

Praxis für Neurofeedback/Biofeedback  
Marie-Helen Lüchinger, dipl. Neurofeedback-Therapeutin,  
Psychologin lic.phil.I  
www.brainbalance.ch

044 991 16 99  
und  
079 298 96 70

Von Krankenkassen-Zusatzversicherungen anerkannt!



## **Post Natale Depression Angst vor der Geburt**

Praxis für Neurofeedback/Biofeedback  
Marie-Helen Lüchinger  
Psychologin lic.phil.I  
dipl. Neurofeedback-Therapeutin

Seestrasse 71/8703 Erlenbach/Zürich

## Post Natale Depression

Einige junge Mütter leiden unter **depressiver Verstimmung nur wenige Tage nach der Geburt** ihres Kindleins: sie weinen, haben Angst, fühlen sich überfordert und unsicher. Sie meinen, alles nicht packen zu können. Die Freude über das neugeborene Kind gerät in den Hintergrund. Darunter leiden sie zusätzlich. Normalerweise dauert diese Verstimmung nur wenige Tage. In seltenen Fällen aber ist sie hartnäckiger und bleibt auch nach zehn Tagen noch bestehen. Die jungen Mütter fühlen sich unglücklich und versuchen, die Empfindungen zu unterdrücken oder herunter zu spielen. Sie wollen tapfer und glücklich sein, was auch erwartet wird. Aber es gelingt nicht. Die Mutter leidet unter der grossen Belastung.

Mit dem **Biofeedback/Neurofeedback-Training**, dem Hirn-Training, das am Computer stattfindet, werden die Hirnwellenaktivitäten wieder in den normalen Zustand „zurück“ trainiert. In dem jedes Mal ein Feedback gegeben wird, wenn die Hirnwellenaktivität unruhig oder nervös reagiert hatte, kann eine positive Veränderung in Gang gesetzt werden. Die Hirnwellen werden normalisiert und optimiert; der Weg zu ausgeglichenem Befinden ist frei. Die Klientin spürt dies schnell, denn sie fühlt sich wohl und entspannt und getröstet.

Mit den heutigen, top-modernen Trainings-Systemen machen wir in unserer Praxis erstaunlich gute Erfahrungen, vor allem dann, wenn die Mutter möglichst bald nach der Geburt ihren Zustand erkannt hat und ins Training kommt. Je schneller sie nämlich mit dem Neurofeedback-Training beginnt, desto besser wirkt es: die junge Mutter entspannt sich, entwickelt Zuversicht,

Vertrauen und innere Ruhe und Sicherheit. Sie kann nun ihr Kind geniessen und sich ihm zuwenden. Sie schläft besser und ist belastbarer. Die Mutter fühlt sich glücklich und zufrieden.

## Geburtsängste

Auch grosse oder übermässige **Angst vor der Geburt** kann mit Hilfe von **Neurofeedback/Biofeedback** spürbar vermindert werden. Die innere Sicherheit wird gestärkt und das Vertrauen vertieft, die Fähigkeit sich zu Entspannen wird ebenfalls trainiert. Dadurch wird die Vorbereitung auf eine ruhige, entspannte Geburt aktiv unterstützt.

Die Fähigkeit, sich gut zu entspannen, ist wichtig für die Eröffnungsphase. Entspannte Muskeln arbeiten besser. Zuversicht und den Kontakt zum eigenen Körper und zum Instinkt zu finden, ist ebenso wichtig für die Persönlichkeit der werdenden Mutter und eine hervorragende Geburts-Vorbereitung. Gleichzeitig werden auch der Schlaf, das Immunsystem sowie die Gelassenheit gefördert.

Wir freuen uns über werdende Mütter, die sich mit Sorgfalt und Freude auf ihr Kind vorbereiten wollen. Auch werdende Väter sind herzlich willkommen! Wir freuen uns über Mütter, die ihre Verstimmung aufhellen und zurück zu ihrer Normalität finden wollen.. Unser Team ist bereit und wird sie auf diesem Weg aufs beste unterstützen.