

Nahrungsergänzung

Es empfiehlt sich, während der NFB-Therapie den Gehirnstoffwechsel mit Omega 3 Fettsäuren zu unterstützen (z.B. mit Leinöl-Kapseln).

Finanzierung

Vereinzelte Krankenkassen übernehmen die Kosten für Neurofeedback-Therapie über die Zusatzversicherung (Biofeedback: Methoden-Nr. 1026).

Kosten:

60 Minuten Fr. 140.–

45 Minuten Fr. 105.–

30 Minuten Fr. 70.–

Möchten Sie mehr über Neurofeedback erfahren?
Dann kontaktieren Sie uns oder melden Sie sich für ein unverbindliches Probetraining an.

Irene Reinhard

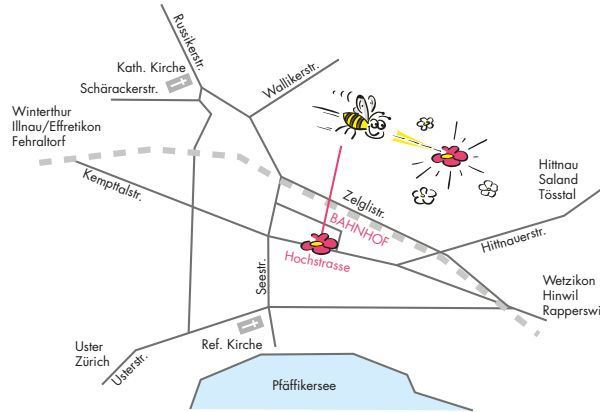
Neurofeedback-Therapeutin

Mitglied der Neurofeedbackorganisation Schweiz
Krankenkassen anerkannt (EMR, ASCA)

076 209 82 20

ir@fokussiert-sein.ch

SO FINDEN SIE MICH



HOCHSTRASSE 25 | 8330 PFÄFFIKON ZH |
www.fokussiert-sein.ch



NEUROFEEDBACK (EEG-BIOFEEDBACK)

Das Gehirn mit dem
Computer trainieren

Irene Reinhard

Hochstrasse 25 | 8330 Pfäffikon ZH

076 209 82 20 | ir@fokussiert-sein.ch

Was ist Neurofeedback (EEG-Biofeedback)?

Neurofeedback ist ein Teilbereich von Biofeedback. Biofeedback ist eine wissenschaftlich anerkannte Therapiemethode zum Sichtbarmachen und Rückmelden (Feedback) von Körperfunktionen wie z.B. Atmung, Muskelspannung, Körpertemperatur, Pulsfrequenz, Hautwiderstand, Hirnwellen etc. Diese Feedbacks werden in der Therapie für Genesung, Wohlbefinden und Leistungssteigerung eingesetzt. Dienen die Hirnwellen als Rückmeldung, wird dies EEG-Biofeedback oder Neurofeedback genannt.

Neurofeedback ist eine computergestützte Methode, bei der das Gehirn lernt, sich besser zu organisieren und dadurch eine verbesserte Leistungsfähigkeit erreicht. Das Gehirn ist die Schaltzentrale unseres Körpers. Es ist ein Leben lang formbar, d.h. alle Hirnbereiche, die wir benutzen und trainieren verstärken sich. Was wir über längere Zeit nicht brauchen, wird abgebaut – "use it or lose it".

In verschiedenen Aktivitätszuständen sind unterschiedliche Hirnwellen wichtig und dominant. Für kognitive Leistungen wie Gedächtnis, Konzentration und Handlungsplanung brauchen wir vorwiegend die schnellen Frequenzen im Frontalhirn wie Beta und Gamma. Für Entspannung, Ruhe und Schlaf sind die langsamen Alpha- und Theta-Wellen sehr wichtig, welche vor allem im Hinterkopf vermehrt vorkommen. Die verschiedenen Frequenzen der Hirnwellen stehen auch in engem Zusammenhang mit chemischen Botenstoffen wie Serotonin oder Dopamin, die einen grossen Einfluss auf unser Verhalten und unser Wohlbefinden haben.

Kinder und Erwachsene, welche z.B. an Konzentrations-schwierigkeiten, AD(H)S oder Migräne leiden, haben oft zu viele langsame und zu wenig schnelle Hirnwellen im vorderen Teil des Gehirns. D.h. ihr Frontalhirn ist unteraktiviert und kann dadurch seine Aufgabe nicht optimal erfüllen. Anders bei "Stress-Symptomen" wie z.B. Lernblockaden, Schlafstörungen, Burnout. Hier ist oft das Wechselspiel zwischen Aktivität und Ruhezustand, also die Selbstregulation, gestört.

Hier setzt Neurofeedback (NFB) an. Durch das Training der entsprechenden Frequenzen regt NFB das Gehirn an, sein "Orchester" neu zu strukturieren und zu dirigieren, so dass die einzelnen Musiker (Frequenzen) wieder am richtigen Ort und zur richtigen Zeit spielen (aktiv sind). Das Gehirn lernt so eine entspannte Aufmerksamkeit oder einen entspannten

Ruhezustand über einen längeren Zeitraum aufrecht zu erhalten. Durch diese Reorganisation der Hirnwellen kann man auf verschiedenste Symptome nachhaltig einwirken und u.a. auch medikamentöse Behandlungen allenfalls reduzieren.

Weil mit Neurofeedback die Selbstregulation des Gehirns trainiert wird, findet es bei verschiedensten Schwierigkeiten Anwendung und wird oft auch als Ergänzung zu anderen Therapieansätzen eingesetzt (z.B. in der Neurologie, Ergotherapie, Logopädie, Psychologie).

Anwendungsbereiche

- Lernschwierigkeiten/Lernblockaden
- Prüfungsvorbereitung
- Hyperaktivität (ADHS)/Aufmerksamkeitsstörungen (ADS)
- Konzentrationstraining
- Gedächtnistraining
- Schlafstörungen
- Kopfschmerzen, Migräne
- Tinnitus
- Depression, Burnout, Angststörungen
- Allg. Leistungssteigerung (Mentaltraining im Spitzensport)
- Erhaltung der geistigen Flexibilität im Alter
- Autismus-Spektrums-Störung
- Epilepsie
- Tic-Störungen, Tourette-Syndrom

Ablauf der Neurofeedback-Therapie

Während einer Sitzung schaut sich der Patient an seinem Bildschirm einen selbstgewählten Film an. Durch die Berührung der Elektroden an der Kopfhaut werden die Hirnströme in Echtzeit gemessen, analysiert, nach ihren Frequenzteilen zerlegt und auf dem Therapeuten-Bildschirm sichtbar gemacht. Den Symptomen entsprechend wählt die Neurofeedback-Therapeutin gezielte Hirnregionen aus, welche anhand verschiedener Trainingsprotokolle trainiert werden.

Fällt während des Trainings die Hirnleistung ab, stoppt der Film kurz. Er läuft "als Belohnung" weiter, wenn das Gehirn die gewünschte Aktivität wieder erbringt. Der Film wird so durch die Hirnwellenaktivität gesteuert. Durch diese Rückmeldung des eigenen Hirnstrommusters (Feedback), lernt das Gehirn, wie es sich verhalten muss, um optimal zu funktionieren und ein besseres körperliches Wohlbefinden zu erreichen.

Kinder trainieren in der Regel 45 Min. pro Woche, Erwachsene bis zu 1 Std. In der Regel benötigt man 20–30 Sitzungen über ein Jahr verteilt (je nach Störungsbild).

Reorganisation

Wenn das Gehirn mit neuen Herausforderungen und Umständen konfrontiert wird, muss es Anpassungen vornehmen. Die ersten NFB-Sitzungen legen das Fundament für die Reorganisation. Das Gehirn versucht sich mit dem Feedback-Computer zu arrangieren und lernt gewisse Gehirn-areale besser zu aktivieren oder zu entspannen.

Verbesserung der Regulation

Wenn das Gehirn begriffen hat, welche Aufgabe ihm gestellt wird, nimmt es die Herausforderung an und beginnt seine Aktivität anzupassen. Das äussert sich oft in vermehrter Klarheit, verbesserter Konzentration, grösserer Entspanntheit und veränderter Wahrnehmung der Dinge. Das Gehirn hat nun neue Verhaltensmuster in sein Repertoire aufgenommen. Die weiteren Sitzungen braucht es, um die neu gelernten Verhaltensmuster in Stresssituationen und Herausforderungen einzüben. Das Gehirn hat an Flexibilität gewonnen, doch das Verhalten ist immer noch neu. Oft stellen Eltern fest, dass die Kinder kooperativer geworden sind und zum Beispiel Hausaufgaben selbständiger und speditiver erledigt werden können.

Konsolidierung und Integration des Gelernten

Nach der ersten Trainingsphase hat das Gehirn die wiederholten Herausforderungen des NFB-Trainings angenommen und sich neue Verhaltensmuster zu eigen gemacht. So wie beim sportlichen Training die Muskeln auf die neue Herausforderung mit mehr Kraft und Stärke reagieren, so wird auch das Gehirn gewandter im Umgang mit Herausforderungen verschiedenster Art. Es kann angepasster auf wechselnde Bedingungen reagieren.

Die Belohnung, die das Gehirn für das neu erlernte Verhalten erhält, spornt es an, dies im Alltag zu übernehmen und umzusetzen. Studien in den USA haben gezeigt, dass sich Kinder im Jahr nach der abgeschlossenen NFB-Therapie auch ohne Training merklich verbessert haben, d.h. es ist ein Prozess in Gang gesetzt worden, der auch ohne Therapie weiter geht.