



**BrainUp.info**

Welche Anwendungsbereiche gibt es für Neurofeedback?

### **Depressionen:**

Hauptsymptome einer Depression sind dauerhaft bestehende und situationsübergreifend auftretende Stimmungsverschlechterungen, Antriebslosigkeit und Interessenverlust. Im Kindes- und Jugendalter können auch andere Symptome auf eine Depression hindeuten, wie z.B. Schulleistungsprobleme, Reizbarkeit, chronische Kopf- oder Bauchschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten etc. Hirnphysiologisch liegt einer Depression oft eine Unteraktivität des linken im Vergleich zum rechten Frontalhirn zugrunde. Ziel des Neurofeedbacktrainings ist es dann, diese frontale Asymmetrie auszugleichen und den Anwender in die Lage zu versetzen, selbstgesteuert eine positive Veränderung herbeizuführen.

### **AD(H)S:**

AD(H)S zeichnet sich durch gravierende Probleme in den Bereichen Aufmerksamkeit und/oder Hyperaktivität (starke motorische Unruhe) sowie Impulsivität aus. AD(H)S kann auf sehr unterschiedlichen Gehirnwellenmustern beruhen, so dass es für ein zielgerichtetes Training sinnvoll sein kann, zunächst ein quantitatives EEG (Gehirnstrommessung an verschiedenen Stellen des Kopfes) durchzuführen, um die genauen Ursachen zu eruieren. Durch eine direkte und spielerische Rückmeldung über ihre mentale Aktivität lernen die Betroffenen, sich besser zu konzentrieren, zu kontrollieren und ruhiger zu werden. Im Vergleich zu einer Medikation ermöglicht Neurofeedback einen langfristigen Behandlungserfolg und hat außerdem keine Nebenwirkungen.



### **Schlafstörungen:**

Stress ist der größte Schlafräuber. Unter Stress produziert das Gehirn Cortisol, welches das Schlafhormon Melatonin sehr stark unterdrückt. Neurofeedback kann die für eine schlechte Stresstoleranz ursächlichen Gehirnwellenmuster

## **BrainUp.info**

positiv beeinflussen und so zu einer deutlichen Verbesserung der Schlafqualität führen - und das ganz ohne Medikamente.

### **Angstzustände:**

Angstzustände führen zu einem erhöhten Erregungsniveau, das sich auf der Gehirnebene oft durch erhöhte High-Beta-Aktivität und geringe Aktivität des für Entspannung zuständigen Alpha-Frequenzbandes zeigt. Ziel des Neurofeedbacktrainings ist es demnach, die Alpha-Aktivität zu steigern und gleichzeitig die High-Beta-Aktivität zu reduzieren, um auf diese Weise einen Entspannungszustand herbeizuführen. Gelingt dies in mehreren Sitzungen hintereinander, kann es im nächsten Schritt sinnvoll sein, den Klienten mit den Angstreizen zu konfrontieren und ihn zu ermutigen, den zuvor erlernten Entspannungszustand herbeizuführen. Auf diese Weise kann die Angst immer weiter reduziert werden, sodass sie schließlich keine Belastung mehr darstellt.

### **Wichtiger Hinweis:**

Sollte bei Ihnen oder Ihrem Kind eine psychische Störung diagnostiziert worden sein, ist es meist sinnvoll, Neurofeedback mit anderen Verfahren wie z.B. Psychotherapie zu verbinden. Eine alleinige Anwendung von Neurofeedback bei diagnostizierten psychischen Störungen sollte nur unter der Bedingung erwogen werden, dass ein Experte - z.B. ein entsprechend qualifizierter Arzt oder approbierter Psychotherapeut - keine Bedenken äußert.