

Hilft Biofeedback gegen Panikattacken?

Wissenschaftler vom Universitätsklinikum Bonn und von der Universitätsmedizin Mainz suchen Teilnehmer für eine Studie

Atemnot, Herzrasen, Zittern und Schweißausbrüche – so fühlt sich eine Panikstörung an. Wissenschaftler des Universitätsklinikums Bonn und der Universitätsmedizin Mainz untersuchen in einer Studie, ob sich diese Ängste mit Biofeedback behandeln lassen. Dabei nehmen die Patienten über Sensoren Körpersignale – etwa die Herzfrequenz – unmittelbar wahr. In speziellen Therapien sollen die Teilnehmer lernen, angemessen mit ihren Körpersignalen umzugehen. Betroffene, die an einer Panikstörung leiden, können sich für die Teilnahme an der Studie melden.

In Europa sind etwa zwei Prozent der Menschen einmal in ihrem Leben von einer Panikstörung betroffen. Das wesentliche Merkmal sind abrupt wiederkehrende und damit für die Betroffenen nicht vorherseh- oder erklärbar auftretende Angstattacken, die sich in wenigen Minuten zu einem Höhepunkt steigern. Begleitend kommt es zu Symptomen wie Herzrasen, Hitzewallungen, Beklemmungsgefühlen, Zittern, Brustschmerzen, Atemnot oder Schwindel. Oft haben die Betroffenen zusätzlich große Angst davor, die Kontrolle zu verlieren, verrückt zu werden, einen körperlichen Zusammenbruch oder Herzinfarkt zu erleiden oder gar zu sterben. „Es ist deshalb verständlich, dass viele Betroffene eine Erwartungsangst vor dem Auftreten der nächsten Attacke entwickeln und die Lebensführung verändern, um damit bestimmte Situationen zu vermeiden“, sagt Privatdozent Dr. Rupert Conrad von der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des Universitätsklinikums Bonn.

Mit Biofeedback körperliche Signale wahrnehmen und beeinflussen

Biofeedback wird unter anderem zur Entspannung und Verbesserung der oben beschriebenen körperlichen Beschwerden eingesetzt. Dabei werden körperliche Signale, die der unmittelbaren Sinneswahrnehmung nur schwer zugänglich sind, wie Herzrate oder Herzratenvariabilität aufgezeichnet und über spezielle Geräte visuell oder akustisch zurückgemeldet. Diese Methode soll Betroffenen dabei helfen, unbewusst ablaufende Körperprozesse wahrzunehmen und in eine günstige Richtung zu verändern. „Mit unserer Studie möchten wir die Wirksamkeit von Biofeedback bei der Behandlung der Panikstörung genauer untersuchen“, sagt Prof. Dr. Katja Petrowski von der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Universitätsmedizin Mainz.

Daher suchen Professorin Petrowski und Privatdozent Conrad, die die Studie gemeinsam am Universitätsklinikum in Bonn durchführen, Betroffene, welche unter einer Panikstörung leiden. Sie sollten zwischen 18 und 65 Jahren alt sein, aktuell nicht psychotherapeutisch behandelt werden und keine Herzerkrankungen haben.

Teilnehmer für die Studie am Universitätsklinikum Bonn gesucht

Nach einer ausführlichen psychologischen Diagnostik probieren die Teilnehmer das Biofeedback aus. Da Stress und Immunparameter eng zusammenhängen, werden diese Biomarker aus dem Blut bestimmt, wozu die Abgabe einer Blutprobe erforderlich ist. Anschließend geht es über fünf Wochen einmal pro Woche für eine bis maximal zwei Stunden zur Biofeedbackbehandlung, sowie einmalig sechs Wochen nach der letzten Behandlung.

Die Teilnehmer erhalten eine Aufwandsentschädigung von 50 Euro und eine moderne wissenschaftlich fundierte Biofeedbackbehandlung. „Diese ermöglicht unseren Patienten, ganz individuelle Rückmeldungen zu den psychophysiologischen Vorgängen in ihrem Körper zu erhalten. Zudem können Betroffene, die noch auf einen Psychotherapieplatz warten, die Zeit mit der Teilnahme an unserer Studie ideal überbrücken“, sagt Conrad.

Interessierte können sich bei M.Sc. Psych. Johanna Jurczyk in der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Bonn unter der Telefonnummer 0228/287-14605 oder per Mail an biofeedback@ukbonn.de melden.

Bilder:

Der Abdruck im Zusammenhang mit der Nachricht ist kostenlos, dabei ist der angegebene Bildautor zu nennen.

Biofeedback bei Panikstörung – Teilnehmer für Studie gesucht:

Mittels Biofeedback sollen Betroffene körperliche Signale wie die Herzrate wahrnehmen und in eine günstige Richtung verändern.

© Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie / Universitätsmedizin Mainz.

https://cams.ukb.uni-bonn.de/presse/pm-209-2019/images/Biofeedback_CoverBild.jpg