

# Weniger Stress auf Knopfdruck

Mit Biofeedback lernen, wie man entspannt gegen Kopfschmerz kämpft



Michael Diaz

„Und nun versuche, den Kreis klein zu halten“, trägt mir Michael Diaz auf. Leichter gesagt, als getan. Im Auftrag der mampa-Leser darf ich Biofeedback, eine wirksame Methode gegen Kopfschmerz, testen. Dabei werde ich verkabelt und soll mithilfe meiner Gedanken das Bild, in diesem Fall einen Kreis, auf dem angeschlossenen Bildschirm beeinflussen.

So ganz gelingen mag das auf Anhieb nicht. „Übungssache“, bestätigt auch der Heilpraktiker (Psychotherapie). Seine Patienten bekommen allesamt Hausaufgaben auf. Zuhause müssen sie vertiefen, wie Entspannung auf Knopfdruck abgerufen werden kann.

„Es gibt rund 200 Kopfschmerzarten“, erklärt Michael Diaz. 90 Prozent davon seien Spannungskopfschmerzen oder Migräne. Genau diese beiden Arten bilden einen großen Schwerpunkt in der Behandlung bei Michael Diaz. Muskuläre Verspannungen durch Schmerzempfinden führen zu einer Aufrechterhaltung des Schmerzes in einem Teufelskreis von Schmerz - Stress - Verspannung - Verminderung der Durchblutung - mehr Stress - mehr Schmerz. Die Behandlung konzentriert sich daher auf die Reduktion der Muskelanspannung im Kopf- und Nackenbereich, um den schmerzaufschaukeln-

den Kreis zu unterbrechen. Beim Biofeedback werden Hauttemperatur, Hautleitwert, Pulsfrequenz, die Durchblutung der Schläfenbereiche und die Aktivität der Muskeln an der entsprechenden Positionen gemessen. Die Rückmeldungen des Körpers steuern die Bilder, die der Patient am Bildschirm sieht. Je kleiner also beispielsweise der Kreis, umso entspannter der Patient. Kopfschmerzgeplagte können also sofort selbst sehen, wie ihre Gedanken ihren Körper beeinflussen.

Innerhalb von drei bis fünf Sitzungen gelingt es so, Entspannung herbeizuführen und damit die Schmerzen zu lindern. Der „normale“ Weg bei Kopfschmerz ist der Gang zum Arzt. Dieser verschreibt Tabletten und der Patient nimmt sie ein. Zwar zweifellos oft von Erfolg gekrönt, doch die Ursachen werden sehr häufig dadurch leider nicht bekämpft. Ganz zu schweigen von medikamenteninduzierten Kopfschmerzen. Biofeedback verspricht eine Verbesserung von bis zu 70 Prozent. Ohne Tabletten. Und: Die Schmerzen verschwinden dauerhaft, da Patienten lernen, den Stress, der Auslöser ist, auf Knopfdruck zu minimieren.

Die deutsche Kopfschmerz- und Migräne-Gesellschaft führt Biofeedback übrigens als die effektivste nicht-medikamentöse Behandlungsmethode für diese Schmerzbilder an. Und auch Michael Diaz' Erfolge sprechen für sich.

Michael Diaz, Heilpraktiker (Psychotherapie) und Systemtherapeut  
Haus für Wellness und Therapie  
0941 - 4 90 70 08, [www.loesungswerkstatt.info](http://www.loesungswerkstatt.info)