

# Praxis Magazin

E 5973

27. Jahrgang

September 2010

€ 5,-

ISSN 1612-7307

Die medizinische Fachzeitschrift für Naturheilkunde

Aus der Industrie



Tiefenentspannungsreise auf Knopfdruck

## Bessere Vigilanz mit brainLight-Systemen

Ein Knopfdruck und die Tiefenentspannungsreise kann beginnen. Alles was der Patient dazu braucht, ist ein audio-visuell entspannendes brainLight-System. Wirkungsfelder des Systems bei regelmäßiger Anwendung sind, laut wissenschaftlicher Untersuchungen, die Linderung von psychosomatischen Beschwerden und eine Steigerung der kognitiven Leistungen. Darüber hinaus lassen sich mehrere Verfassungen mit dem System erreichen: meditative, entspannte, lernbereite, motivierte – je nach Wunsch und Programm.

brainLight gibt dem Anwender einen hoch entwickelten Computer an die Hand, der optische Muster und akustische Signale in stimulierenden Sequenzen produziert. Sie werden durch Kopfhörer und Visualisierungsbrille übermittelt. Unser Gehirn hat die Fähigkeit, sich den vorgegebenen Frequenzen spontan anzupassen. Dadurch tritt die gewünschte Befindlichkeit ein.

Ein wissenschaftliches Fundament für die Wirksamkeit der Systeme ist ein Entspannungs- und Stressreduktionsprogramm, das im Jahr 2009 an der Rose-dale Wellness Klinik in Toronto begann. Es belegt die positiven Effekte der brainLight-Systeme auf psychosomatische Beschwerden.

Der Leiter der Untersuchung war Professor Henry J. Möller, Professor an der medizinischen Fakultät der Universität Toron-

to, Abteilung Schlaf und Neuro- psychiatrie. Er gewann die Rose-dale Wellness Klinik in Toronto für eine Partnerschaft, um sein Programm zu realisieren.

Die Ergebnisse des klinischen Programms in Toronto bestätigen, dass Einschlaf- und Durchschlafstörungen, Müdigkeitszustände, Kopfschmerzen, Schwindel, körperliche Verspannungen sowie Angstzustände und depressive Verstimmungen mit dem brainLight-System gut behandelbar erscheinen. Teilnehmende Patienten berichten darüber hinaus von erhöhter Vitalität im Alltag.

Andere Forschungen, die im Januar 2009 an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg gemacht wurden, belegen weitere Wirkungsfelder: Im Experiment wurde die Steigerung kognitiver Leistungen direkt nach einer brainLight-Anwendung nachgewiesen.

In einem Laborexperiment mit 104 StudentInnen im Alter von 18 bis 41 Jahren untersuchte Viktor Wucherer dazu den Einfluss audio-visueller Alphafrequenzen (8 – 12 Hz) und Betafrequenzen (13 – 40 Hz). Die Frequenzen wurden auch hier via LED-Brille und Kopfhörer eines brainLight-Synchros induziert.

Randomisiert wurden die Versuchspersonen einer Alpha-, Beta- oder Kontrollgruppe zugeordnet. Die Aufgabenstellungen gliederten sich in einen Vortest, eine Treatment-Phase und einen Nachtest. Die brainLight-Anwendungen dauerten jeweils 20 Minuten. Die Kontrollgruppe sollte sich als Placebo-Behandlung mit dem Prosatext einer Phantasie- reise befassen. Bei der Alpha-Gruppe zeigte sich nach der audio-visuellen Stimulation mit einem 10-Hz-Alpha-Programm und bei der Beta-Gruppe nach einem 18-Hz-Treatment ein signifikant

höheres Erinnerungsvermögen als bei der Kontrollgruppe, die sich gegenüber dem Vortest kaum verbesserte. Ein deutlich höheres Ergebnis erzielte die Alpha-Gruppe auch beim Konzentrationstest.

Das Wirkprinzip der Frequenz-Folge-Reaktion, welches den brainLight-Synchros zu Grunde liegt, kann demnach für eine mentale Zustandsregulation und für einen bedingten „lernbereiten Zustand“ genutzt werden. Für das aufmerksame Aufbereiten von Lernmaterial und zur Leistungsmotivation eignen sich insbesondere Betafrequenzen (18 Hz), um Informationen zu verarbeiten, sind mittlere Alphafrequenzen mit 10 Hz förderlich. Da brainLight-Systeme auch bei der Behandlung von psychosomatischen Beschwerden Erfolge zeigten, sind diese für den Einsatz bei Heilpraktikern und Ärzten für Naturheilverfahren gut geeignet.

CK

