

## NEUROFEEDBACK HIRNWELLEN/EEG-TRAINING

*„Das Hirn ist mit einem sehr grossen Orchester vergleichbar. Damit ein Mensch im Leben gut gestimmt ist, sollten die Spieler der einzelnen Instrumente gut mit den anderen zusammenspielen, sowohl in Lautstärke als auch im Rhythmus.*

*Spielt das Orchester gleichzeitig zu viele langsame und zu viele schnelle Rhythmen und laute Töne gibt es ein Chaos; ein Überschuss im System, was zu Stress bis hin zu Krankheit führen kann.*

*Neurofeedback ist eine der wichtigen regulierenden Therapiemöglichkeiten; es wird somit präventiv und gezielt therapeutisch angewendet.“*

*Zitat aus einem Vortrag der NOS von Prof. Dr. Daniel Jeanmonod Neurochirurgie Unispital Zürich*

### Das Hirn – ein Informationssystem

Die Erfahrungen und Gefühle, ein lebendes menschliches Wesen zu sein, beruhen auf den komplexen Eigenschaften unseres elektrischen und chemischen Informationssystem in Hirn und Körper. Damit das Zusammenspiel von mentalen Vorgängen, emotionalen Reaktionen und Bewegungshandlungen überhaupt möglich ist, hat das Hirn verschiedenste Systeme, die zusammenspielen: zum Beispiel das Grosshirn mit 20 Milliarden Nervenzellen oder das „Tor zum Hirn“,

der Thalamus, und das limbische System, wo alle Informationen aufgenommen, und weitergeleitet werden, um sie später zu vernetzen. Seine Fähigkeit mit sich selbst zu kommunizieren, verdankt das Hirn dem Austausch von chemischen Substanzen (Neurotransmitter, Hormone) und elektrischen Potenzialen (Hirnwellen/EEG) über den synaptischen Spalt, von einer Nervenzelle zur anderen. Zwischen Hirnwellen/EEG und gesunder Befindlichkeit besteht eine Beziehung, bei psychischen und physischen Störungen ist das EEG verändert.

### Was ist Neurofeedback?

Neurofeedback ist ein computergestütztes Gehirntraining, das durch Interaktion zwischen Mensch und Computer das Zentralnervensystem stabilisiert und zentriert. Mit Neurofeedback trainiert das Hirn seine Resilienz und Flexibilität und seine bis ins Alter nachgewiesene, Plastizität.

Via Sensoren am Kopf werden Ihre Hirnwellen abgeleitet und aufgezeichnet. Mit verschiedenen Computerprogrammen und auditiv/visuell unterstützten Trainings-

Videos, lernen Sie den Überschuss einzelner Hirnwellenbereiche wie Theta/Beta zu regulieren, oder Alpha/SMR zu einem wachen, entspannten Zustand zu fördern und somit neue, positive Verhaltensmuster zu üben.

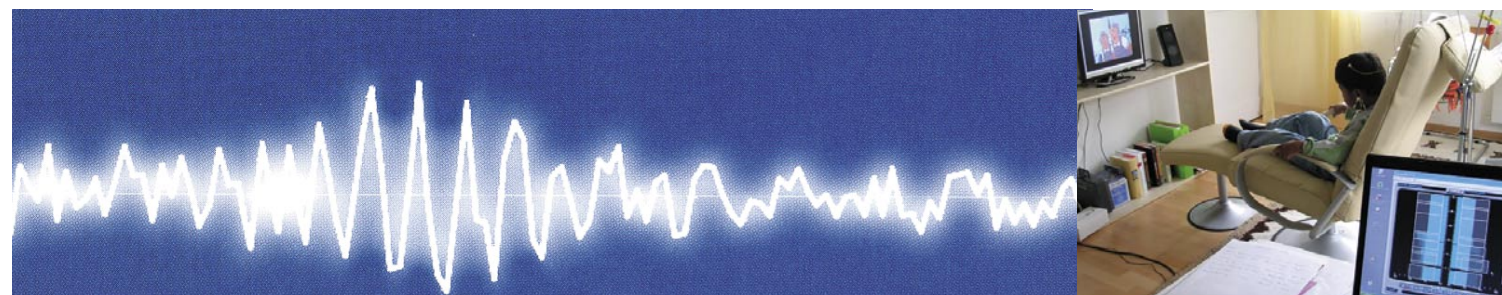
Trainiert werden verschiedene Konzentrations- und Entspannungszustände sowie die Synchronizität beider Gehirnhälften. Dies fördert unter anderem Ihre Kreativität und Leistungsfähigkeit und kann gezielt therapeutisch angewendet werden .

### Anwendungsbereiche

Bei der ersten Kontaktaufnahme werden Ziele, individuelle Eignung, Ihr aktueller Gesundheitszustand und ärztliche Referenzen besprochen.

- Schlafstörungen, Ängste, Panikattacken
- Phobien, Zwangshandlungen, Essstörungen
- Stress, Burnout, depressive Verstimmungen
- Erkrankungen des Zentralnervensystems
- Kopfschmerzen, Migräne, chronische Schmerzen, Verspannungen
- Schädelhirntrauma, HWS-Distorsion
- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Lernschwierigkeiten, ADS/ADSH

Beim Neurofeedback-Training für Kinder, kombiniert mit Lernhilfe, arbeiten die «jungen Hirnpiloten» mit den aktuellen Schulaufgaben.





Cathy Frischknecht

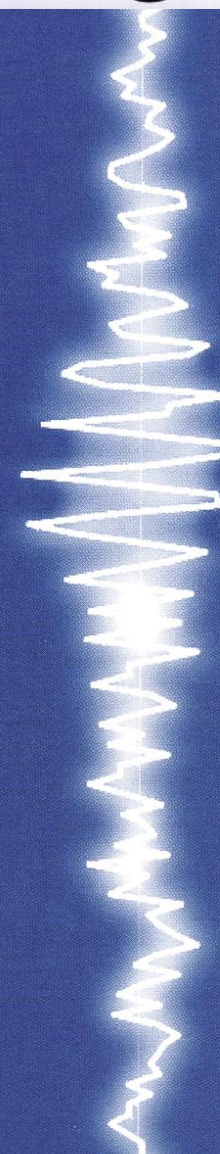
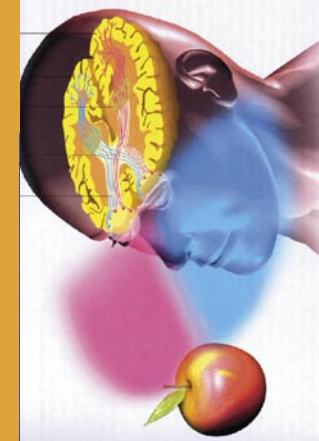
dipl. Neurofeedbacktrainerin/Therapeutin  
dipl. Pflegefachfrau und Stationsleitung  
12 Jahre Klinikerfahrung in allg. Medizin, Geburtshilfe  
Gynäkologie und orthopädischer Chirurgie.  
Aquatic Bodyworker - aquamotion und WasserShiatsu  
in eigener Praxis seit 1993

Aus- und Weiterbildungen in Naturheilkunde,  
verschiedenen Körpertherapien und TimeTherapie  
(NVS/ASCA u.a Krankenkassen anerkannt)

Einzelbehandlungen 60 Min. à 120.—  
Praxis für Neurofeedback  
Haldenstrasse 2, 8422 Pfungen

Termine nach Vereinbarung:  
Cathy Frischknecht  
**Tel: 0041 (0)52 301 00 77**  
**info@changewaves.ch**  
www.changewaves.ch

www.changewaves.ch



# neurofeedback

Hirnwellen-EEG-Training