Physiotherapie
PHYSIOPLUS
Neurofeedback

Hämoenzephalographie-Training (HEG- Training)

Bei dieser Form des Biofeedbacks wird mit einem Stirnsensor indirekt die Aktivität des Gehirns im sog. präfrontalen Cortex gemessen. Der von mir verwendete Sensor misst dabei die Temperaturabstrahlung, die sich bei vermehrter Stoffwechselaktivität/ Durchblutung in diesem Bereich erhöht. Dies wird erreicht, indem die Trainierenden willentlich versuchen, einen entspannten aber fokussierten Zustand herzustellen. Das Gelingen wird anhand eines optischen, akustischen oder taktilen Feedbacks zurückgemeldet.

Der präfrontale Bereich des Gehirns ist für viele höhere kognitive Funktionen zuständig. Auch die Regulation anderer Hirnbereiche und Steuerung des Gleichgewichts zwischen Aktivierung und Hemmung gehört zu seinen Aufgaben.

Das HEG-Training kann zu besserer Konzentration, Aufmerksamkeit, emotionaler Kontrolle und Stressregulation führen. Es wird u. a. bei AD(H)S, Migräne, Depressionen, mangelnder Impulskontrolle oder Autismus eingesetzt.
Auch ohne eine spezielle Symptomatik kann es zur Steigerung der kognitiven Leistungsfähigkeit oder zur Verbesserung mentaler und emotionaler Regulation im Sinne eines "Peak-Performance-Trainings" eingesetzt werden.