



Neue Migräneleitlinie 2025: Biofeedback klar empfohlen

Die am 8. August 2025 veröffentlichte Leitlinie „Therapie der Migräneattacke und Prophylaxe der Migräne“ (AWMF 030/057) betont die Bedeutung psychologischer und nicht-medikamentöser Verfahren. Besonders hervorgehoben wird das Biofeedback, sowohl in der Prophylaxe als auch in der Akutbehandlung:

Zur Vorbeugung wird Biofeedback ausdrücklich empfohlen, allein oder kombiniert mit medikamentöser Therapie. Verschiedene Verfahren (Temperatur-, EMG-, EEG-Biofeedback) reduzieren laut Leitlinie die Migränehäufigkeit um 35–45 %, vergleichbar mit der Wirksamkeit des Betablockers Propranolol.

In der Akutbehandlung kann das sogenannte Vasokonstriktionstraining (Blood Volume Pulse Biofeedback, BVP) helfen. Betroffene lernen, die Schläfenarterie willentlich zu verengen und so Schmerzintensität und Attackenverlauf zu beeinflussen, mit mittleren bis hohen Effektstärken (Cohen's $d \approx 0,7$).

Biofeedback fördert darüber hinaus die Selbstwirksamkeit der Patient:innen und trägt zur Reduktion von Stress, einem zentralen Migränetrigger, bei.

Die DGBfb begrüßt ausdrücklich, dass Biofeedback in der neuen Leitlinie als wirksam, evidenzbasiert und integraler Bestandteil einer modernen Migränetherapie anerkannt wird.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN), Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e. V. (DMKG): Therapie der Migräneattacke und Prophylaxe der Migräne, AWMF-Registernr. 030/057, 08.08.2025

<https://www.dgn.org/leitlinie/therapie-der-migraneattacke-und-prophylaxe-der-migrane>