

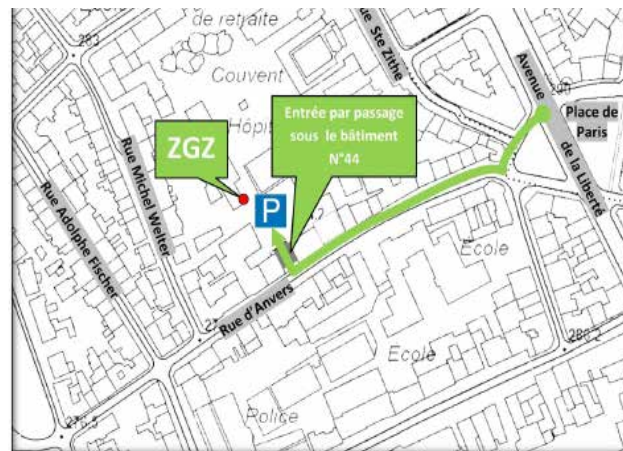


## Information und Anmeldung

Tel.: 2888-6363

Email: [pia.michels@hopitauxschuman.lu](mailto:pia.michels@hopitauxschuman.lu)  
[www.gesondheetszentrum.lu](http://www.gesondheetszentrum.lu)  
[www.gesondheetszentrum.lu/blog/](http://www.gesondheetszentrum.lu/blog/)

INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ  
 INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
 INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION

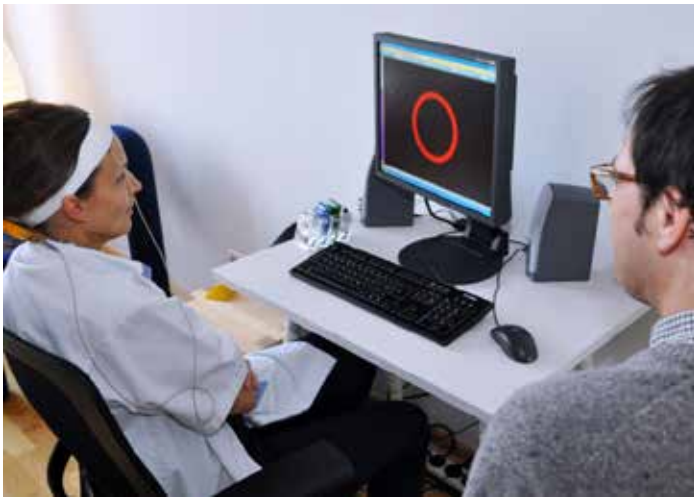


### EINGANG: 44 RUE D'ANVERS

ZUGANG AUS DEM UNTERIRDISCHEN PARKING DER ZITHAKLINIK :

BITTE NEHMEN SIE DEN LIFT BIS ZUM STOCKWERK -2. AUS DEM LIFT GEHEN SIE NACH LINKS. BEIM AUSGANG SEHEN SIE EIN BLAUES GE-  
 BÄUDE. IN DIESEM NEHMEN SIE DEN LIFT BIS AUF DEN 3T STOCK ZUM  
 EMPFANG DES ZITHAGESONDHEETSZENTRUM/PRÄVENTIV MEDIZIN.





## BIOFEEDBACK BEI KOPFSCHMERZ

Eine nicht-medikamentöse Behandlungsalternative

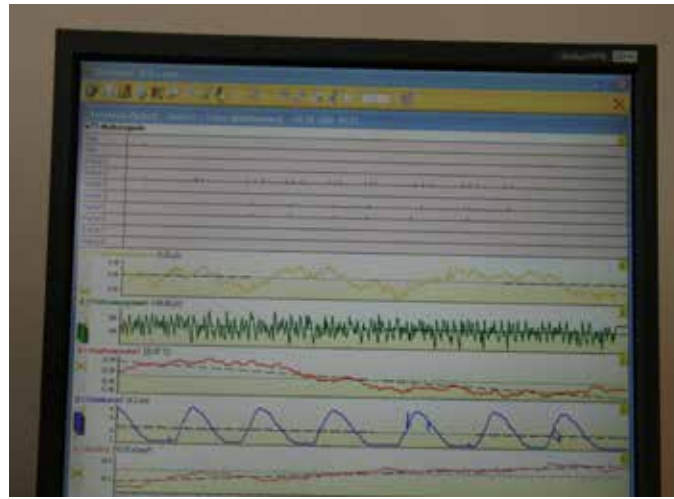
### Leidige Kopfschmerzen

Chronische Kopfschmerzen wie Migräne oder Spannungskopfschmerzen stellen weit verbreitete neurologische Leiden dar.

Mit Hilfe von Biofeedback können Betroffene die Selbstkontrolle von schmerzhaften Körperprozessen erlernen.

### Wie funktioniert Biofeedback?

Der Begriff « Biofeedback » bezeichnet die Rückmeldung (engl. Feedback) von biologisch-körperlichen Vorgängen in akustischer oder optischer Form. Durch dieses Hör- oder Sichtbarmachen von automatisch ablaufenden Körperprozessen kann eine bewusste Regulation dieser Vorgänge erzielt werden.



## Wie wirkt Biofeedback bei Schmerzen?

Bei Spannungskopfschmerzen:

lernt man den Anspannungsgrad der Muskeln im Kopf- oder Nackenbereich zu senken.

Bei Migräne:

lernt man der starken Erweiterung der Blutgefäße im Kopfbereich entgegen zu wirken.

## Für wen ist Biofeedback geeignet?

Das Training richtet sich an Personen, die unter Migräne, Spannungskopfschmerzen oder Schmerzen der Kaumuskelatur leiden. Bei Sinusitis- oder Clusterkopfschmerz dagegen ist Biofeedback nicht hilfreich. Klären Sie dies gegebenenfalls mit einem Neurologen oder in einer Schmerzlinik ab.

Die Behandlung mit Biofeedback ist nebenwirkungsfrei und kann auch unterstützend zu einer medikamentösen Schmerztherapie eingesetzt werden.



## Ablauf

Für eine Schmerzbehandlung mittels Biofeedback empfehlen sich rund acht Einzelsitzungen.

Das Training wird von qualifizierten Diplom-Psychologen durchgeführt.

### Termine und Zeitumfang

Termine nach Vereinbarung

### Sprache

Luxemburgisch, Französisch, Englisch, Deutsch.

### Anmeldung

Tel.: 2888-6363

Email: pia.michels@hopitauxschuman.lu

### Preis

Einzelsitzung 1 Stunde: 90€

wird nicht von der Krankenkasse (CNS) erstattet