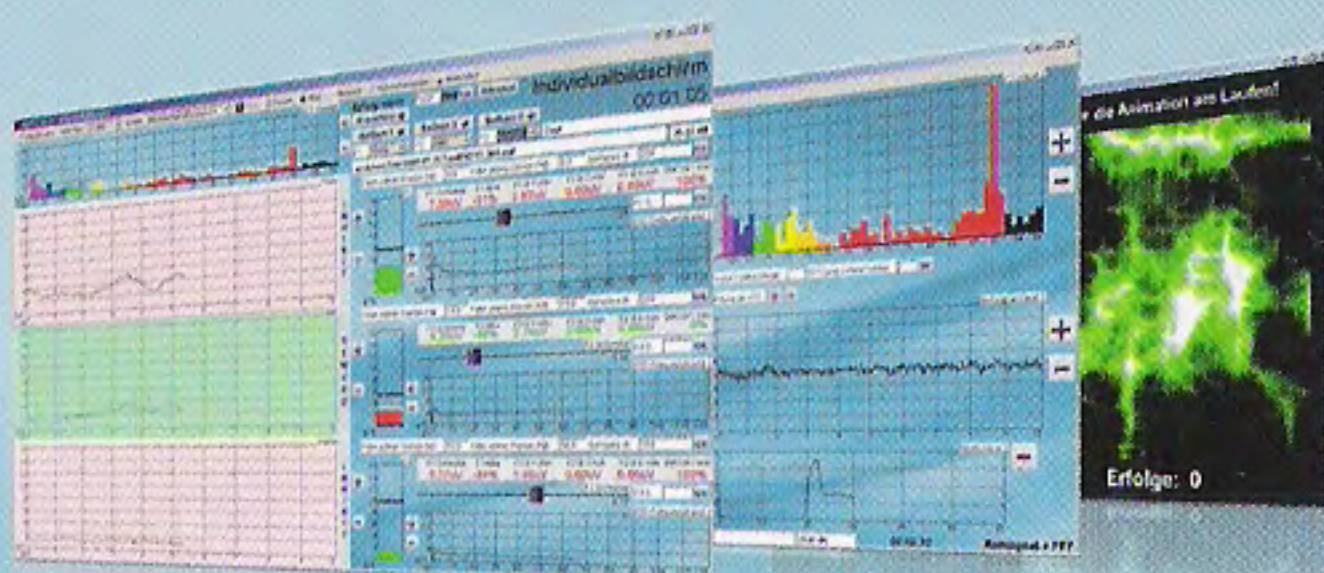


## Kopfschmerz mit Medikamenten „behandeln“?

Kopfschmerzen gehören neben Rückenschmerzen zu den häufigsten gesundheitlichen Beeinträchtigungen: 4-5 % der deutschen Bevölkerung leidet unter täglichen Kopfschmerzen, 70 % leiden unter anfallsartigen oder chronischen Kopfschmerzen.

Dabei entfallen über 90 % der Kopfschmerzerkrankungen auf die beiden Kopfschmerzformen Migräne und Spannungskopfschmerzen, die auch kombiniert auftreten können. Die gebräuchlichste Behandlung sind Schmerzmittel, z.B. Aspirin, Paracetamol, Ibuprofen. Nicht die Ursachen werden dabei bekämpft, sondern nur die Symptome der Störung reduziert.

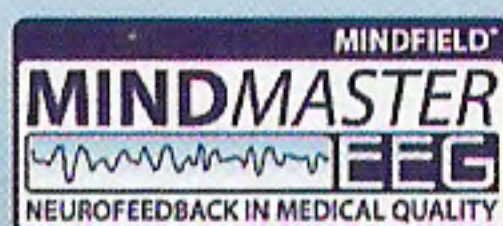
**Mit den Biofeedback- und Neurofeedback-Verfahren behandeln Sie die Ursachen Ihrer Schmerzen. Lassen Sie sich jetzt unverbindlich über die Möglichkeiten dieser innovativen Therapiemethode beraten.**



### Kontakt

Sie haben weitere Fragen? Dann kontaktieren Sie bitte:

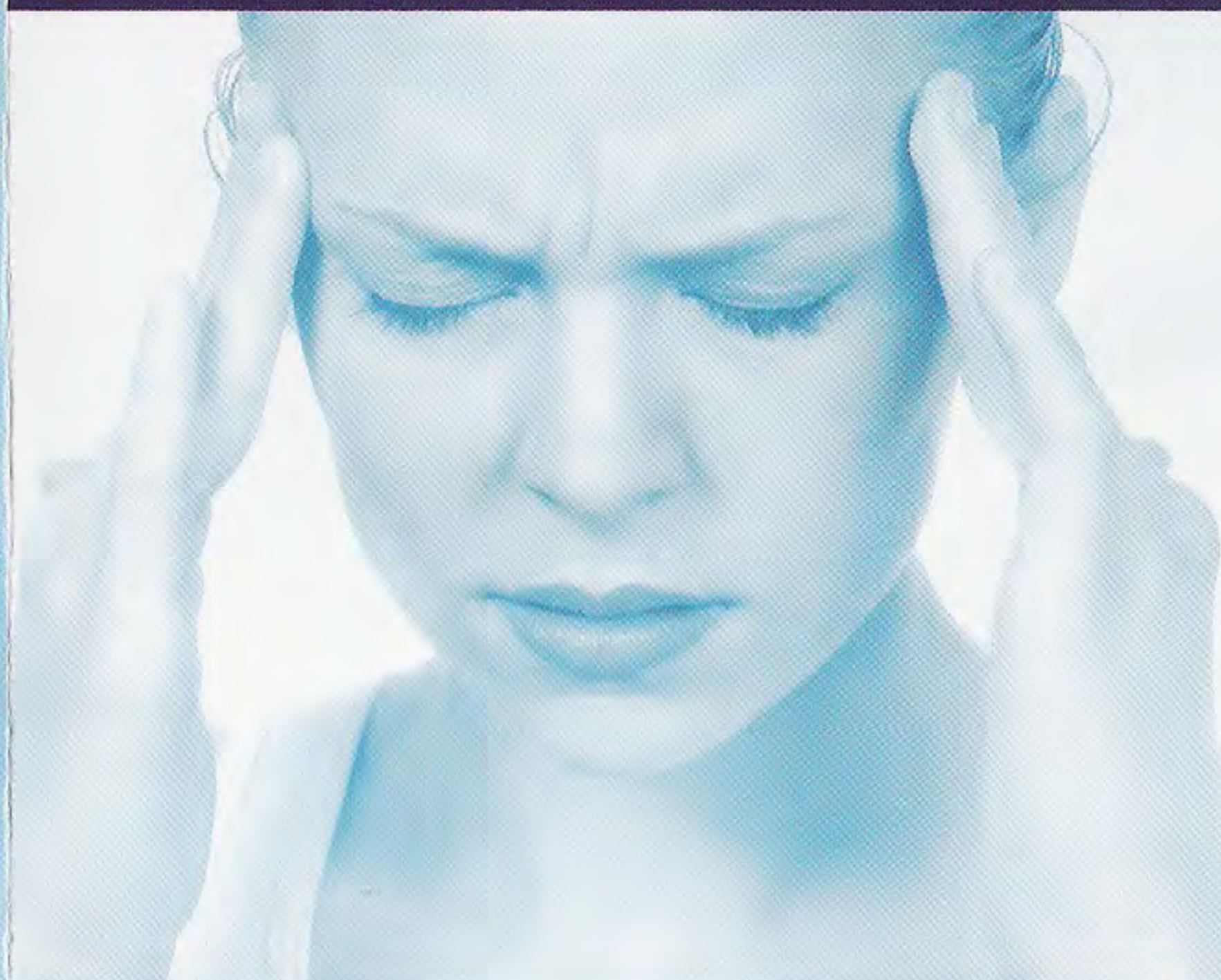
### Unsere Partner



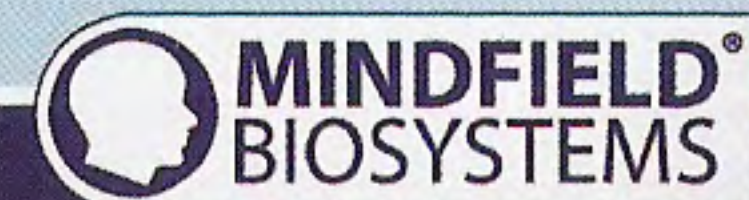
[www.mindfield.de](http://www.mindfield.de)

[www.akademie-neurofeedback.de](http://www.akademie-neurofeedback.de)

# KOPFSCHMERZ



## MEDIZINISCHE INFORMATION





## **Mit Biofeedback und Neurofeedback die Ursachen von Kopfschmerz behandeln**

Biofeedback und Neurofeedback sind wissenschaftlich etablierte Verfahren, ihre Wirksamkeit ist in einer Vielzahl von Studien belegt. Beim Kopfschmerz zählt Biofeedback zu einer der wirksamsten Behandlungsmöglichkeiten, die zur Zeit vorliegen. (Rief, Birbaumer, 2006)

Biofeedback und Neurofeedback sind fundierte Messverfahren, die körperliche Prozesse rückmelden und damit bewusst machen. Wie können diese Verfahren helfen? Bei der Migräne ist bekannt, dass einer langanhaltenden Verengung der Blutgefäße im Kopf eine Erweiterung der Gefäße im Entspannungszustand folgt. Darum tritt Migräne gehäuft am Abend oder Wochenende in Ruhezeiten auf, denn diese wechselnden Blutdruckverhältnisse lösen den Schmerz aus. Biofeedback ermöglicht die Darstellung der Blutgefäße und ihres Spannungszustands. Der Betroffene lernt die Verengung oder Erweiterung der Gefäße zu regulieren und damit die Schmerzursache zu bekämpfen.

Das Neurofeedback-Verfahren misst mentale Zustände mit Hilfe des EEG (Elektroenzephalogramm). Anspannung, Entspannung, Müdigkeit und Stress können damit sichtbar und dem Betroffenen bewusst(er) gemacht werden. Stress und z.B. Übermüdung lösen Kopfschmerz und besonders den Spannungskopfschmerz aus. Beim Neurofeedback übt der Betroffene Stress gezielt abzubauen und aktiv zu entspannen und damit den Schmerz abzubauen oder vorzubeugen.

Die Verfahren sind ohne Einschränkungen in jeder Altersgruppe anwendbar und bieten nach vergleichsweise kurzer Therapiedauer langanhaltende Erfolge. Nebenwirkungen wie bei der medikamentösen Behandlung sind nicht bekannt. Erste Erfolge werden oft bereits nach 5-10 Anwendungen spürbar.