

LENS (Low Energy Neurofeedback System)

Low Energy Neurofeedback System (LENS) gehört zu den Neurofeedbacksystemen. Es ist eine einmalige Form von EEG Neurofeedback, das direkt mit dem Gehirn arbeitet. LENS gibt dem Gehirn auf Grund der gemessenen Hirnwellen spezifische und individuelle Rückmeldungen. Minimale und ganz kleine Radiowellen geben so über die gleichen Elektroden, welche die Gehirnaktivität messen, dem Gehirn Feedback. So wird auf die Hirnwellen Einfluss genommen, um die Funktionalität und Selbstregulation des Gehirns zu normalisieren.

Die Vorbereitung für die Behandlung ist wie sonst im Neurofeedback. Es werden zwei Elektroden an den beiden Ohrfläppchen befestigt und die dritte, aktive Elektrode an unterschiedlichen Orten auf dem Kopf angeklebt. Über das Sensorkabel werden dem Gehirn in längeren Zeitintervallen ganz schwache Radiowellen zugeführt. Diese zugeführte Energie ist tausend Mal kleiner als bei einem Handy. Es ist nicht die Energie selber, welche LENS so wirksam macht, sondern die Information, die sie enthält.

Die Programme laufen automatisch, werden jedoch vom Therapeuten der Sensitivität und Verträglichkeit des Klienten oder der Klientin laufend angepasst. LENS bietet verschiedene Vorteile gegenüber dem traditionellen EEG Neurofeedback. Einerseits sind die Sitzungen kürzer, andererseits muss sich die Person nicht um das Feedback kümmern oder konzentriert und motiviert sein. Die Wirkungsweise von LENS beruht nicht auf Konditionieren mit Belohnen wie sonst beim traditionellen Neurofeedback.

LENS scheint dem Gehirn mehr Flexibilität und Balance zu geben. Sein Wirkungsbereich ist sehr weit und hat sich bei verschiedensten Personen mit Beeinträchtigung des zentralen Nervensystems als äusserst effektiv und hilfreich erwiesen, so bei **Migräne, Kopfverletzungen** (u.a. **Schleudertrauma**), **ADHS, Depressionen, Schlafproblemen** etc. Häufig stellt sich der Erfolg schneller und plötzlich ein. Das Motto von LENS ist: Weniger ist mehr. Bei empfindlichen Menschen ist es möglich, dass sie nach der Behandlung für kurze Zeit sehr müde und energielos werden. Sonst sind bis jetzt keine Nebenwirkungen bekannt.

LENS wurde von Len Ochs, Kalifornien, entwickelt. Seine klinischen Studien mit tausenden von Patientinnen und Patienten sind äusserst beeindruckend und immer mehr Menschen mit Problemen des zentralen Nervensystems interessieren sich für dieses neuartige System. Ich freue mich, als erster in der Schweiz LENS anbieten zu können.

- Weitere Infos zu LENS (Low Neurofeedback Energy Systems):
www.krisen.ch => *Links* => *LENS*
- Buchtipp:
The Healing Power of Neurofeedback (by Stephen Larsen)