

Kontrolle über den Körper gewinnen

Biofeedback: Wie Kinder spielend lernen können, chronische Beschwerden selbstständig in den Griff zu bekommen.



Für Kinder werden Biofeedback-Programme in Computerspiele verpackt, wodurch das Lernen von Entspannungstechniken besonders leicht fällt.

Die Eltern von Marc werden schon langsam ratlos: Dauernd klagt ihr zwölfjähriger Sohn über quälende Bauchschmerzen. Auch ein Besuch beim Gastroenterologen brachte keine Abhilfe. Trotz genauester Untersuchung konnte der Facharzt keinerlei organische Ursachen für die Beschwerden entdecken.

"Von derartigen Problemen sind etwa fünf Prozent der zehn- bis 14-jährigen Schulkinder betroffen. Besonders anfällig sind jene, die sehr strebsam und perfektionistisch sind", sagt Erik Peper vom Institut zur Erforschung von Ganzheitsmedizin an der San Francisco State University am Rande der Jahrestagung der Europäischen Biofeedback-Gesellschaft, die kürzlich in Salzburg statt fand.

Bei Biofeedback geht es um die Vermeidung verschiedenster Beschwerden durch gezielte Entspannung. Dazu werden zunächst mit Sensoren jene Körperfunktionen gemessen, die sich unter Stress und anderen Belastungen verändern – etwa Herz- und Atemfrequenz oder Hauttemperatur. Diese Veränderungen werden auf einem Computerbildschirm sichtbar gemacht. Der Patient versucht nun, mit Entspannungstechniken das Geschehen am Monitor günstig zu beeinflussen. Im Laufe der Zeit erlernt er so eine individuelle Strategie, die er in belastenden Situationen automatisch anwenden kann, um seinen Beschwerden zuvorzukommen.

Gerade Kinder mit stressbedingten Bauchschmerzen würden von Biofeedback massiv profitieren, betont Peper. Sie lernen, mit Verlangsamung der Atmung die Herzfrequenz zu

beeinflussen und so Stress abzufangen, der wiederum hinter ihrem Bauchweh steckt. "Studien haben eine Erfolgsrate von 80 bis 90 Prozent innerhalb von ein paar Behandlungswochen gezeigt." Angesichts dessen fordert der Experte, dass Biofeedback bei derartigen kindlichen Beschwerden zur Therapie der ersten Wahl wird.

Konzentration

Immer mehr Kinder leiden an Aufmerksamkeitsstörungen und Hyperaktivität. "Viele Patienten werden mit Medikamenten wie Ritalin behandelt, ohne dass man noch genug über mögliche Langzeitfolgen auf das junge Gehirn weiß", so Peper. Stattdessen könnten verschiedene Methoden zur Selbstregulation helfen, die verloren gegangene Konzentrationsfähigkeit wiederzugewinnen.

In Studien wurde an Kindern mit Aufmerksamkeitsstörungen ein Training untersucht, das auf Gehirnstrommessungen beruhte. "Dadurch verbesserte sich die schulische Leistung der Teilnehmer deutlich."

Link

www.bfe.org

www.austriabiofeedback.com

www.holistic-learning.org

www.work-solutions.org