

★ Dieser Artikel ist in **Zusammenarbeit mit der BEE Medic GmbH** entstanden.

Neurofeedback: Was bringt das Training für das Gehirn bei Stress und mentalen Erkrankungen?

In einer Forsa-Umfrage gaben jüngst fast 70% der Befragten an, sich emotional belastet zu fühlen. Immer mehr Erwachsene zeigen Symptome von Angst, Depression und Stress im Lockdown. Und auch jedes dritte Kind zeigt Hinweise einer psychischen Belastung. Doch was kann man tun? Neurofeedback ist eine Therapiemethode, die in jedem Alter helfen kann, die Selbstregulierungsfähigkeit des Gehirns zu verbessern und so gesund zu werden oder zu bleiben.

„Unser Gehirn will stets optimal arbeiten. Sind wir gesund, ausgeschlafen und fühlen uns fit, funktioniert die Selbstregulierung gut. Es fällt dem Gehirn leicht, optimal zu arbeiten. Belastungen oder Krankheiten können dazu führen, dass dieses sensible System gestört wird. Genau hier setzt Neurofeedback an. Es geht darum, die Selbstregulierung wieder zu verbessern und so auch Symptome von Erkrankungen zu lindern“, so Dr. rer. nat. Meike Wiedemann, während eine Patientin in einem bequemen Sessel neben ihr sitzt. Die Patientin hat fünf Elektroden am Kopf und folgt auf einem Monitor entspannt einer Animation. „Was wir dem Gehirn hier beim ILF-Neurofeedback zeigen, ist nichts anders als die eigene Gehirnaktivität. Wir halten dem Gehirn einen Spiegel vor. Wir messen über fünf Elektroden bestimmte EEG-Signale, die die Animation steuern. Und das Gehirn beginnt mit dem, was es wahrnimmt, zu interagieren.“

Die ganze Therapiesituation ist ruhig und entspannt. „Das Schöne ist, dass Neurofeedback eine Leichtigkeit in die Therapie bringt und sich Erfolge schnell zeigen. Schlaf und Stimmung verbessern sich und viele Patienten berichten bereits nach wenigen Sitzungen von einem Wohlfühlgefühl, dass sie sich sicherer und im Kopf aufgeräumter fühlen“, so Wiedemann weiter. Weitere Vorteile sind: Die Therapie ist schmerzfrei, nicht invasiv und nötige Abstände und Hygieneregeln können gut eingehalten werden.

- Neurofeedback eignet sich vom Grundschulbis ins hohe Alter
- Eine Sitzung dauert etwa 45 Minuten
- Neurofeedback ist eine Privatleistung. In der Ergotherapie kann Neurofeedback im Rahmen der zur Verfügung stehenden Heilmittel abgerechnet werden
- ILF-Neurofeedback gilt als individueller und besonders effektiver Ansatz



Dr. rer. nat. Meike Wiedemann arbeitet seit 2002 in eigener Praxis mit Neurofeedback. Sie ist Dozentin sowie Autorin und Co-Autorin, u. a. des im Springer Medizin Verlag erschienenen Standardwerkes "Praxisbuch Biofeedback und Neurofeedback" sowie von "Neurofeedback: Wie eine spielerisch leichte Therapie dem Gehirn hilft, Probleme zu überwinden", erschienen im Kösel Verlag.

Details zu den Anwendungsgebieten, den unterschiedlichen Neurofeedback-Verfahren und Kosten finden Sie beim Neurofeedback Netzwerk unter neurofeedback-netzwerk.org Ärzte und Therapeuten finden auf der Website von EEG Info Europe kostenlose Webinare zum Einstieg ins Thema sowie den Neurofeedback-Blog Kopfsache unter eginfo-europe.com/de/blog