

IN DIESER WOCHE:

ERNÄHRUNG: Gluten-Unverträglichkeit
PETRA NEFTEL: Mein Babytagebuch
OSTEOPOROSE: Richtig vorbeugen
HADEMAR BANKHOFFER: Die wichtigsten
 Tipps zur Gesundheitsreform
MICHAELA MERTEN: Alpenkräuter

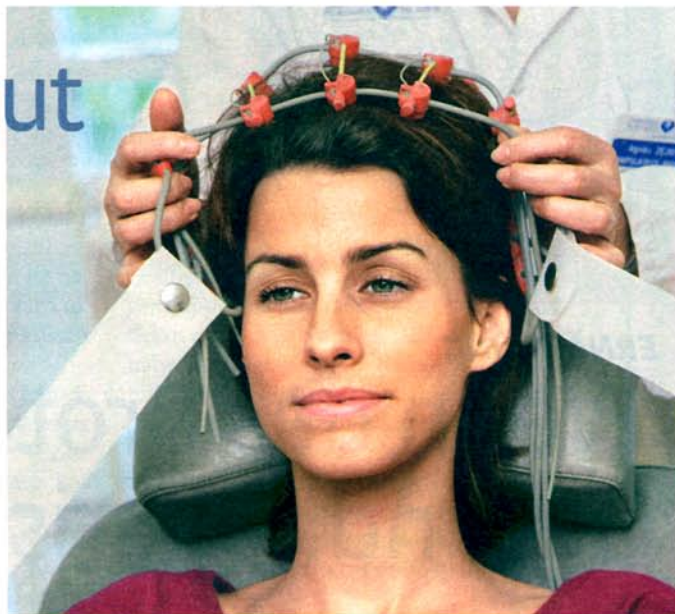
NEUROFEEDBACK

Endlich gut schlafen

■ Eine neue Therapie macht Hoffnung: Patienten können lernen, ihre Gehirnströme selbst zu beeinflussen und dabei zu entspannen

Ob Lampenfieber, Konzentrationschwäche oder einfach zu viel Stress – mit **Neurofeedback** bekommt man solche Probleme in den Griff. Der Patient lernt mit dieser neuen Entspannungs-Methode, seine Gedanken gezielt zu steuern und so ruhiger zu werden.

Wie funktioniert das? Dr. Wolfdieter Diersch, Heilpraktiker für Psychotherapie aus Speyer,



erklärt: „Vom Gehirn werden alle Körperfunktionen gesteuert. Außerdem dient es als Zentrale für Gedanken und Gefühle. Dabei lösen die Aktivitäten **Hirnwellen** von unterschiedlicher Frequenz und Intensität aus. Bei Stress liegt die Frequenz der

Hirnwellen zwischen 28 und 40 Hertz, im entspannten Zustand dagegen bei nur 8 bis 12.“

Gemessen werden die Hirnwellen mit der Elektro-Enzephalographie, kurz EEG. Das Neurofeedback meldet alle Veränderungen über die Elektroden am

Kopf. Die Hirnwellen werden auf einen Computer-Bildschirm übertragen und in Bilder und Musik umgesetzt, während der Patient sich auf einer Liege entspannt. Verlassen die Hirnwellen den vorgesehenen „Feedback“-Bereich, weil die Gedanken abschweifen, stoppen Bilder und Musik. Diese Unterbrechungen empfindet das Gehirn als störend. Der Patient kehrt zu seinen ursprünglichen Gedanken zurück und die Wellen werden wieder ruhiger. **GABRIELE HELLWIG**

THERAPEUTEN

HIER FINDEN SIE HILFE

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für **Neurofeedback**-Behandlungen leider nicht. 60 Minuten kosten rund 90 Euro. Der Deutsche Heilpraktikerverband kann Ihnen Therapeuten in Ihrer Nähe nennen, Tel. 0228/96 28 99 00.