

Metatitle:

Neurofeedback: So führt es zu einem produktiveren Leben

Metadescription:

Unsere mentale Fitness wird oft vernachlässigt. Wie du mit Neurofeedback noch mehr aus deinem Körper herausholen kannst verraten wir hier.

Wie Neurofeedback zu einem produktiveren Leben führt

*Körperliche Fitness steht hoch im Kurs – die **mentale Fitness** hingegen vernachlässigen wir oft. Hier kann dir **Neurofeedback** helfen! Was das ist und wie du damit das Beste aus deinem Körper herausholen kannst, das verraten wir dir in diesem Text.*

Auch wenn wir für die Arbeit brennen – unser Körper ist nur in begrenztem Maße belastbar. Straffe Deadlines, Aufgaben, die auf deinen Schultern lasten sowie unzählige Meetings zehren an den Kräften. Beanspruchst du deinen Körper über einen längeren Zeitraum zu sehr, können Panikattacken, Konzentrations- und Schlafstörungen, aber auch eine erhöhte Neigung zu Suchtmitteln, wie Medikamenten oder Alkohol, die Folge sein. Oft schleichen sich diese Probleme unbewusst in unseren Alltag – wir merken sie erst, wenn es bereits zu spät ist! Eine Möglichkeit, diesen Krankheiten zu begegnen, ist Neurofeedback.

Was ist Neurofeedback überhaupt?

Jeder Hirnstrom in deinem Gehirn erzeugt eine elektrische Aktivität, egal ob du Hunger hast und an Essen denkst oder an Depressionen oder Migräne leidest. Mithilfe von Elektroden, die der Arzt auf die Kopfhaut klebt, wird die Hirnaktivität als Elektroenzephalogramm-Wellen, kurz EEG-Wellen, in Echtzeit auf einen Bildschirm projiziert. Du spürst dabei nichts, auch keine Stromstöße, wie oft fälschlicherweise angenommen wird.

Da Laien mit diesen Wellen noch nicht viel anfangen können, werden diese in Grafiken umgewandelt. [entfernt] hat diese Form der Neurotherapie mit Virtual Reality verbunden. So kannst du dich, während deine Gehirnströme gemessen werden, in einer virtuellen Welt austoben, und den Behandlungsraum hinter dir lassen.

So wird deine mentale Fitness trainiert

Möglich ist aber auch ein Coaching mit audiovisuellen Methoden. Während der Session wird dir ein Film oder eine Episode deiner Lieblingsserie vorgespielt. Mit deiner Hirnaktivität steuerst du, wie hell und gut sichtbar oder dunkel und verschwommen die Bewegtbilder erscheinen. Das funktioniert natürlich ebenso mit deiner Lieblingsmusik, die je nach Hirnaktivität entweder laut oder leise und verschwommen klingt.

Der Clou dabei: Du ganz allein steuerst die Qualität des Videos oder der Musik! Mit dem Neurofeedback-Training konditionierst du dein Gehirn also so, dass es die gewünschte Gehirnaktivität erzeugt – und das alles unbewusst und ohne Zugabe von Medikamenten!

Neurofeedback hilft gegen viele Erkrankungen

Zwar steckt die Forschung auf dem Gebiet des Neurofeedbacks noch in Kinderschuhen, allerdings hat diese Art der Behandlung bereits sehr gute Erfolge unter anderem gegen folgende Erkrankungen gezeigt:

- [Schlafstörungen](#)
- Depressionen
- Posttraumatischen Belastungssyndromen (PTSD)
- Suchterkrankungen
- Epilepsie
- Migräne
- Panikattacken
- ADHS
- Autismus
- Burnout-Syndromen

Erste Untersuchungen zeigten, dass die Neurotherapie langanhaltend ist und in vielen Fällen sogar eine sinnvolle Alternative zur Medikamenteneinnahme darstellen kann. Bei Kindern mit Aufmerksamkeitsdefizit zeigte sich, dass Neurofeedback besser sein kann als Ritalin, welches dauerhaft eingenommen werden muss und viele Nebenwirkungen besitzt.

Bevor Du jetzt begeistert zum nächsten Arzt rennst und eine schnelle Linderung deiner gesundheitlichen Probleme erhoffst, müssen wir dich jedoch erstmal wieder auf den Boden der Tatsachen zurückholen.

Die gesetzliche Krankenversicherung übernimmt diese Behandlungsform nicht, die Kosten werden dir nicht erstattet. Allerdings bieten sie viele Ärzte als individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) an. Bist du bei einer privaten Krankenversicherung hast du bessere Chancen, dir die Kosten erstatten zu lassen. Am besten fragst du noch heute deine Krankenversicherung, ob sie es auch tut.

Wie auch beim körperlichen Training musst du das mentale Coaching einige Male wiederholen. Im Schnitt sind etwa 10 bis 15 Sitzungen notwendig, bis du wirkliche Verbesserungen feststellen kannst und dein Gehirn so trainiert hast, dass du deine Medikamente absetzen kannst.

Zudem sollte die Therapie stets von einem Arzt begleitet werden. Bevor du dich also einem Gehirntraining unterziehst, solltest du zuerst deinen Hausarzt aufsuchen. Er kennt deine Krankheits- und Medikamentengeschichte und kann dich ausführlich beraten. **Setze deine Medikamente niemals ohne die Rücksprache deines Arztes ab, auch wenn du gesundheitliche Verbesserungen feststellst!**

Warum du Neurofeedback in Erwägung ziehen solltest

Nun fragst du dich bestimmt, warum du eine Neurotherapie in Erwägung ziehen solltest. Ganz einfach – es hilft dir dabei, produktiver zu sein! So wie du deine Atmung und damit deinen Herzschlag kontrollieren kannst, so kannst du durch das Gehirntraining lernen, deine Hirnaktivität zu steuern. Durch das Training kannst du dein Bewusstsein für die negativen Aspekte bei bestimmten Erkrankungen schulen und gezielt davon weglenken.

Durch den Wegfall der Medikamente tust du deinem Körper wiederum viel Gutes und sparst viel Zeit und Stress. Kurzum: Du führst ein glücklicheres und damit produktiveres Leben.

Mit der geeigneten Krankenversicherung kannst du noch heute deine erste Neurofeedback-Sitzung beginnen. Warum schaust du nicht mal bei [entfernt] vorbei, der privaten Krankenversicherung für digitale Menschen? Mit der [entfernt]-App kannst du dir ganz leicht einen Arzttermin geben lassen, deine Rechnungen einscannen und erstatten lassen und per Videostream mit deinem Arzt sprechen.