

# Berger Effekt

...benannt nach dem Psychiater und Neurologen Hans Berger. Als **Berger-Effekt** bezeichnet man die Unterdrückung des normalen Alpha-Rhythmus (8–13 Hz), besonders bei geschlossenen Augen im okzipitalen Bereich des Gehirns.

Beim Öffnen der Augen (**On-Effekt**) kommt es zum Wechsel der Alpha- zu Beta-Wellen (>13 bis 30 Hz).

Der  $\alpha$ -Rhythmus liegt also beim gesunden, wachen Erwachsenen vor, wenn er entspannt ist und die Augen geschlossen hat. Die Frequenz liegt bei 8–13 Hz und die Signalamplitude ist über den okzipitalen Hirnregionen am größten.

---

## Übung

**Augen auf \* Augen zu \* Augen auf**

jeweils für etwa 30 Sekunden bzw sobald der Effekt sichtbar ist

---