

# Neurofeedback

Neurofeedback ist eine Form des Biofeedbacks, die es ermöglicht, Gehirnfunktionen zu trainieren. Hierbei werden Körpersignale in Form von gemessenen Hirnströmen (EEG) zurückgemeldet. Mit Hilfe dieses Feedbacks lernt das Gehirn eine bessere Selbstregulation, um Erregungszustände adäquat wechseln zu können oder die Balance zwischen Erregung und Hemmung zu verbessern. Fehlregulationen in diesen Bereichen äußern sich in einer großen Bandbreite von Symptomen, die beim Training als Wegweiser für die Herangehensweise und als Erfolgskontrolle dienen. Ich setze hierfür das moderne, sog. Othmer-Verfahren/ILF-Training ein. Neurofeedback ist ein nicht-invasives, schmerzfreies Verfahren und ist für Kinder und Erwachsene geeignet.

# Kontakt:

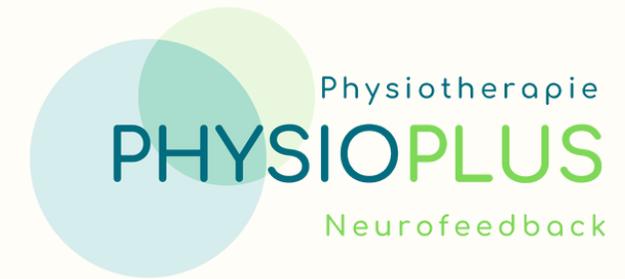
PHYSIOPLUS

Birgit Reusch  
Privatpraxis für Physiotherapie  
Bio- und Neurofeedback  
Neanderstr. 101  
40822 Mettmann  
Tel.: 01575-6297561  
E-Mail:  
[info@physioplus-mettmann.de](mailto:info@physioplus-mettmann.de)  
Web:  
[www.physioplus-mettmann.de](http://www.physioplus-mettmann.de)

Termine nach Vereinbarung



Bildnachweis: pixabay.com: gehirn-hand-grau-grau-gehirn (hainguyenrp)



# Biofeedback

# Neurofeedback

Wie Sie mit gezieltem Training Ihre Gehirn- und Körperfunktionen verbessern können



# PHYSIOPLUS

In meiner Praxis in Mettmann begrüße ich Sie gerne als Physiotherapeutin und Heilpraktikerin (Physiotherapie).

Neben den klassischen physiotherapeutischen Leistungen biete ich **Bio- und Neurofeedbacktraining** an. Dies sind wissenschaftlich fundierte Methoden, die die Physiotherapie optimal ergänzen oder eigenständig zur Gesundheitsförderung eingesetzt werden.

Einige Informationen zu diesen Verfahren finden Sie in diesem Flyer. Mehr erfahren Sie auf meiner Webseite unter: [www.physioplus-mettmann.de](http://www.physioplus-mettmann.de) Für weitere Auskünfte oder Terminvereinbarungen bin ich natürlich auch telefonisch oder per E-Mail für Sie da.

Ihre Birgit Reusch

# Ziele

## Biofeedback:

Stressmanagement, Verbesserung von Entspannungsfähigkeit oder emotionaler Regulation. Bei Migräne, Aufmerksamkeits-/Konzentrationsproblemen, depressiven Verstimmungen, zur Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit und Kreativität.

## Neurofeedback:

Verbesserung der Selbstregulationsfähigkeit des Gehirns  
z.B. bei Symptomen von chronischen Schmerzen, Migräne, Tinnitus, Zähneknirschen, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen, AD(H)S, Lernstörungen, Antriebsstörungen, Erschöpfung, Unruhe, Schlafproblemen, bei neurologischen Erkrankungen wie M. Parkinson, Schlaganfall, Demenz oder Schädel-Hirn-Trauma, Tics.

# Biofeedback

Biofeedback ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, Körpersignale zu messen, anhand einer Rückmeldung (Feedback) wahrnehmbar zu machen und deren Veränderungen zu trainieren.

Die Messungen erfolgen in meiner Praxis mittels Finger- oder Stirnsensor (HEG-Biofeedback).

Das Biofeedbacktraining ermöglicht, normalerweise unbewusst ablaufende körperliche Prozesse (wie z.B. die Herzfrequenz oder Hauttemperatur) bewusst zu steuern mit dem Ziel, die Regulation physiologischer Prozesse des Körpers zu verbessern. Die Wahrnehmung der eigenen körperlichen Reaktionen kann dabei z.B. das Training von Entspannung oder Konzentration wirkungsvoll unterstützen. Biofeedback ist ein nicht-invasives, schmerzfreies Verfahren und ist für Kinder und Erwachsene geeignet.