

# „Gehirn-Training stoppte meine nervöse Unruhe“

Karla Uhlig (54) litt unter Stress, Konzentrationsstörungen und chronischer Erschöpfung. Bei einer **neuen Therapie** lernte sie, ihre Gehirnströme zu beeinflussen

**S**ie schläft nachts schlecht, kann sich tagsüber in der Schule kaum konzentrieren und still sitzen. Karla Uhlig (heute 54) ist sicher: „Heute würde man das Zappelphilipp-Syndrom oder ADHS nennen. Aber als ich Kind war, gab es dafür noch keinen Begriff.“

Trotz ihrer Probleme schafft Karla ihr Abitur und das Studium zur Kinderärztin. „Aber bei Stress während der Arbeit wurde ich immer noch schnell nervös.“ Nur im Urlaub geht es ihr richtig gut.

Karla heiratet mit 22 Jahren, kriegt vier Kinder. Die Chemnitzerin muss nun beides schaffen: Beruf und Haushalt. Aber die viele Arbeit stresst sie heftig: „Ich war ständig nervös, schlief ganz schlecht. Morgens war ich wie gerädert.“ Sie wird häufig krank. Ist eine Erkältung vorbei, kriegt Karla schon die nächste: „Ich konnte kaum noch arbeiten.“ Sie ist chronisch erschöpft. Um Kraft zu tanken, nimmt sie Schlaftabletten. Aber das ist keine Dauerlösung. Auch Homöopathie und Pflanzenmittel helfen kaum.

Im Urlaub im Frankenwald lernt sie zufällig Dr. Wolf-



Karla betrachtet den Monitor. Das Computer-Bild zeigt ihr, dass ihre Gehirnströme in einem ruhigen Zustand sind

dieter Diersch aus Speyer kennen. Der Heilpraktiker für Psychotherapie erzählt ihr von einer Behandlung, die gut bei Stress helfen kann: Neurofeedback, auch EEG-Biofeedback genannt. Karla will sich behandeln lassen.

In seiner Praxis erklärt er ihr: „Gedanken und Gefühle lösen unterschiedliche elektrische Hirnwellen aus. Bei

Stress liegen ihre Schwingungen zwischen 28 und 40 Hertz pro Sekunde, im entspannten Alpha-Zustand bei 8–12 Hertz, also viel ruhiger.“

Die Hirnwellen werden per Elektro-Enzephalographie (EEG) gemessen. Beim Neurofeedback setzt ein Computer Veränderungen der Hirnwellen in Monitor-Bilder und Musik um. Karla sieht und



Dr. Diersch erklärt Karla, wie das Neurofeedback-Gerät die Gehirnströme misst und zur Behandlung in Bilder (gr. Foto) umwandelt

hört praktisch eine Rückmeldung dessen, was im Gehirn passiert. Durch das Neurofeedback soll sie lernen, ihre Gehirnströme zu beruhigen.

Dazu klebt ihr der Therapeut Elektroden an die Schläfen. Sie liegt während der einstündigen Sitzungen auf einer Liege. Über ihr zeigt ein Monitor bestimmte Bilder, sie hört leise Musik. Bei stressigen Gedanken (z. B. Sorgen) stoppen Bilder und Musik. Jetzt fehlen dem Gehirn die angenehmen Reize. Wenn Karla sich wieder entspannt, kommen die Bilder und die Musik zurück. Das Gehirn wird belohnt. So lernt Karla, ihre Gehirnströme bewusst zu beeinflussen.

Für eine Intensivtherapie lässt sie sich zehnmal behandeln. Danach ist Karla glücklich: „Ich spüre jetzt eine tiefe Ruhe und Entspannung in mir, wie ich sie vorher noch nie erlebt habe!“



Dr. Wolfdieter Diersch, Heilpraktiker in Speyer

## STRESS KANN KRANK MACHEN

Bei Dauer-Stress sind zu große Mengen Stresshormone aktiv, z. B. Cortisol. Das schwächt z. B. das Immunsystem (der Körper bildet weniger Abwehrzellen), begünstigt das Tumor-Wachstum, steigert das Herzinfarktrisiko, kann chronische Schlafstörungen oder Muskel-Verspannungen auslösen. Mögliche Folgen sind z. B. Bluthochdruck, Migräne, Schlaganfall oder Haltungsschäden.

## WEITERE INFOS

Dr. Wolfdieter Diersch,  
Tel.: 0 62 32/29 15 99

Bund deutscher Heilpraktiker,  
Tel.: 0 25 81/6 15 50

Eine Sitzung kostet rund 90 Euro. Gesetzliche Kassen bezahlen die Behandlung nicht.