

# WAS IST NEUROFEEDBACK?

**Neurofeedback bietet die Möglichkeit, mit Hilfe der Hirnwellen das Gehirn zu untersuchen und zu trainieren. Aber wie funktioniert das genau?**

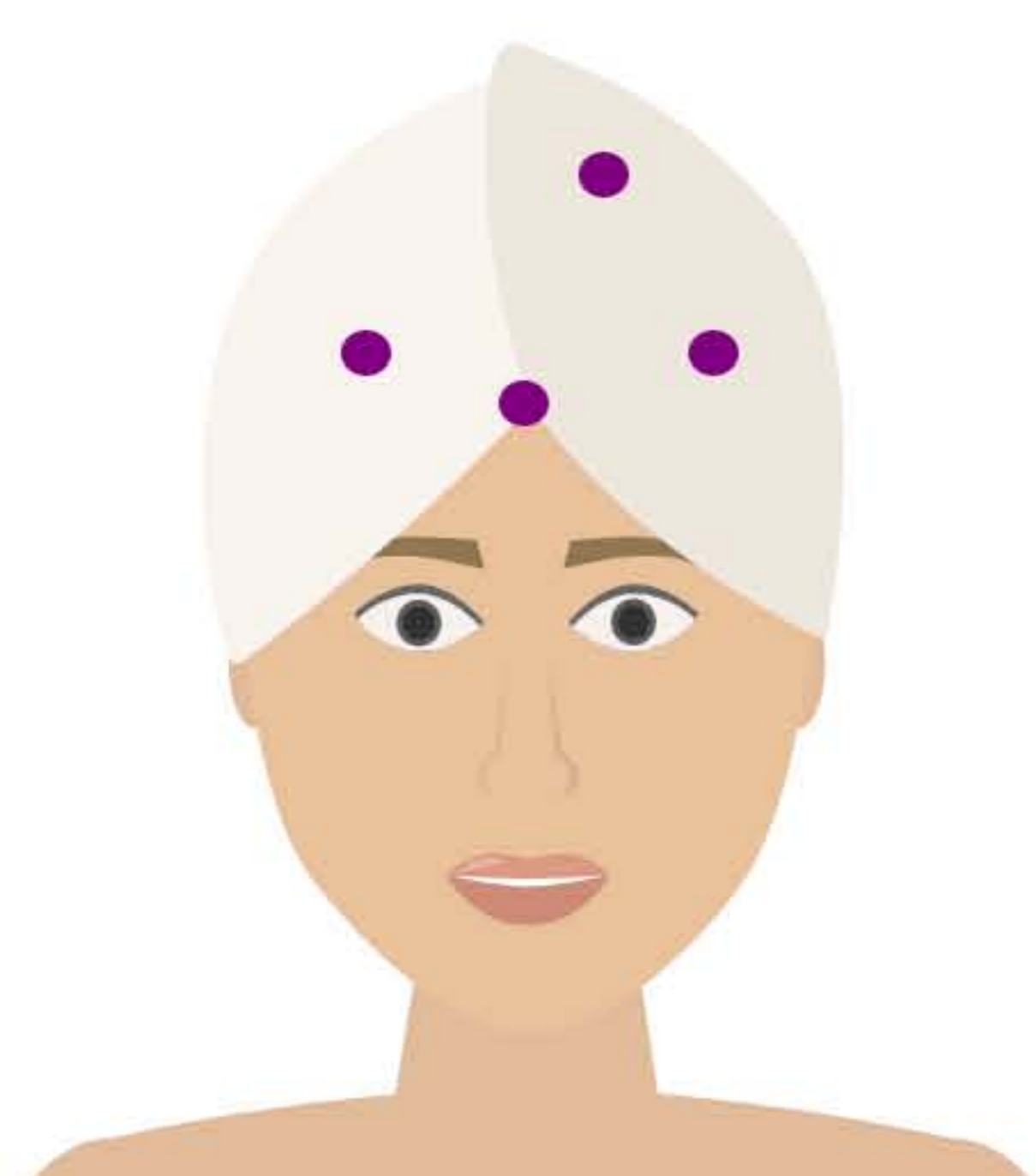
## Was sind denn eigentlich Hirnwellen?

Gehirnwellen sind nichts anderes als Schwankungen der elektrischen Spannung innerhalb des Gehirns.

# Neurofeedback

Wie funktioniert das eigentlich?

## 1 Verbindung



Am Kopf werden Sensoren platziert. Diese messen die Aktivität der Gehirnwellen und übertragen diese an einen Computer.

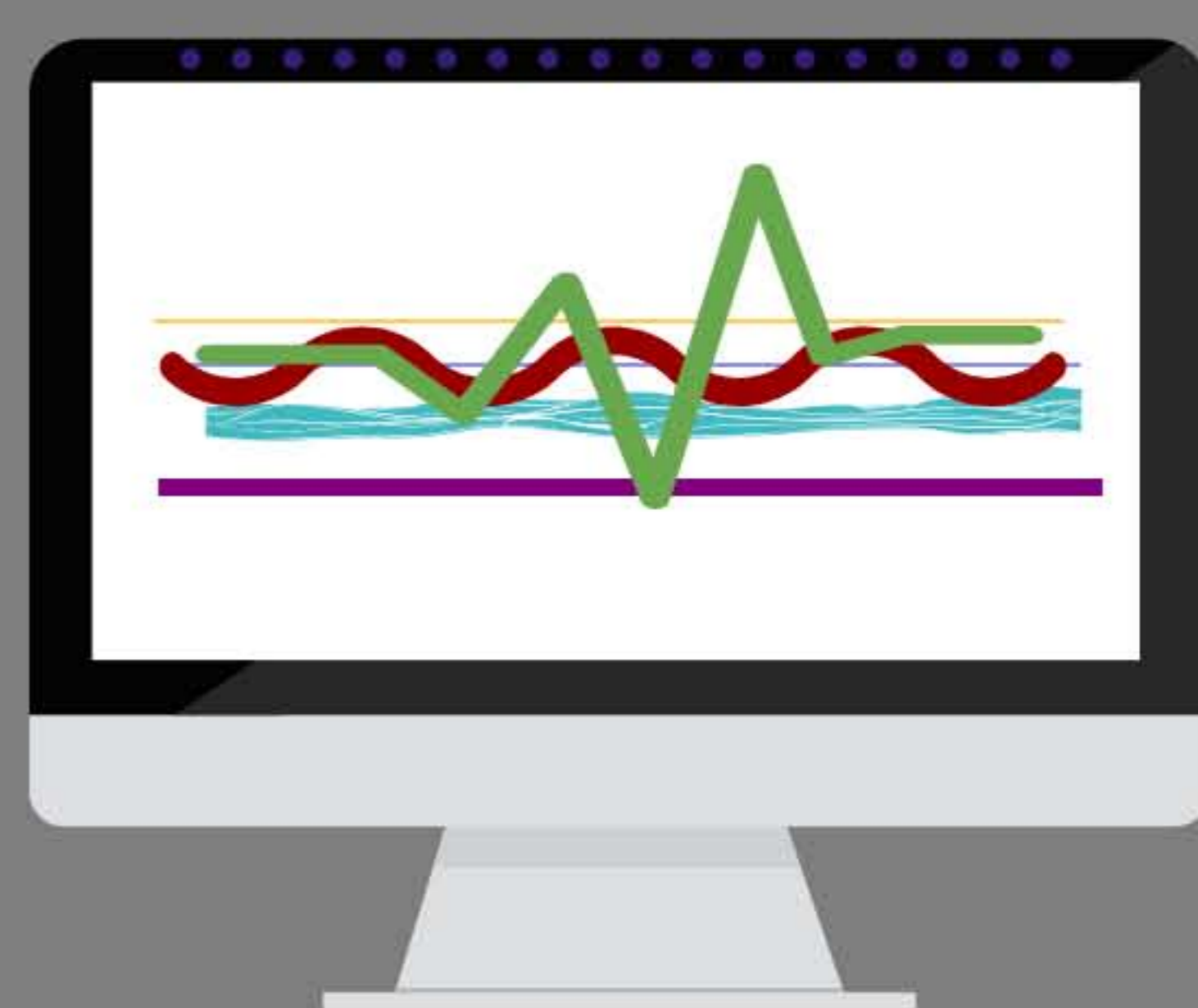
In der Neurologie spricht man von einem EEG. Dieses Verfahren gehört zu den standardmäßigen Untersuchungsverfahren. Es dient rein zur Messung und hat keine andere Funktion.

## 2 Analyse

Der Computer misst die Gehirnwellen.

Aufgrund der Messung kann der Feedback Trainer sehen, wo die Aktivität der Hirnwellen außerhalb der Norm liegen.

So können individuell Ziele und Trainingsprogramme für den Patienten festgelegt werden.



## 3 DAS FEEDBACK



Das Gehirn bekommt nun gespiegelt, was es gerade tut. Die erfolgt kann über verschiedene Kanäle erfolgen.



Visuelles Feedback erfolgt über einen Fernseher, der ebenfalls mit dem Computer verbunden ist.



Aber auch akustisch kann das Gehirn Feedback bekommen, beispielsweise über einen Kopfhörer.



### Das Feedback erfolgt rein über das Auge bzw. Ohr!

Es wird nicht über die Sensoren oder andere Methoden auf das Gehirn zugegriffen.

## 4 BELOHNUNG



Das Gehirn wird über diese akustischen und visuellen Reize trainiert. Da die Belohnung in Echtzeit erfolgt, lernt man ganz schnell, wie man sogenannte Frequenzen verändern kann, um so gelassener, konzentrierter oder einfach aufmerksamer zu werden.

## 5 Training



Je häufiger und intensiver man mit Neurofeedback trainiert, desto schneller spürt man den Erfolg. So wie beim Sport - hier wird nur der „Muskel“ Gehirn trainiert. Bereits nach einigen Trainingseinheiten spürt man erste Veränderungen.

## Neurofeedback hat vielfältige Einsatzgebiete



Ängste & Zwänge  
MIGRÄNE  
Burn-Out  
AD(H)S  
Legasthenie  
Autismus  
Lese-Rechtschreib-Schwäche (LRS)  
Dykalkulie  
TINNITUS  
Depressionen  
Schlafstörungen  
PTBS

**Brainadvisor**

TRAINING FÜR DEN KOPF

Praxis für Physiotherapie und Neurofeedback  
Dorte Schmid  
Heilpraktikerin Physiotherapie und Neurofeedback Trainer

Unter Buschweg 18  
50999 Köln  
Fon: 02236/4909208

Auf der Website finden Sie weitere interessante Informationen rund um das Thema Neurofeedback. Besuchen Sie uns unter:

[www.brainadvisor.de](http://www.brainadvisor.de)

powered by

**PIKTOCHART**