechseln!

## Medikamenten- freie Therapie mit *SOFTmed* Biofeedback

Österreich: 5400 Hallein, Steglandweg 5  
Deutschland: 81541 München, Schweigerstr.10

Te1. 06245/71149 (Ö) 089/13011353 (D)  
E-Mail: [info@insight.co.at](mailto:info@insight.co.at)  
HP: [www.biofeedback.co.at](http://www.biofeedback.co.at)

# Biofeedbacktherapie bei Migräne

## Symptome

### Migräne ohne Aura:

Attackenweise auftretender Kopfschmerz, überwiegend einseitig, pulsierender oder pochender Schmerzcharakter, Dauer 4 bis 72 Stunden, Verstärkung durch körperliche Aktivität. Begleitsymptome sind Übelkeit, Brechreiz, Erbrechen, eventuell Lärm- und Lichtempfindlichkeit.

### Migräne mit Aura:

Wie Migräne ohne Aura, zusätzlich neurologische Ausfallsymptome: Blitze oder Zacken sehen, Gesichtsfeldausfall, Taubheitsgefühle, Lähmungserscheinungen, Sprachstörungen.

## Ursache

Die Ursache ist noch weitgehend ungeklärt. Es wird angenommen, daß hormonelle und neuronale Systeme im Gehirn den Schmerzprozess auslösen. Dabei kommt es zu einer Erweiterung der Blutgefäße im Kopf (z.B. der

Schläfenarterie). Als Auslösefaktoren gelten Stress, unregelmäßiger Schlaf und bestimmte Nahrungsmittel. Das Zusammenwirken solcher Auslösefaktoren mit bestimmten organischen Bedingungen kann zu Migräne führen. Mögliche organische Ursachen müssen vom Arzt vor Beginn der Biofeedback-Therapie abgeklärt werden.

## Biofeedback-Therapie

Mit Hilfe von Biofeedback lernen Sie, das Auftreten der Schmerzen zu verhindern (Vorbeugung), oder den Schmerzanfall abzufangen (Anfallskupierung). Die Körperprozesse, die mit Stress und Schmerz einhergehen, werden meist nur ungenau wahrgenommen, sodass ihre Rückmeldung über Biofeedback die Anfallskontrolle wesentlich erleichtert.

Die Biofeedback-Therapie ist hierbei nur solange wichtig bis Sie Strategien zur Vorbeugung oder Verhinderung von Anfällen erlernt und trainiert haben und diese willkürlich bei Bedarf im Alltag einsetzen können.

## Ablauf einer Biofeedback-Behandlung

### Vasokonstriktionstraining:

Der Migräneanfall geht meist mit einer erhöhten Durchblutung der Schläfenarterie einher.

Das Ziel des Vasokonstriktionstrainings ist die willkürliche Verringerung dieser Mehrdurchblutung und damit das Abfangen des Migräneanfalls. Dazu wird die Durchblutung der Schläfenarterie mit Hilfe eines Sensors gemessen und in Form eines Kreisringes am Bildschirm rückgemeldet.



Messung der Durchblutung der Schläfenarterie mittels Sensor

Sie sitzen in einem bequemen Entspannungstuhl, vom dem aus Sie den Bildschirm gut einsehen können. Sie lernen nun durch Probieren verschiedener Strategien (z.B. Vorstellung in eine Zitrone zu beißen), die Durchblutung der Schläfenarterie zu verringern. Die Rückmeldung am Bildschirm zeigt Ihnen dabei, wie erfolgreich diese Strategie für Sie ist. Wird der Kreis enger, verringert sich die Durchblutung, wird der Kreis weiter, nimmt die Durchblutung zu. Auf diese Weise können Sie rasch Kontrolle über die Durchblutung der Arterie erlernen und Schmerzen wirkungsvoll reduzieren.