



## DAS STÄRKSTE TEAM? SIE & IHR KÖRPER!

*Wir haben Bio- und Neurofeedback (ab jetzt im Manhattan Nord) für Sie unter die Lupe genommen. Begleiten Sie uns zum Stress- und Belastungstest!*

Der Himmel ist strahlend blau, die Sonne scheint. Frühlingsstimmung – und in meinem Bauch kribbelt es, als ich Richtung Manhattan Nord fahre. Aber das liegt nicht an dem herrlichen Tag und damit einhergehenden Frühlingsgefühlen, sondern eher am heutigen Programm: Ich habe mich zum „Stress- und Belastungstest“ angemeldet.

Noch kann ich mir wenig darunter vorstellen – aber wenn ich ehrlich bin: gestresst bin ich im Alltag schon sehr ... Was wird mir mein Körper beim Stress- und Belastungstest also sagen? Meine heimliche Hoffnung: Vielleicht zeigt mir der Test Möglichkeiten auf, wie ich meine Verspannungen loswerde?

### *Entwicklung von Selbstkontrolle*

Als mich Mag. Angelika Krauss-Rirsch, MAS, empfängt, ist meine Nervosität sofort verflogen. Freundlich und verständlich erklärt mir die zertifizierte Bio- und Neurofeedback-Trainerin und Therapeutin der Sigmund Freud Universität sowie der Europäischen Biofeedbackakademie worauf es beim Test und dem dahinter stehenden Bio- und Neurofeedback ankommt. „Beides sind Methoden, die auf der Entwicklung von Selbstkontrolle über Vorgänge im eigenen Körper beruhen“, erklärt Krauss-Rirsch, dass diese nicht durch Medikamente wirken, völlig schmerzfrei und wissenschaftlich fundiert sind. Letzteres ist durch zahlreiche Studien erwiesen.

Angewandt werden die Techniken bei den verschiedensten Problemstellungen. Zunächst einmal dienen sie in Zeiten zunehmender Stress-Belastung und Leistungsorientierung der Vorsorge. Durch das Training des Gehirns wird es möglich, Funktionen des Körpers so zu steuern, dass wir fitter für den Alltag und seine Herausforderungen werden und

zugleich negativen Auswirkungen unseres Lebensstils gegensteuern.

„Arbeits-, Familien- und Beziehungstress, Freizeit- und Urlaubsstress können oft unbemerkt die körperliche und geistige Regeneration blockieren“, so die Expertin. „Die Folge können Beschwerden und Erkrankungen sein, deren Ursachen oft nicht zu klären sind. Durch gängige Entspannungstechniken ist der Stresskreislauf dann oft nicht mehr zu durchbrechen.“

### *Rückmeldung körperlicher Signale*

Genau da setzen Bio- und Neurofeedback an. Was man darunter versteht, erklärt schon der Name: Rückmeldung („Feedback“) durch körperliche Signale („Bio“). Körperfunktionen wie Herzschlag, Durchblutung, Blutdruck, Muskelspannung, Atmung laufen üblicherweise unbewusst ab, werden aber durch Biofeedback wahrgenommen. Und somit veränderbar. Neurofeedback wiederum gibt Feedback zur Gehirnaktivität bzw. zum zentralen Nervensystem.

Durch Bewusstmachung der Körperfunktionen kann man diese aktiv trainieren. „Wir sind es gewohnt unseren Körper in Form zu bringen“, erklärt Krauss-Rirsch. „Aber“, so die Expertin weiter, „nicht nur der Körper kann durch entsprechendes Training bessere Leistungen erbringen, sondern auch unser Gehirn. Durch BNF (Bio- und Neurofeedback) werden wir leistungsfähiger und schützen uns zugleich vor den negativen Auswirkungen von Stress.“

### *Methode zur Stress-Reduktion*

Dabei ist Stress nicht grundsätzlich schlecht. Als der Mensch noch auf Nahrungssuche durch das Unterholz schlich, konnte er lebensrettend sein. Kommt es aber zum Dauerstress mit einer anhal-

tenden Ausschüttung von Hormonen wie Adrenalin und Cortisol wirkt dieser belastend, so Krauss-Rirsch: „Dauerhafter Stress vergiftet unseren Körper, weil wir es nicht schaffen, wieder in die Regeneration zu kommen. Körperliche Symptome wie Verspannungen, Tinnitus, Verdauungsprobleme, etc. sind die Folge. Gehen wir zum Arzt, bekommen wir meist Medikamente. Der berufliche oder / und private Stress setzt sich aber fort. Die Folge sind chronische Schmerzen, Depression, Burnout.“

### *Sichtbare Ruhe- und Belastungswerte*

Mittels BNFs wird ein anderer Umgang mit dem Stress möglich. „Der Klient lernt, den Stress zu regulieren“, macht mich die Bio- und Neurofeedback-Trainerin vollends neugierig auf den Stress-Test. Und lädt mich nach dem ausführlichen Kennenlern-Gespräch ein, an den medizintechnischen Geräten Platz zu nehmen.

Zunächst wird ein EEG gemacht, werden Dioden an meinen Fingern, Schultern und an meinem Rücken befestigt, um die biologischen Prozesse zu messen und so via Computer visualisierbar zu machen. Dann startet der eigentliche Test. Kopfrechnen unter Zeitdruck, über belastende Situationen erzählen, Schreckmomente erleben – die Palette ist breit. Ich finde, ich schlage mich tapfer. Versuche ruhig zu bleiben. Mich nicht hetzen oder stressen zu lassen. Ist ja nur ein Computer-Programm, sage ich mir.

Umso erstaunter bin ich über die Resultate, die Angelika Krauss-Rirsch nach Beendigung des Tests mit mir bespricht. Gerade Momente, in denen ich dachte meinen Herzschlag zu kontrollieren, weisen besondere Aktivität auf. Und andere Augenblicke wieder zeigen eine Ruhe, die ich nicht erwartet hatte. Kann man sich

so täuschen? Offenbar ja, und genau darin liegt die Chance. Denn wenn wir Bescheid wissen durch das dazu nötige Feedback via Computer, können wir bewusst Abläufe in unserem Körper verändern. Wesentlich dabei: „Man muss selbst aktiv werden“, so die Expertin. Weiters ausschlaggebend für den Erfolg: die oftmalige Wiederholung, die für ein Umdenken des Gehirns entscheidend ist, sowie die Belohnung.

### *Trainingsmethode mit Computerunterstützung*

Davon überzeuge ich mich selbst nach absolviertem Stress-Test. Nun läuft auf dem Bildschirm ein Computerprogramm, das meinem Gehirn genau die Belohnung gibt, die es zum (Um-)Lernen braucht: Vor mir habe ich einen Regenbogen, über den ich gehen kann – ob ich einen Schritt vorwärts oder einen Schritt zurück mache, entscheidet mein Körper. Denn über Dioden bin ich mit dem Gerät verbunden und es reagiert sofort auf Veränderungen.

In meinem Fall lautet die Aufgabenstellung, mehr Wärme und damit Entspannung der Muskeln zu erzielen. „Stellen Sie sich vor, Sie liegen am Strand, der Sand ist heiß ...“ Nach einigen Schritten retour klappt es, ich „spaziere“ Schritt für Schritt durch das Tor des Regenbogens und freue mich wie ein Kind. Vor allem aber spüre ich, dass mich Wärme durchflutet, mein verspannter Nacken kribbelt und leichter wird ...

Um die Technik eigenständig im Alltag anwenden und damit mein Leben schmerzfreier gestalten zu können, wird es noch einige Wiederholungen brauchen. Aber der erste Schritt ist gemacht und vor allem: Ich habe eine Möglichkeit kennen gelernt, mit der ich mir ganz allein und effizient helfen kann. Und schon dieses Gefühl gibt mir Kraft – und Ruhe.



# BOUTIQUE CARLA

**Love Affair**

Cambio • Stehmann  
Princess • Miss Me • u.v.m.

Love Affair - Kollektion im  
Manhattan Shop erhältlich!

1010 Wien, Hoher Markt 3  
[www.love-affair.com](http://www.love-affair.com)



*Wir reparieren alle Tisch-, Wand-, Pendel-, Taschen- und Armbanduhren*  
1190 Wien, Hutweidengasse 21/7, Tel. 01/36 98 188, [johann.aigner2@utanet.at](mailto:johann.aigner2@utanet.at)  
Montag bis Freitag 9–12 und 14–18 Uhr, Samstag 8.30–12 Uhr, [www.uhren-aigner.at](http://www.uhren-aigner.at)