

## Häufig gestellte Fragen

### Ist Biofeedback schmerzfrei?

Ja, Biofeedback ist eine völlig schmerzfreie Methode. Die Sensoren, die während der Sitzung verwendet werden, werden gehalten oder aufgeklebt und verursachen keine Beschwerden.

### Wie viele Sitzungen sind notwendig?

Die Anzahl der notwendigen Sitzungen variiert je nach individuellem Bedarf. Durchschnittlich ist mit 6-10 Sitzungen zu rechnen. Außerdem üben Sie zu Hause selbstständig zwischen den Sitzungen.

### Wie lange dauern die jeweiligen Sitzungen?

Eine Biofeedback-Sitzung dauert 20 Minuten.

### Übernimmt die Krankenkasse die Kosten?

Die Kosten werden von den meisten gesetzlichen Krankenkassen nicht übernommen. Viele private Krankenversicherer übernehmen mind. einen Teil der Kosten. Das Biofeedback wird bei uns in der Praxis als Sonderleistung angeboten. Zunächst erfolgt ein Beratungsgespräch, eine Biofeedbacksitzung kostet dann 30,60 €.

Bei Interesse mailen Sie an:  
**info@kopfschmerz-  
frankfurt.de**  
oder sprechen Sie Ihren Arzt,  
Ihre Ärztin oder Ihre  
Psychotherapeutin gerne direkt  
an.

Dalbergstraße 2a  
65929 Frankfurt am Main

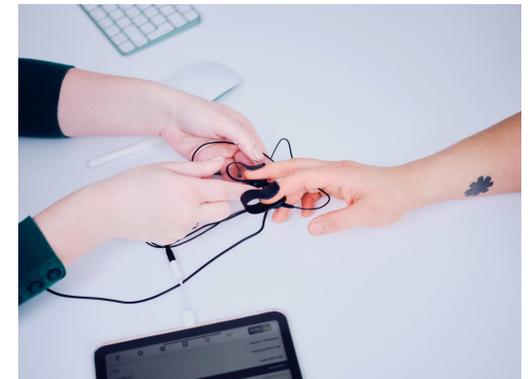


069 – 204 368 60

069 – 204 368 610

info@kopfschmerz-frankfurt.de

[www.kopfschmerz-frankfurt.de](http://www.kopfschmerz-frankfurt.de)



**Biofeedbacktraining**  
Nichtmedikamentös  
Kopfschmerz, Migräne und  
Zähneknirschen  
behandeln

## Wie hilft Biofeedback bei Migräne und Kopfschmerz?

### Muskelentspannung:

Viele Personen mit Migräne leiden unter Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Durch Biofeedback können Patient:innen lernen, diese Muskeln gezielt zu entspannen.

### Stressreduktion:

Stress ist ein häufiger Auslöser für Migräneattacken und Kopfschmerz. Biofeedback-Techniken wie tiefe Atmung und Visualisierung können helfen, Stress abzubauen und Migräneattacken zu verhindern oder zu mildern. Handerwärmungstraining ist eine spezielle Methode, um die Stressreaktion herunterzufahren und Entspannung zu fördern.

### Körper- und Stresswahrnehmung:

Biofeedback trainiert die Körper- und Stresswahrnehmung. Hierdurch kann bei akutem Stress und Anspannung schneller gegenreguliert werden.

Durch eine verbesserte Stresswahrnehmung und Muskelentspannung kann auch Zähneknirschen reduziert werden.

## Vorteile von Biofeedback in der Schmerztherapie

### 1. Weniger Medikamenteneinsatz:

Durch die verbesserte Prophylaxe kann der Bedarf an Schmerzmitteln verringert werden, was gleichzeitig das Risiko von Nebenwirkungen und Übergebrauch reduziert.

### 2. Verbesserte Lebensqualität:

Patient:innen fühlen sich oft selbstbewusster und weniger hilflos dem Schmerz gegenüber, da sie aktive Schritte zur Beeinflussung ihrer Schmerzen unternehmen können.

### 3. Individuell anpassbar:

Biofeedback kann auf die spezifischen Bedürfnisse und Bedingungen jeder Person abgestimmt werden, was es zu einer flexiblen und individuellen Therapieform macht.

## Was ist Biofeedback?

Biofeedback ist eine wissenschaftlich fundierte Methode. Mit Biofeedback kann erlernt werden, körperliche Funktionen wie Herzfrequenz, Muskelspannung oder Hauttemperatur, die normalerweise unbewusst ablaufen, gezielt zu beeinflussen.

### Wie funktioniert Biofeedback?

Während einer Biofeedback-Sitzung werden Sensoren an den Händen oder am Nacken angebracht. Die gemessenen Daten werden in Echtzeit auf einem Bildschirm dargestellt. Veränderungen von körperlichen Reaktionen werden so beobachtbar und durch Training beeinflussbar.

Mit der Zeit und durch regelmäßiges Üben lernen Patient:innen, diese Techniken auch ohne Biofeedback-Gerät in ihren Alltag zu integrieren und ihre körperlichen Reaktionen zu verändern.

Hierdurch können Stressreaktionen durchbrochen und Entspannung leichter gelernt werden.