

Computer hilft Stress abbauen

In Wetzikon wurde eine neue Praxis für Neurofeedback eröffnet

bd. In Wetzikon, an der Usterstrasse 200, hat Susanne Schmid-Grether eine Praxis für Neurofeedback eröffnet. Die computergestützte Methode hilft bei Beschwerden, die durch Störungen in der Gehirnaktivität verursacht werden.

Susanne Schmid hat ihre Praxis im historischen Bürohaus neben der kürzlich geschlossenen Streiff-Fabrik im Flos eingerichtet. «Mit Neurofeedback kann das Gehirn lernen, sich besser zu organisieren. Die Lebensqualität lässt sich so ohne Medikamente dauerhaft verbessern», erklärt die gelehrte Krankenschwester und Theologin im Zweitberuf. Sie ist auf die in den USA entwickelte Heilmethode aufmerksam geworden, weil ihr Sohn Jonathan an ADS leidet (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom, früher POS genannt). Die entsprechende Ausbildung hat Susanne Schmid beim Schweizer Berufsverband für Neurofeedback absolviert.

Hirn lernt mit Belohnung

Neurofeedback baut auf der Tatsache auf, dass ein Verhalten, wenn es belohnt wird, in der Folge verstärkt auftritt. Dieses Prinzip funktioniert auch bei den elektrischen Gehirnwellen. Mittels eines Elektroenzephalogramms (EEG) werden die Hirnströme abgeleitet und auf einen Computer übertragen. Am Kopf angelegte Elektroden messen die feinsten elektrischen Impulse. EEG-Kurven, Zahlentabellen und graphische Darstellungen zeigen der Therapeutin, was im Hirn des Klienten abläuft. Diesem meldet die Computeranimation auf einem separaten Bildschirm sofort sicht- und hörbar, wenn die gewünschten Frequenzen erreicht werden. Die Hirnwellen lassen beispielsweise ein Flugzeug weiter fliegen oder Käfer um die Wette kriechen.

Laut Susanne Schmid haben Kinder und Erwachsene, die an Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen leiden, oft ein *Zuwiel an langsamen Hirnwellen*. Dagegen läuft bei gestressten Menschen das Hirn sozusagen ständig auf



Neurofeedback eignet sich auch für Kinder. (bd)

Hochtönen. Hier kann das gestörte Gleichgewicht der Hirnaktivitäten auch zu körperlichen Beschwerden führen, wie Kopfschmerzen, Migräne, chronische Müdigkeit, Verspannungen und Schlafstörungen.

Sanfte Heilmethode

Durch das gezielte Training mit Neurofeedback lernt das Gehirn, auf die gewünschten Frequenzbereiche umzu-

schalten. Die Methode eignet sich als *Alternative oder Ergänzung* zu einer medizinischen Behandlung. Der Lerneffekt bleibt bestehen, anders als bei Medikamenten, die nur so lange wirken, wie sie eingenommen werden. «Neurofeedback ist eine sanfte Methode. Die Persönlichkeit wird damit *nicht verändert*», betont Susanne Schmid.

Weitere Informationen im Internet unter www.neurofeedbackpraxis.ch.