

Wie wirkt Atemfeedback im Nervensystem ?

Atemfeedback oder Respiratorisches Feedback (rfb) wurde vom weltweit renommierten Prof. Dr. H.-C. Leuner aus Göttingen entwickelt. Es meldet die eigene **Atembewegung** über ein sanftes optisches und akustisches Signal (Meeresrauschen) zurück zum Atemzentrum und führt zu einer Tiefenentspannung bei erhaltenem Bewußtsein.

Legende:

zur Vereinfachung ist nur die optische Rückkopplung auf einer Seite dargestellt.

- 1- Auge mit Netzhaut
- 2- Sehnerv
- 3- Sehnervenkreuzung
- 5- Sehstrahlung im Großhirn
- 10- Großhirnrinde
- 14- Zentren vegetativer Steuerung im Hirnstamm (Atmung/Kreislauf/Blutdruck/Darm)
- 16- Großhirnbalken (Verbindung beider Großhirnhälften)
- 21- Sehrinde

Zwerchfell-
Bauchatmung

Atemsensor

