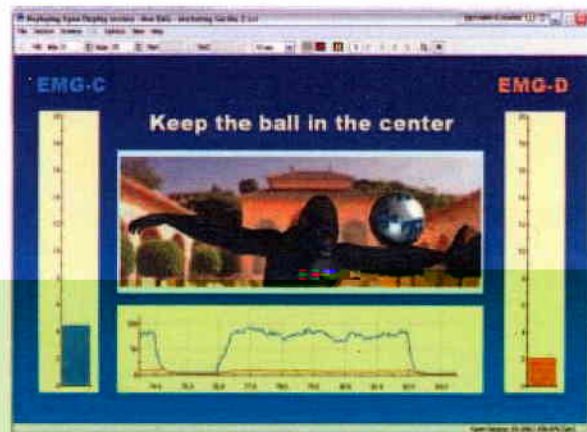


Was ist Biofeedback / Neurofeedback?

Unter Bio- und Neurofeedback versteht man die Rückmeldung der biologischen Signale des Körpers, die unter normalen Umständen nicht oder nur sehr ungenau wahrgenommen werden können. Die im Körper ablaufenden Prozesse werden dadurch bewusst gemacht und so kann der Benutzer (nachfolgend als „Klient“ bezeichnet) lernen, seine Gesundheit, seine Leistung und sein Wohlbefinden durch die Beobachtung der eigenen Körpersignale zu verbessern.

Das Verfahren ist durch Studien wissenschaftlich und praktisch bestätigt und stellt eine attraktive Alternative zu den traditionellen medikamentösen Behandlungsformen dar. Nebenwirkungen und Komplikationen konnten bis heute bei dieser Behandlungsmethode nicht festgestellt werden.

Studien haben gezeigt, dass wir mehr Kontrolle über die angeblich nicht steuerbaren Körperfunktionen haben, als wir jemals für möglich erachtet hätten. Forscher haben bestätigt, dass viele Menschen ihre „unfreiwilligen“ Körperreaktion verändern können, wenn sie entweder über die Augen oder die Ohren eine Rückkopplung darüber erhalten, was in ihrem Körper abläuft.

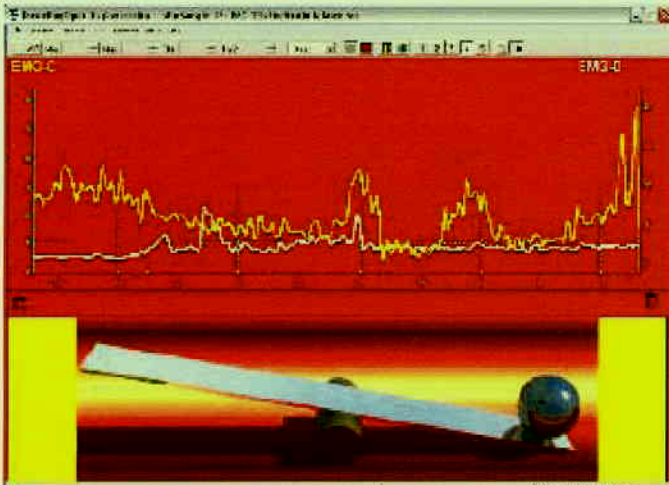


Wie wird Biofeedback / Neurofeedback durchgeführt?

Biofeedback und Neurofeedback findet üblicherweise nicht zu Hause statt, sondern in entspannter Umgebung z. B. in einer Praxis. Der Klient nimmt beispielsweise auf einem bequemen Stuhl Platz. Je nach Bedarf werden ein oder mehrere Sensoren und Elektroden am Körper befestigt, die daraufhin eine Vielzahl von Messungen durchführen. Die so erhaltenen Signale werden über das Biofeedbackgerät zu einem Computer übertragen und auf einem Monitor sichtbar gemacht; in der Regel sieht der Klient ein Bild, dessen Inhalte beweglich sind. Der Klient muss nun etwa beim Neurofeedback versuchen, dieses Bild mit Hilfe seiner Gedanken zu bewegen – durch eine Veränderung der von den Sensoren gemessenen Daten gelingt das auch. Für Muskelaktivität, Atmung und andere Körperfunktionen erfolgt dies in ganz ähnlicher Weise. Durch diese Erfolgsmeldung lernt der Klient, wie er die zuvor unbewusst ablaufenden Vorgänge bewusst beeinflussen kann - nach einiger Zeit gelingt das auch ohne Anbindung an das Biofeedbackgerät.

Wozu kann Biofeedback eingesetzt werden?

Speziell auf dem Gebiet des Aufmerksamkeits-Defizit-Syndroms ohne (ADS) und mit Hyperaktivität (ADHS) sind mit Neurofeedback erstaunliche und bemerkenswerte Erfolge erzielt worden. Eine medikamentöse Versorgung der Kinder kann hierdurch häufig reduziert oder sogar ganz ersetzt werden. Weitere Anwendungsgebiete sind z. B.:



- Konzentrations- und Lernstörungen
- verschiedene Ängste
- Schlafstörungen
- Schmerztherapie (Kopfschmerzen, Migräne, chronische Schmerzen)
- chronische Müdigkeit
- Stress
- Tinnitus
- Inkontinenz

Bewusstheit, Wachheit, Aufmerksamkeit und Emotionen können durch Biofeedback & Neurofeedback positiv beeinflusst werden. Zusammenfassend kann man daher sagen, dass das Training mit Biofeedback und Neurofeedback die Lebensqualität des einzelnen Menschen erheblich steigern kann.