

PRESSEMITTEILUNG DES MEDIZINISCHEN DIENSTES BUND

Essen, 6. März 2024

**IGeL-Monitor bewertet „Biofeedback-Therapie“ gegen Migräne erneut mit „unklar“**

**Das wissenschaftliche Team des IGeL-Monitors hat erneut untersucht, ob die „Biofeedback-Therapie“ Migräneanfällen vorbeugen oder die Symptome akuter Migräneattacken lindern kann. Die gefundenen Studien haben ein hohes Verzerrungspotenzial und eine geringe Aussagesicherheit. Deshalb bewertet der IGeL-Monitor diese Selbstzahlerleistung wie schon 2012 mit „unklar“.**

Unklar ist einmal, ob das Biofeedback episodischen Migräneanfällen oder einer chronischen Migräne vorbeugen kann. Unklar ist ebenfalls, ob das Biofeedback zur Behandlung eines akuten Migräneanfalls geeignet ist. Allerdings bedeutet „unklar“ für die beiden Fragestellungen jeweils etwas anderes: Im ersten Fall bedeutet es, dass das wissenschaftliche Team des IGeL-Monitors zwar Studien gefunden hat, in denen untersucht wurde, ob das Biofeedback Migräneanfälle vorbeugen kann. Allerdings ist die Aussagesicherheit dieser Studien so gering, dass sie keine eindeutigen Aussagen zu Nutzen und Schaden zulassen. Im zweiten Fall, dem Biofeedback zur Behandlung akuter Migräneanfälle, fand der IGeL-Monitor weder Primärstudien noch systematische Übersichtsarbeiten, die das untersucht haben. Insofern konnte weder ein Nutzen noch ein Schaden abgeleitet werden.

Zur Vorbeugung von Migräne mittels Biofeedback fand das IGeL-Team drei systematische Übersichtsarbeiten, die insgesamt jedoch keine Schlüsse zuließen: Zum Beispiel, weil die Biofeedback-Therapie nicht einzeln, sondern nur als Teil einer kognitiven Verhaltenstherapie untersucht wurde, oder weil sie nur mit Kindern und nicht mit Erwachsenen durchgeführt wurde, oder weil die Migräne nicht separat, sondern zusammen mit Spannungskopfschmerzen betrachtet wurde.

Außer den Übersichtsarbeiten ermittelte das IGeL-Team drei Einzelstudien zu dieser Fragestellung. Diesen Studien bescheinigt der IGeL-Monitor eine geringe Aussagesicherheit. Teilweise wurden hier unterschiedliche Biofeedback-Verfahren untersucht und mit verschiedenen Maßnahmen verglichen. Eine Studie verglich Biofeedback mit der Gabe von Medikamenten, eine andere Studie mit einer Nicht-Behandlung, eine dritte untersuchte die Biofeedback-Therapie als Ergänzung zu vorbeugenden Medikamenten. Zudem wurden die Studien mit nur wenigen Probandinnen und Probanden durchgeführt und das über einen zu kurzen Zeitraum.

Biofeedback-Therapie ist eine Entspannungstechnik, mit deren Hilfe Patientinnen und Patienten lernen sollen, unbewusst ablaufende Körpervorgänge aktiv zu beeinflussen. So lernen sie beispielsweise, durch bestimmte Entspannungsübungen ihre Hände zu erwärmen oder Blutgefäße in bestimmten Körperregionen zu verengen. Über elektronische Messgeräte erhalten sie eine hör-, sicht- oder fühlbare Rückmeldung (englisch: Feedback), wie gut dies gelingt. Die so herbeigeführte Entspannung soll helfen, Migräne-Schmerzen zu verhindern oder zu lindern. Die Biofeedback-Therapie ist grundsätzlich eine IGeL.

Bei der Migräne kommt es zu wiederkehrenden Kopfschmerz-Attacken, die bis zu 72 Stunden anhalten können. Typisch sind mäßige bis starke, einseitig pulsierende Schmerzen, oft verstärkt durch körperliche Aktivität. Häufig geht sie mit Übelkeit, Licht- oder Lärmempfindlichkeit einher.

[Zur Bewertung der „Biofeedback-Therapie bei Migräne“ im IGeL-Monitor.](#)

Hintergrund:

Unter [www.igel-monitor.de](http://www.igel-monitor.de) erhalten Versicherte evidenzbasierte Bewertungen zu sogenannten Selbstzahlerleistungen. Der IGeL-Monitor wird vom *Medizinischen Dienst Bund* betrieben, der von den 15 Medizinischen Diensten in den Ländern getragen wird. Der *Medizinische Dienst Bund* koordiniert und fördert die fachliche Arbeit der Medizinischen Dienste und erlässt Richtlinien, um die Begutachtung und Beratung nach bundesweit einheitlichen Kriterien sicherzustellen.

Der IGeL-Monitor bietet evidenzbasierte Gesundheitsinformationen zu 65 Selbstzahlerleistungen oder IGeL (individuelle Gesundheitsleistungen). 57 davon hat das wissenschaftliche Team wie folgt bewertet:

positiv	0
tendenziall positiv	2
unklar	26
tendenziall negativ	25
negativ	4

Zwei der IGeL-Leistungen wurden zwischenzeitlich in den GKV-Leistungskatalog aufgenommen. Sechs IGeL wurden nicht bewertet, sondern nur beschrieben (z.B. Reise-Impfungen, Atteste und Sportchecks). Die IGeL-Bewertungen werden laufend erneuert und aktualisiert.

---

**Pressekontakt:**

Andreas Lange  
Freier Journalist  
Redakteur IGeL-Monitor

Mobil: 0171 53 29 814  
E-Mail: [presse@igel-monitor.de](mailto:presse@igel-monitor.de)