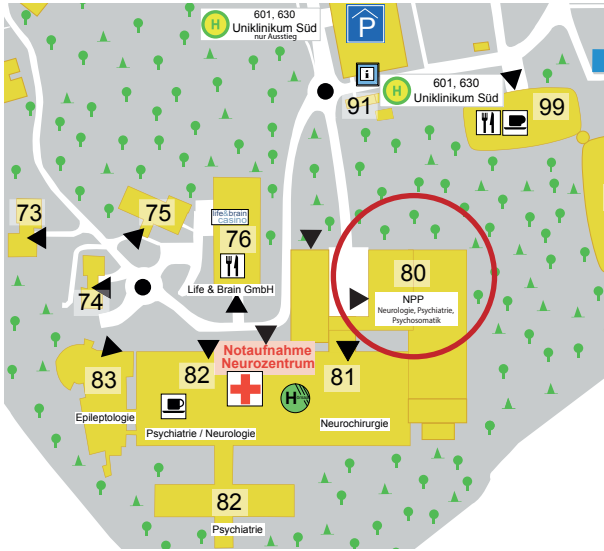


Wie können Sie Kontakt zu uns aufnehmen und wo finden Sie uns?



## Biofeedbackbehandlung bei Panikstörung

Erleben Sie manchmal unerwartet intensive Angst und Unbehagen, Herzrasen, Atemnot oder Schwindelgefühle? Leiden Sie möglicherweise unter einer Panikstörung?

Dann nehmen Sie an unserer Biofeedback-Studie zur Behandlung von Panikstörungen teil.

Biofeedback Studienzentrale Bonn  
Universitätsklinikum Bonn  
Klinik und Poliklinik für Psychosomatische  
Medizin und Psychotherapie  
NPP (Gebäude 80) - Sekretariat der  
Psychosomatik (1G/2/028)  
Sigmund-Freud-Str. 25  
53127 Bonn

Telefon: 0228/287-11150  
E-Mail: [Biofeedback@ukbonn.de](mailto:Biofeedback@ukbonn.de)

## Was ist eine Panikstörung?

Die Panikstörung gehört zu der Gruppe der Angststörungen. In Europa sind ca. 2% der Menschen einmal in ihrem Leben von einer Panikstörung betroffen. Das wesentliche Merkmal der Panikstörung sind wiederkehrende abrupt, und damit für die Betroffenen nicht vorherseh- oder erklärbar auftretende Angstattacken, die sich in wenigen Minuten zu einem Höhepunkt steigern. Begleitend kommt es zu vegetativen Symptomen wie Herzasen, Hitzewallungen, Beklemmungsgefühlen, Zittern, Brustschmerzen, Atemnot, Erstickungsgefühlen 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 bzw. das Aufsuchen bestimmter Situationen vermeiden.

## Was ist Biofeedback und wie kann es bei der Panikstörung helfen?

Biofeedback ist eine wissenschaftliche fundierte Behandlungstechnik, die u.a. zur Entspannung und Verbesserung der oben beschriebenen körperlichen Beschwerden eingesetzt wird. Dabei werden körperliche Signale, die der unmittelbaren Sinneswahrnehmung nur schwer zugänglich sind, wie z.B. 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 demnach die Wirksamkeit von Biofeedback bei der Behandlung der Panikstörung genauer untersuchen.

## Was passiert bei einer Studienteilnahme?

Zunächst erfolgt ein ausführliches diagnostisches Vorgespräch zur Prüfung der Studieneignung. Bei Studieneignung erfolgt anschließend ein Einführungstermin zum Kennenlernen des Geräts und Erhebung verschiedener Parameter. Im Anschluss daran erhalten Sie wöchentlich über 5 Wochen hinweg Biofeedback-Trainingseinheiten und führen selbstständig ein Atemtraining durch. Sechs Wochen nach der letzten Trainingseinheit erhalten Sie noch einmal ein Abschlusstraining.

## Wer kann an der Herzraten-Biofeedback-Studie teilnehmen?

Sie können an unserer Studie teilnehmen, wenn:

- » Bei Ihnen die Diagnose „Panikstörung (mit/ohne Agoraphobie)“ gestellt wurde bzw. Sie glauben, an einer Panikstörung zu leiden (Diagnose wird von uns vor Studienbeginn gestellt bzw. geprüft)
- » Sie zwischen 18 und 65 Jahren alt sind  
Sie nicht bereits in regelmäßiger psychotherapeutischer Behandlung sind (Probesitzungen, d. h. sogenannte probatorische Sitzungen bei einem Therapeuten bzw. das Warten auf einen Psychotherapieplatz sind dagegen kein Ausschlussgrund)
- » Sie keine medizinischen Ausschlussfaktoren aufweisen (z. B. Herzschrittmacher, Vorhofflimmern, andere Herzrhythmusstörungen ...)
- » Sie keine Medikamente zur Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen einnehmen (z.B. Blutdrucksenker)
- » Sie nicht bestimmte Psychopharmaka einnehmen (z. B. Benzodiazepine)
- » Bei Ihnen nicht bestimmte Störungen zusätzlich zur Panikstörung diagnostiziert wurden (z. B. Schizophrenie, Bipolare Störung, ...)

Wenn Sie sich bei manchen Teilnahmebedingungen unsicher sind, sprechen Sie uns gerne an. Wir überprüfen die Eignung für die Studie in jedem Einzelfall individuell.

## Welchen Nutzen können Sie aus der Studienteilnahme ziehen?

Sie erhalten von uns mit dem Biofeedback eine moderne Behandlungsmethode, ein Atemtraining und 50 € Aufwandsentschädigung bei vollständiger Teilnahme an allen Studieneinheiten. Außerdem unterstützen Sie die Forschung und tragen dazu bei, die Panikstörung in Zukunft wirksamer und effizienter behandeln zu können.