

## Welche Anwendungsbereiche zur Verbesserung kognitiver und sensitiver Fähigkeiten bestehen?

- Sicherung der Entspannungsfähigkeit
- Erhöhung der Stresstoleranz
- Training von Aufmerksamkeit und Konzentration
- Meditation
- Kontrolle von Entspannungstechniken
- Erhöhung der Aufnahmefähigkeit

## Welche therapeutischen Anwendungsbereiche gibt es für Neurofeedback?

- Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS)
- Epilepsie
- Tinnitus
- Autismus
- Schlaganfall
- Suchtkrankheiten (z. B. Alkoholismus)
- Tic-Störungen, Tourette-Syndrom
- Angststörungen
- Depressionen
- Migräne
- Stimmungsschwankungen
- Schlafstörungen

## Unsere Partner



## Neurofeedback Kurzinfo

Neurofeedback ist ein weltweit eingesetztes Verfahren zur Verbesserung von Gehirnaktivitäten. Mittels moderner Messmethoden wird die mentale Aktivität direkt am Kopf gemessen und dem Üben zu Trainingszwecken zurückgemeldet. Neurofeedback ist in der Behandlung von AD(H)S, Migräne, Schlafstörung und einer Vielzahl weiterer Krankheiten vom Vorschulalter bis ins hohe Alter erfolgreich möglich. In modernen Behandlungskonzepten ist das Neurofeedbackverfahren kaum noch wegzudenken. Es bietet oft eine Ergänzung zur medikamentösen Therapie und kann diese sogar ersetzen.

Ziel des Neurofeedback ist es durch eine situationsgebundene Optimierung der Hirnströme die Wahrnehmung, das Denken, die Aufmerksamkeit, das Verhalten und das Wohlbefinden nachhaltig positiv zu beeinflussen. Neurofeedback ist relativ einfach anzuwenden, völlig schmerzfrei, nach derzeitigem Stand nebenwirkungsfrei und immer die bessere Wahl zu Medikamenten. Die Effekte von Neurofeedbacktraining halten nach regelmäßigem Training auch über mehrere Monate ohne Training an und werden, ähnlich wie Fahrradfahren oder Schwimmen, kaum wieder verlernt.

## Kontakt

Sie haben weitere Fragen oder wünschen einen Beratungstermin? Dann kontaktieren Sie bitte.

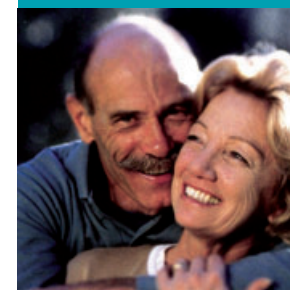
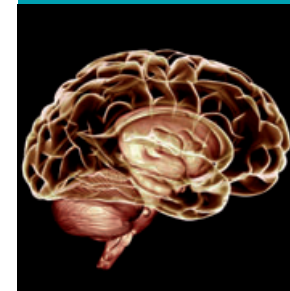


## PRAXIS FÜR ERGOTHERAPIE Tim Sörgel

Schweinfurter Straße 107  
97493 Bergheimfeld  
Fon 09721 933342  
Fax 09721 933338  
ergotech@t-online.de  
www.ergotherapie-soergel.de

# Neurofeedback

## Allgemeine Informationen



## Fragen und Antworten

# NEUROFEEDBACK allgemeine Informationen

## Was ist Neurofeedback?

Neurofeedback ist eine weltweit eingesetzte, wissenschaftlich anerkannte Methode zur Messung und zur Verbesserung der Gehirnaktivität. Sie basiert auf den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung, dass sich bestimmte Verhaltensmuster immer auf dieselben Gehirnwellenmuster zurückführen lassen. Hirnaktivität, im Normalfall über unsere Sinne nicht wahrnehmbar, kann durch Messgeräte sichtbar gemacht werden. Das computergesteuerte Neurofeedback trainiert therapeutisch verschiedene Leistungen des menschlichen Gehirns auf der Basis der im EEG (Elektroenzephalogramm) messbaren elektrischen Hirnaktivität.

## Wozu wird Neurofeedback eingesetzt?

Ziel ist es durch eine Optimierung der Hirnströme die Wahrnehmung, das Denken, die Aufmerksamkeit, das Verhalten und das Wohlbefinden nachhaltig positiv zu beeinflussen.

## Wie funktioniert Neurofeedback?

Bei einer Sitzung werden am Kopf des Anwenders drei bis fünf Sensoren befestigt, die die Hirnströme aufnehmen. Auf dem Monitor eines Computers können diese Messungen sichtbar gemacht werden. Der Anwender sieht außerdem verschiedene Animationen, die ihm positive Veränderungen seiner Hirnaktivität sofort direkt sichtbar oder auch hörbar zurückmelden (Feedback). Der Patient lernt durch diese Erfolgsmeldungen die verbesserte Hirnaktivität immer schneller und anhaltender zu erreichen. Dem Gehirn werden dabei keinerlei elektrische Impulse zugeführt, es wird ausschließlich die augenblickliche Hirnaktivität gemessen und zurückgemeldet.

## Wie lange dauert eine Sitzung?

Die Sitzungen dauern mit allen Vorbereitungen ca. 60 Minuten.

## Wieviele Behandlungen sind notwendig?

Im Regelfall ist von 20-40 Sitzungen auszugehen. Die Vorgabe für eine Beendigung der Therapie ist eine messbare Verbesserung der elektrischen Hirnaktivität auf annähernde Normwerte in drei aufeinander folgenden Sitzungen.

## Kann Neurofeedback Medikamente (z. B. Ritalin) ersetzen?

Die wissenschaftlichen Untersuchungen sagen eindeutig „Ja“. Die Praxis ist häufig etwas anders. Trotzdem ist die Tendenz zu einer Verringerung bzw. Absetzung einer Medikation in sehr vielen Fällen gegeben.

## Sind die Behandlungen schmerzhaft oder unangenehm?

Ebenso wie bei Blutdruckmessungen oder EKG spürt man keinen Schmerz. Ob etwas unangenehm ist, ist eine sehr persönliche Empfindung. Die überwiegende Mehrheit der Anwender empfindet Neurofeedback nicht als unangenehm.

## Gibt es Nebenwirkungen?

Nein, bisher sind keine bekannt:

## Wie lange hält die Wirkung einer Neurofeedbacktherapie bzw. eines Neurofeedbacktrainings an?

Neurofeedback gleicht einem längerfristigen Lernprozess, ähnlich dem Schwimmen oder Fahrradfahren lernen. Das Gehirn verändert seine Aktivitätsmuster nachhaltig. Studien konnten die Effekte in umfangreichen Untersuchungen noch deutlich auch nach 6 Monaten zeigen.

*(z. B. ADHS und Neurofeedback, Dissertation: Ulrike Leins, Tübingen, 2004)*

## Ab welchem Alter ist Neurofeedback möglich?

Eine strikte Altersgrenze wird nicht gezogen. Gängig gilt zurzeit der Schuleintritt als Mindestalter. Individuell kann man auch mit jüngeren Kindern einen Versuch machen. Ein Höchstalter gibt es nicht, gerade älteren Menschen mit nachlassenden geistigen Fähigkeiten kann Neurofeedback helfen.

*(z. B. Angelakis et al., 2006)*

## Macht es Sinn noch als Erwachsener ein Neurofeedback-Training zu beginnen?

Gerade im Erwachsenenalter kann es sinnvoll sein, seine Konzentrationsleistung zu verbessern. Neueste Untersuchungen haben eine deutliche Verbesserung der Merkfähigkeit nach einem Neurofeedback-Training belegt. In den USA boomt diese Trainingsform in den letzten Jahren.

*(z. B. Gruzelier et al., 2006)*