



28. März 2017 - von Marion Breiter-O'Donovan - in (Blog),  
Eltern, Gesundheit

## Stress-Killer: Bio- und Neurofeedback



Was ist und was kann Bio- und Neurofeedback? Mag. Angelika Krauss-Rirsch gibt Antwort.

**Immer topfit, gesund und voller Elan – das erwartet die Umwelt von uns Mamas.**

Manchmal gelingt uns das auch bestens. Mir gelingt es vor allem wenn die Sonne vom Himmel lacht. Ein paar wärmende Strahlen und schon fühle ich mich stark wie ein (Mama-)Bär.

Dann aber gibt es die anderen Tage. An denen keine Sonne scheint – oder zumindest keine Zeit ist sie zu genießen. Die Tage, an denen ich mit letzter Kraft arbeite, Essen koche, die

Kinder von der Schule abhole und zu ihren Aktivitäten bringe, zwischendurch Wäsche wasche und und und. Tage, an denen ich es kaum erwarten kann, bis ich ins Bett sinke und sofort in einen tiefen, traumlosen Schlaf falle.

**Stress pur. Müdigkeit total. Kein Urlaub in Sicht.**

Da lerne ich in meinem Fitness-Center, dem **Manhattan** [<https://www.manhattan.at>], **Mag. Angelika Krauss-Rirsch** [<http://meditia.at>] kennen. Die zertifizierte Bio- und Neurofeedback-Trainerin und Therapeutin der Sigmund Freud Universität sowie der Europäischen Biofeedbackakademie (und übrigens ehemalige Juristin) erzählt mir über **Bio- und Neurofeedback**. Und steckt mich mit ihrer Begeisterung an ...

## Wie werde ich belastbarer?

- ☺ **Leistungsstärker werden, Stress entgegen wirken, Beschwerden wie Migräne, Zähneknirschen oder einen Tinnitus loswerden?** Bio- und Neurofeedback kann all das und noch viel mehr, so Krauss-Rirsch. (Übrigens wird die Methode auch bei Kindern angewandt, um Konzentrationsstörungen und sogar AD(H)S entgegen zu wirken – das ist aber eine eigene Geschichte 😊 )
- ☺ **„Beides sind Methoden, die auf der Entwicklung von Selbstkontrolle über Vorgänge im eigenen Körper beruhen“, erklärt Angelika Krauss-Rirsch, dass Bio- und Neurofeedback nicht durch Medikamente wirken, komplett schmerzfrei und durch Studien belegt sind.**
- ☺ **Nur durch das Training des Gehirns werden Funktionen des Körpers so**

**gesteuert, dass wir im Alltag belastbarer werden** und obendrein wieder lernen uns besser zu entspannen.

- 😊 „Arbeits-, Familien- und Beziehungsstress, Freizeit- und Urlaubsstress belasten den einen mehr, den anderen weniger. Sie können aber oft auch unbemerkt **Fehlfunktionen verursachen, die im Endeffekt die körperliche und geistige Regeneration blockieren**“, so die Expertin.

## Was tun bei Stress?

Was man unter BNF (Bio- und Neurofeedback) versteht, erklärt schon der Name: **Rückmeldung („Feedback“) durch körperliche Signale („Bio“)**. Normalerweise unbewusste Körperfunktionen wie Herzschlag, Durchblutung, Blutdruck, Muskelspannung, Atmung, Gehirn- und Schweißdrüsenaktivität werden durch Biofeedback wahrgenommen. Und somit veränderbar. Neurofeedback hingegen gibt Feedback zur Gehirnaktivität bzw. zum zentralen Nervensystem.



*Stress in den Griff bekommen mit Bio- und Neurofeedback*

**Durch Bewusstmachung der Körperfunktionen trainieren wir diese aktiv. Und lernen sie dadurch selbst zu regulieren.**  
Das Resultat: Wir werden leistungsfähiger und

schützen uns vor den negativen Auswirkungen von Stress.

**Kommt es nämlich zum Dauerstress mit einer anhaltenden Ausschüttung von Hormonen wie Adrenalin und Cortisol wirkt dieser belastend:** „Dauerhafter Stress vergiftet unseren Körper, weil wir es nicht schaffen, wieder in die Regeneration zu kommen. Ein Kreislauf setzt ein: Infolge von Stress werden wir unkonzentriert und nervös, was den Stress verstärkt. Körperliche Symptome wie Verspannungen, Tinnitus, Verdauungsprobleme, etc. sind die Folge. Gehen wir zum Arzt, bekommen wir meist Medikamente. Der berufliche oder / und private Stress setzt sich aber fort und wir bemerken gar nicht, was er mit uns macht. Die Folge sind chronische Schmerzen, Depression, Burnout.“

## BNF: Körperfunktionen bewusst machen

Möchte ich lernen, anders mit Stress umzugehen? Ja, mein Interesse ist geweckt. **Mag. Angelika Krauss-Rirsch bietet ihre Trainings im Manhattan Nord [<https://www.manhattan.at>] und in ihrer eigenen Praxis [<http://meditia.at>] an.** Und demnächst werde ich an ihren medizintechnischen Geräten Platz nehmen. Der erste Schritt ist immer ein EEG und ein Stresstest ... Ich bin schon gespannt – und werde Euch demnächst darüber berichten!



**Anwendungsbereiche von Bio- und Neurofeedback**

## Wogegen kann BNF (Bio- und Neurofeedback) helfen?

- ☺ Migräne
- ☺ Tinnitus
- ☺ Zähneknirschen und Gesichtsschmerzen
- ☺ Schnarchen, Schlaf- und Atemstörungen
- ☺ Bluthochdruck und Herzratenvariabilitätsstörungen (HRV)
- ☺ Leistungssteigerung
- ☺ gezielte Regeneration
- ☺ Burnout
- ☺ bessere Gedächtnisleistung
- ☺ Lern-, Konzentrations- und Leistungsstörungen, AD(H)S
- ☺ Muskel(ver)spannungen
- ☺ Angst und Angststörungen
- ☺ Muskelschmerzen
- ☺ Haltungsbezogene Schmerzprobleme
- ☺ Depressive Störungen
- ☺ und viele mehr ...

Weitere Infos: [www.meditia.at](http://www.meditia.at)  
[<http://www.meditia.at>]

FOTOS: pixabay.com

**Schlagworte:** [Biofeedback](#), [Mag. Angelika Krauss-Rirsch](#), [Manhattan](#), [Meditia](#), [Neurofeedback](#), [Stresstest](#), [wann hilft Biofeedback](#), [was ist BNF](#), [was kann Neurofeedback](#), [was tun bei Burnout](#), [Leistungsstörungen ADHS ADS](#), [was tun bei](#)

Migräne Tinnitus Zähneknirschen, was tun bei stress, wozu Biofeedback

Teile diesen Eintrag



0

ANTWORTEN

© familienschatz.at