

## ILF Training – Die Verknüpfung aus klassischem Frequenzband- und SCP-Training

ILF steht für Infra Low Frequency und ist eine Methode, die sich aus dem klassischen Frequenzbandtraining heraus entwickelt hat. Ausgehend von dem klassischen Frequenzbandtraining wurde diese Methode an den Kriterien des klinischen Erfolges weiter entwickelt. Dabei wurden über das klassische Frequenzbandtraining und die zentralen Elektrodenpositionierungen hinaus, systematisch weitere Frequenzen und Elektrodenplatzierungen untersucht.

### Individuelle Neurofeedback Therapie

Beim ILF Training wird davon ausgegangen, dass die passende **Belohnungsfrequenz** weder von Diagnosen, noch von EEG-Daten abhängt. Vielmehr ist sie sehr individuell und für jeden einzelnen Patienten anhand der Reaktion auf das Training anzupassen. Für jeden Patienten wird beim ILF Training in einer Art Feintuning laufend die Optimierung der **Belohnungsfrequenz** angestrebt. Ähnlich wie beim Anpassen von Brillengläsern, wo die individuelle Gläserstärke durch Befragung des Patienten bei wechselnden Gläsern gefunden wird, wird beim ILF Training die Wirkung verschiedener **Zielfrequenzen** beim Patienten erfragt und beobachtet.

Beim Verändern der Belohnungsfrequenz lassen sich häufig recht schnelle Zustandsänderungen in Abhängigkeit der gewählten Belohnungsfrequenz beobachten. Dies macht sich im Erregungsniveau, im Aufmerksamkeitsgrad und häufig auch in der Stimmungslage bemerkbar. Häufig findet man während einer Sitzung die optimale **Belohnungsfrequenz** bei der sich momentan vorhandene Symptome reduzieren und der Patient einen angenehmen Entspannungszustand erreicht. In manchen Fällen ist die optimale **Frequenz** jedoch nicht direkt in der Sitzung erkennbar und man muss sich an den Symptomveränderungen nach der Sitzung orientieren, um die Trainingsfrequenz zu optimieren.

### Trainingseffekte über ein breites Frequenzspektrum

Durch diese neue Optimierungsstrategie können Trainingseffekte über ein breiteres Frequenzspektrum untersucht werden, als dies beim klassischen Frequenzbandtraining seither üblich war. Mit der Zeit führten die klinischen Ergebnisse immer weiter in Richtung der langsamen Potentialänderungen. Aus diesem Grund wurde in den folgenden Jahren der Fokus darauf gelegt das Training in den langsameren Frequenzen weiter zu analysieren, sogar bis unter 0,1 Hz, den Infra-Low Bereich, was erst seit 2006 technisch möglich wurde.

© Copyright Neurofeedback Netzwerk GmbH. Sehr geehrte Nutzer, der folgende Text unterliegt dem Schutz des Urheberrechts und anderer Schutzgesetze. Das darin enthaltene geistige Eigentum ist geschützt. Der Inhalt, der im Folgenden zur Verfügung gestellte Inhalt darf ausschließlich von Journalisten und Medienvertretern für Presse Zwecke verwendet werden. Der Inhalt darf nicht zu kommerziellen Zwecken kopiert, verbreitet, verändert oder Dritten zugänglich gemacht werden.