

Eine Chance für ADHS- und Stresspatienten

Mit Bio- und Neurofeedback kann man lernen, psychischen Druck ohne Pillen zu bewältigen.



Stress ist allgegenwärtig: in der Schule, im Studium, im Job und selbst bei der privaten Freizeitgestaltung. „Ein Viertel der Deutschen leidet extrem darunter“, sagt der Dresdner Heilpraktiker Prof. E.h. Iwailo Schmidt BGU. „Aktuelle Studien sprechen von 54 Millionen Tagen, in denen psychische Störungen eine Krankenschreibung bei Patienten in Deutschland erforderten. Vor 10 Jahren waren es lediglich 20 Millionen Tage.“ Und immer mehr Menschen greifen zu Medikamenten, um den Alltag zu bestehen. Doping am Arbeitsplatz ist laut einer Studie der DAK ein Massenphänomen geworden: Zwei Millionen Menschen nehmen Psychopharmaka, um den wachsenden Belastungen gerecht zu werden. „Eine Katastrophe ist insbesondere, dass zunehmend mehr Kinder und Jugendliche Psychopharmaka verschrieben bekommen“, unterstreicht Professor Schmidt.

„In den letzten zwanzig Jahren ist dessen verordnete Menge um das Fünzigfache gestiegen.“

Auswege ohne Psychopharmaka:

Dabei ist dies nach den Erfahrungen des Heilpraktikers in vielen Fällen nicht nötig. „Es gibt Auswege – therapeutische Möglichkeiten –, die seit Jahrzehnten bekannt sind. Wir müssen sie nur nutzen.“ Beim Biofeedbackverfahren beispielsweise werden verschiedenste Körperfunktionen wie Puls, Muskelspannung, Herzfrequenz, Atemrhythmus, Durchblutung und Sauerstoffsättigung mittels spezieller Messtechnik erfasst. Anschließend wird der Patient aufgefordert, sich durch selbstgewählte Gedankengänge zu konzentrieren oder aber sich mit inneren Bildern eine entspannende Situation vorzustellen. Computer werten die Messdaten aus und geben sie als Bild, Grafik



oder Töne wieder. Dieses Feedback, also diese Rückmeldung, lässt den Patienten die Veränderungen, die in seinem Körper stattfinden, wahrnehmen. So erkennt er den direkten Zusammenhang zwischen seinen Gedanken, Gefühlen und der An- und Entspannung sowie seinen Körpervorgängen. Was man wahrnehmen kann, kann man auch lenken – so der Grundgedanke des Biofeedbacks. Der Patient lernt, durch welches Verhalten er am schnellsten den gewünschten Stressabbau erreicht. „So kann der Patient in eine tiefe Entspannung gebracht werden, die mit einer Hypnose vergleichbar ist, oder aber im Gegenteil seine Konzentration gesteigert werden. Ziel dabei ist es, die volle Bandbreite zwischen Konzentration und Entspannung herzustellen und ein Gefühl dafür zu bekommen, diese Prozesse wieder selber steuern zu können“, erklärt Prof. E.h. Iwailo Schmidt BGU.

Ein zweites Verfahren ist das Neurofeedback. Hier passiert im Grunde dasselbe, nur dass die elektrische Aktivität des Gehirns bei bestimmten Aufgaben gemessen wird. „Der Patient lernt, seine Gedanken und Gefühle so zu steuern, dass bestimmte Hirnfrequenzen zum Beispiel eine Musik zum Erklingen bringen können“, erläutert der Heilpraktiker. Daraus entsteht ein positiver Effekt. Das Gehirn merkt sich im Verlauf der Therapie den Zustand, der den Erfolg auslöst. Im nächsten Schritt geht es darum, die Strategie, die sozusagen zur Belohnung geführt hat, auch in den Alltag zu überführen. „Dazu können optische und akustische Hilfsmittel angewendet werden, die den Patienten an die erlebte erfolgreiche Situation erinnern. Mit fortschreitendem Training wird das erlernte Motiv zu einem klassisch konditionierten Reiz. Das kennen wir etwa beim Stoppen an einer roten Ampel. Man denkt nicht mehr über die erlernten Prozesse nach, und dennoch finden diese statt und bringen die erwünschte Konzentration oder Entspannung.“

Die Grundprinzipien des Bio- oder Neurofeedbacktrainings

„Diese beiden Methoden sind keine Spielerei, sondern können ganz ohne Medikamente helfen, Stress zu bewältigen oder Störungen im Körper positiv zu beeinflussen“, so Prof. E.h. Iwailo Schmidt



BGU. Biofeedback ist naturwissenschaftlich erklärbar und eine Variante der Verhaltenstherapie: Die Patienten lernen ein bestimmtes neues Verhalten oder Denkmuster – und können ihre Erfolge anhand der Computerrückmeldung direkt kontrollieren. Ein Verhalten oder eine Reaktion ruft eine Konsequenz hervor. Und diese Konsequenz entscheidet darüber, ob ein Verhalten beibehalten wird oder nicht. Wenn eine positive Reaktion erzeugt wird, dann steigt die Wahrscheinlichkeit, dass das Verhalten wiederholt wird. Eine positive Konsequenz ist nicht nur Stressabbau, sondern kann auch das Wegfallen eines negativen Reizes wie etwa Schmerz sein. „Da aber die Biofeedback- beziehungsweise Neurofeedbacktherapie auf dem Kapitalmarkt keine Rendite bringen kann, ist sie für Industrie, Politik und Krankenkassen bedeutungslos geblieben und führt ein Nischendasein“, bedauert der Heilpraktiker. „Dabei zeigen Untersuchungen, dass die Methoden eine dauerhafte Psychopharmakotherapie ersetzen könnten. Der bayerische Drogenexperte F.H. Wimmer weist in seinem Buch „Hyperaktiv – Ritalin – Kriminalität? Warum habt Ihr mir das angetan?“ (ISBN 3-00-014640-7) einen Zusammenhang zwischen jungem Ritalinkonsum und späterer Drogenkarriere nach. Übrigens kam dieses Buch auf den Index und der Autor nicht mehr ins Amt.“

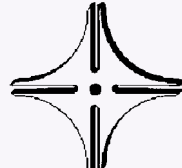
Biofeedback

Die häufigsten Anwendungen beziehen sich auf Aufmerksamkeitsdefizitstörungen, Tinnitus, Migräne, Hypertonie, chronische Verspannungen, Fibromyalgien, chronische Schmerzen aller Art, Inkontinenz, anorektale Dysfunktionen, Obstipationen, Depressionen und Ataxiebehandlungen bei Morbus Parkinson.

Weitere Infos:

www.naturheilpraxis-i-schmidt.de
Die App für Mobilgeräte findet sich im App-Store unter „HP SCHMIDT“.

Iwailo Schmidt



Dresden



Dora-Stock- Str. 1 • 01217 Dresden
Tel. +49 (0) 351. 4 71 75 68
info@naturheilpraxis-i-schmidt.de
Sprechzeiten: Montag bis Mittwoch
08:00 – 13:00 und 15:00 – 19:00 Uhr