



## Mind-Machines – Die Lösung der Managerkrankheit?

### Bodybuilding fürs Gehirn

Unseren Körper halten wir mit Bodybuilding oder anderen Sportarten fit, jedoch unser Hirn wird vernachlässigt.

Dies läßt sich durch Mind- (Geist) oder Brain- (Hirn)Machines ändern. Bereits in den achtziger Jahren wurden diese Hirnjogging-Maschinen in den USA entwickelt. Dabei handelt es sich um technische Geräte, die kontrollierte optische und akustische Reize erzeugen. Das konventionelle System besteht aus einem Steuergerät, in dem sich ein kleiner Computer befindet, einer Brille, die mehrere Leuchtdioden enthält (in der Regel vier bis zehn Stück), sowie einem Kopfhörer. Durch das Steuergerät werden Lichtmuster auf die Augen projiziert, während parallel Tonsignale auf die Trommelfelle prasseln. Der Benutzer dieser Turbo-meditationsmaschine wählt am Steuergerät ein Programm, setzt sich

Brille und Kopfhörer auf und wird für die Dauer von 15 bis 45 Minuten mit optischen und akustischen Signalen „gereizt“. Dem Erfolg liegt die Theorie der Frequenzfolge-Reaktion (FFR) zugrunde. Bei einer akustischen Reizung wird ein bestimmtes elektrisches Wellenmuster im Gehirn gebildet, das dem Muster der äußeren Reizung folgt und letztlich zu einer Synchronisation mit dem Augenreiz führt. Mit Hilfe des Elektro-Enzephalogramms (EEG) lassen sich die elektrischen Summenpotentiale der Großhirnrinde auf der Schädeldecke messen. Die aus einer EEG-Aufzeichnung ersichtlichen Schwingungen wurden, ohne Theorie, zum Teil aufgrund historischer Bedingungen, in vier Wellenbereiche eingeteilt:

0,5 – 3 Herz = Deltawellen  
3 – 7 Herz = Tethawellen  
8 – 13 Herz = Alphawellen  
über 13 Herz = Betawellen  
(Herz = Schwingungen/Sekunde)

Mit jedem Wellenmuster sind bestimmte Gemüts- und Bewußtseinszustände verbunden.

*Betawellen – ganz normaler  
Alltagszustand*

*Alphawellen – wohliger entspannter Zustand zwischen Wachen und Schlafen*

*Tetawellen – bestimmte Schlafphasen und Meditation*

*Deltawellen – Tiefschlaf ohne Träume, Trance und Hypnose.*

Neben Wellen wirken auch Chemikalien im Gehirn. So sind die sanften Glücksgefühle im Alphazustand auch auf die Ausschüttung von Endorphinen, körpereigenen Opiaten, zurückzuführen. Die Brainmachines beeinflussen die Gehirnwellen und die chemischen Prozesse im Hirn. Die Ergebnisse, die durch diese Maschinen erzielt wurden, sind erstaunlich. Durch ein Superlearning-Programm erzielt man eine Konzentrationssteigerung von

mehr als 100 %. Auch die geistige Fitneß, sofortiger Streßabbau, mehr Vitalität und mehr Kreativität gehören bei regelmäßiger Benutzung zu den Erfolgen. „Wir sind anfangs skeptisch rangegangen, aber Mind-Machines funktionieren tatsächlich“, versicherte Prof. Karl-Heinz Plattig, Psychologe an der Universität Erlangen. Weitere Anwendungsmöglichkeiten liegen in der Drogen- und Alkoholsuchtbekämpfung. Dies wird erreicht durch ein müheloses Versetzen in einen tiefen Meditationszustand. Wir haben die Mind-Machines vier Wochen für Sie getestet. Unser Redaktionsmitglied konnte anhand von Tests die positiven Ergebnisse belegen. Die Maschinen kosten zwischen 600,- DM, und 2000,- DM, und man kann sie beziehen über:

**Firma Brain Light GmbH**  
Hauptstraße 52  
6758 Goldbach  
Telefon (0 60 21) 5 90 70

Wer Sitzungen dieser Art ausprobieren möchte, wendet sich an:  
**Kosmetikinstitut Style-Kosmetik**  
Kaiserstraße 1  
6600 Saarbrücken  
Telefon (06 81) 3 90 43 78 ●