

## Biofeedback-Therapie bei Migräne

---

.....

### Allgemeine Informationen zu dieser IGeL

- Migräne: eine der häufigsten Kopfschmerzarten, wiederkehrende Kopfschmerz-Attacken, die bis zu 72 Stunden anhalten können.
- Häufig gehen sie mit Übelkeit oder Empfindlichkeit gegenüber Licht und Lärm einher.
- Biofeedback ist eine Entspannungstechnik. Unbewusst ablaufende Körpervorgänge sollen aktiv beeinflusst werden, beispielsweise, um die Hände zu erwärmen, den Puls zu regulieren oder bestimmte Gefäße zu verengen. Über elektronische Messgeräte erhält man eine hör-, sicht- oder fühlbare Rückmeldung (engl.: Feedback), wie gut dies gelingt.
- Kosten: für eine mindestens 20-minütige Sitzung je nach Aufwand zwischen 17 und 63 Euro.
- Das bezahlen die Krankenkassen (GKV): Behandlung mit Medikamenten, teilweise psychotherapeutische Verfahren.

### Was sagt der IGeL-Monitor über den Nutzen?

- Biofeedback soll Migräneanfällen vorbeugen oder sie abschwächen.
- Studien vergleichen Biofeedback mit medikamentöser Behandlung, mit Nicht-Behandlung oder als Ergänzung zu Medikamenten.
- In einer Studie weniger Nebenwirkungen im Vergleich zu medikamentöser Behandlung. Aber: Die Studien haben ein hohes Verzerrungspotenzial und eine geringe Aussagesicherheit, daher ist kein eindeutiger Nutzen ableitbar.
- Hauptgründe: Die Studienteilnehmenden waren nicht verblindet und haben die Angaben zu den

Endpunkten selbst gemacht; keine Angaben zu erlaubten Begleittherapien, kurze Studiendauer, kleine Studien.

- Studien zur Behandlung bei einem akuten Migräneanfall konnten nicht ermittelt werden.

### Was sagt der IGeL-Monitor über den Schaden?

- Keine Hinweise auf Schäden.
- In einer Studie weniger Nebenwirkungen im Vergleich zu medikamentöser Behandlung. Aber: Die Studien haben ein hohes Verzerrungspotential und eine geringe Aussagesicherheit. Daher ist auch kein geringerer Schaden ableitbar.

### Was meint der IGeL-Monitor?

- Unsere Bewertung lautet „unklar“.
- Aus den Studien konnten keine Aussagen zu Nutzen und Schaden abgeleitet werden.
- Das gilt sowohl zur Vorbeugung von episodischer oder chronischer Migräne als auch bei der Behandlung eines akuten Migräneanfalls.

### Woher weiß der IGeL-Monitor das?

- Analyse der internationalen Forschungsergebnisse durch das wissenschaftliche Team des IGeL-Monitors.
- Detaillierte Informationen zur Analyse unter [www.igel-monitor.de](http://www.igel-monitor.de).

### Was ist der IGeL-Monitor?

- Der IGeL-Monitor analysiert Nutzen und Schaden von IGeL (auch „Selbstzahlerleistungen“), damit Versicherte sich informieren können.
- Träger: Medizinischer Dienst Bund (KöR)

### Ihre Notizen

---