Gehirn-Training für alle Generationen

Fotos: Freeograph by Shutterstock.com

Volle Konzentration oder Alzheimer-Vorbeugung – mit Bio- und Neurofeedback ist allen Generationen geholfen. Was die Methode kann und wie man sie anwendet, erzählt Bio- und Neurofeedback-Trainerin und Therapeutin Mag. Angelika Jaksch MAS im Gespräch mit fratz&co-Chefredakteurin Marion Breiter-O'Donovan.

fratz&co
Frau Mag. Jaksch, Sie sind Bio- und Neurofeedback-Trainerin und Therapeutin. Bitte erklären Sie uns, inwiefern ist Bio- und Neurofeedback für alle Altersgruppen geeignet?

Mag. Angelika Jaksch
Mittlerweile ist bekannt, dass unser Gehirn bis ins hohe Alter lernfähig ist. Daher eignet sich die verhaltensmedizinische Therapie Bio- und Neurofeedback für Kinder und Jugendliche ebenso wie für Erwachsene und Senioren. Bei dieser Methode werden zur Leistungssteigerung z. B. in Sport, Schule und Beruf oder zur Regulierung psycho- und neurophysiologischer Fehlfunktionen (wie z. B. bei AD(H)S, Demenz, Depression uvm.) Gehirnaktivitäten und Körperfunktionen gezielt trainiert.

Ab welchem bzw. bis zu welchem Alter kann Bio- und Neurofeedback angewandt werden?

Erfahrungsgemäß verstehen Kinder ab circa fünf Jahren die Aufgabenstellungen und sind spielerisch motivierbar. Wesentliche Voraussetzung für den Erfolg ist in allen Altersstufen der Wille, Bio- und Neurofeedback zu trainieren. ►

Bei welchen Problemfeldern wird BNF eingesetzt?

Die Bio- und Neurofeedback-Therapie kann zur Leistungssteigerung in Sport, Schule und Beruf, sowie bei belastungsbedingten psycho- und neurophysiologischen Fehlfunktionen des autonomen vegetativen Nervensystems eingesetzt werden.

Laut der „Association for Applied Psychophysiology and Biofeedback (AAPB)“ ist die Bio- und Neurofeedback-Therapie bei ADHS sogar die einzige wirksame, nicht medikamentöse Therapie (Siehe Auflistung der Indikationen im Kasten). Der Vorteil von BNF: Von Medikamenten lernt man nichts – darum ist gerade bei Kindern mit Aufmerksamkeitsstörungen diese verhaltensmedizinische Lern- und Verhaltenstherapie empfehlenswerter als medikamentöse Therapien.

BNF eignet sich aber auch zur Vorbeugung, Diagnose, Behandlung, Rehabilitation, sowie zur Leistungsüberprüfung und Trainingsgestaltung im Breiten- und Leistungssport und ist daher nicht altersabhängig. Wird BNF vorbeugend eingesetzt stärkt man die Regenerationsfähigkeit, die Aktivierung der Selbstheilungskräfte und schützt sich vor belastungsbedingtem Leistungsabfall, vor Beschwerden und Erkrankungen.

Wann Bio- und Neurofeedback helfen kann

Als wirksam anerkannt wurde die Bio- und Neurofeedback-Therapie bei den folgenden Indikationen:

- AD(H)S
- Kopfschmerz bei Erwachsenen
- Angst und Angststörungen
- Muskelbezogener orofacialer Schmerz
- Nicht-kardialer Brustschmerz
- Haltungsbezogene Schmerzprobleme
- Verstopfung
- Depressive Störungen
- Diabetes Mellitus: Glykämische Kontrolle
- Epilepsie
- Erektile Dysfunktion
- Fäkalinkontinenz
- Bluthochdruck
- Reizdarmsyndrom
- Präeklampsie
- Morbus Raynaud
- Schmerz durch Kiefergelenkkrankheiten (TMJD)
- Chemobrain
- Muskelbezogener Schmerz im unteren Rücken
- Verkrampfung und Phantomschmerz
- Schmerzsyndrome des Beckenbodens
- Subluxation der Patella und Patellofemoraler Schmerz
- Krebsbezogener Schmerz
- Diabetes Mellitus: Diabetische Geschwüre
- Fazialisparese
- Fibromyalgie
- Schlafstörungen
- Reisekrankheit (Motion Sickness)
- Leistungssteigerung
- Posttraumatische Belastungsstörung
- Repetitive-Strain-Injury
- Tinnitus
- Schädel-Hirn-Trauma und PTBS
- Harninkontinenz bei Kindern
- Harninkontinenz bei Männern
- Harninkontinenz bei Frauen

Als wahrscheinlich wirksam anerkannt wurde die Bio- und Neurofeedback-Therapie bei:

- Alkohol/Substanz-Missbrauch
- Arthritis
- Asthma
- Autismus

Entsprechend der Studienlage wurden auch noch weitere Indikationen als „möglicherweise wirksam“ anerkannt. Siehe **www.meditia.at** (Aktuelles)

Wie wendet man BNF bei älteren Menschen an?

Die Bio- und Neurofeedback-Therapie wird im Rahmen ihrer wissenschaftlichen Methodik entsprechend den unterschiedlichen alters- und persönlichkeitsbedingten Bedürfnissen individuell gestaltet. Wie bei jedem Lernprozess sind Motivation und Übung der Schlüssel zum Erfolg, das heißt regelmäßige Trainingseinheiten und selbstständiges Üben sind wesentlich.

... und bei Kindern?

Bei Kindern wird die Bio- und Neurofeedback-Therapie meist spielerisch gestaltet. Die Trainierenden können Bilder und Programme aus einigen ▸

Fotos: Monkey Business Images by Shutterstock.com

www.wgkk.at

Kopfschmerz bei Kindern

Was hilft? Was schadet? Was kann ich tun?

Die kostenlose WGKK-Broschüre gibt wichtige Tipps – auch online erhältlich!

Vielen jungen Kopfschmerzgeplagten kann zum Glück gut mit Änderungen im Alltag geholfen werden, die in der neuen WGKK-Broschüre detailliert beschrieben werden.

Einige wichtige Tipps aus der Broschüre:

- Sorgen Sie für regelmäßige Bewegung – am besten an der frischen Luft.
- Planen Sie freie Zeit und tägliche Erholungspausen ein.
- Geben Sie Ihrem Kind ein bis zwei Liter Wasser oder kalorienarme Getränke pro Tag zu trinken und achten Sie auf regelmäßige Mahlzeiten.

Informationen über Bestellmöglichkeiten finden Sie unter www.wgkk.at/broschuerenservice

Wiener Gebietskrankenkasse WGKK

vorgegebenen Möglichkeiten selbst wählen. Die kindgerechte Umsetzung mit lustigen Figuren, bunten Farben und einprägsamen Melodien sorgen für den Spaß-Faktor. Schließlich soll das Training nicht in Stress ausarten, sondern Freude machen.

Wie funktioniert BNF?

In der Bio- und Neurofeedback-Therapie werden Gehirnaktivitäten- und Körperfunktionen, die unbewusst und unsichtbar ablaufen, gemessen, diagnostiziert und auf einem Bildschirm allgemein verständlich dargestellt. Mit Hilfe dieses Feedbacks und der / des Therapeutin/en wird erlernt psycho- und neurophysiologische Fehlfunktionen des autonomen vegetativen Nervensystems zu regulieren oder zu optimieren.

Die Wirkung der Methodik des Bio- und Neurofeedbacks wird mit dem Lernen durch Rückmeldung von Gehirnaktivitäten und Körperfunktionen in Verbindung mit der sogenannten operanten Konditionierung erklärt. Dabei werden psycho- und neurophysiologische Fehlfunktionen ignoriert und ausschließlich regulierende psycho- und neurophysiologischen Funktionen mit Spielen, Musik, Bilder, Videos oder mit einfachen graphischen Darstellung „belohnt", bis das Gehirn und der Körper die gewünschten regulierenden oder leistungssteigernden Gehirnaktivitäten und Körperfunktionen reproduzieren.

Denn unser Gehirn speichert Erfahrungen, die belohnt werden. Und lernt auf diese zurückzugreifen und sie statt der Reaktionen, die nicht belohnt werden, zu wiederholen. Beim operanten Lernen entscheiden also die Konsequenzen die dem Verhalten folgen, ob sie künftig auftreten. Dazu ist regelmäßige Wiederholung, sprich Übung, notwendig. Nur dann wird richtiges Verhalten häufiger und falsches seltener. Ganz nach dem Motto „Übung macht den Meister!"

Ist die Methode wissenschaftlich untermauert?

Bio- und Neurofeedback ist eine wissenschaftliche, nicht medikamentöse, schmerzfreie, medizinische Verhaltenstherapie, die auf soliden Grundlagen beruht und streng naturwissenschaftlich fundiert ist.

Wo hat BNF seinen Ursprung, wo wurde bzw. wird es entwickelt?

In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts wurden die ersten Biofeedbackgeräte hergestellt. Anfänglich gab es Zweifel daran, dass Menschen erlernen können ihr autonomes vegetatives Nervensystem zu beeinflussen. In den USA wurde diese Methode systematisch erprobt. In der Folge setzte sie sich dann auch in Europa durch und steht nun auch hier allen zur Verfügung, die ihre Körperfunktionen aufgrund von Erkrankungen beherrschen oder aus unterschiedlichen Gründen ihre Leistungsfähigkeit steigern wollen. ■

Zur Person

Bio- und Neurofeedback-Trainerin und Therapeutin Mag. Angelika Jaksch MAS, Meditia, hat sich auf AD(H)S, Lern-, Konzentrations- und Leistungsstörungen, stressbedingte chronische Schmerzen und Erkrankungen (Migräne, Bruxismus-Zähneknirschen, Tinnitus und Herz-Kreislauferkrankungen) spezialisiert.

Fotos: Monkey Business Images, Freeograph by Shutterstock.com