



Komplementärmedizin und konventionelle Medizin

## Gehirn und Nervensystem

### **Polyneuropathie**

Das Wissen der Traditionellen  
Chinesischen Medizin nutzen

### **Demenz**

Kokosöl als Hoffnungsträger

### **Burnout**

Belastungs- oder  
Bewertungsproblem?

### **Heilhypnose**

Neurologische Störungen  
harmonisieren



# Audiovisuelle Entspannung

## Ein Weg, dem Burnout vorzubeugen



### Tiefenentspannung gegen die Trübsal im Herbst

Die Lichtmangeldepression, in psychiatrischen Fachkreisen auch als saisonale oder saisonal abhängige Depression (SAD, Seasonal Affective Disorder) bezeichnet, ist ein weit verbreitetes Phänomen. Nun gibt es viele Rezepte gegen den Winter-Blues. Sie reichen von kakaohaltiger Schokolade über Johanniskraut bis zu Sport, Meditation oder Lichtduschen. Auch die Entspannungssysteme des Herstellers brainLight GmbH können helfen. Bei dieser Form der Meditation geschieht im Grunde genommen nichts anderes als bei einer Meditation ohne Hilfsmittel. Bei beiden Methoden ist es medizinisch erwiesen, dass die Hirnströme positiv beeinflusst werden. Bei Testpersonen wurden verstärkt Alphawellen und Deltawellen (typisch für Schlaf) gemessen. Außerdem werden ebenfalls vermehrt Endorphine freigesetzt. Diese körpereigenen Substanzen lösen Glücksgefühle aus und senken die Schmerzempfindlichkeit. Der gesamte Stoffwechsel ist während der Meditation verlangsamt. Die Herzschlagfrequenz nimmt ab, der Blutdruck sinkt und die Atmung wird regelmäßig und tief.

Je regelmäßiger die Lichttherapie angewendet wird (von einmal pro Woche bis zu 2 – 3 Mal täglich), desto ausgeglichener wird die Gemütslage der betreffenden Person sein. Sie wird sich tatkräftiger, ausgeglichener und wohler fühlen. Gleichzusetzen mit einigen Stunden tiefen, erholsamen Schlafs, oder wohlthuender, körperlicher Betätigung. „Nebenwirkungen“ der regelmäßigen Anwendung eines brainLight-Tiefenentspannungssystems sind eine bessere Gedächtnisleistung, eine Stärkung des Immunsystems, guter Schlaf, Stressabbau, Abbau von körperlichen Verspannungen u. ä. bis hin zur Vermeidung der Altersweitsichtigkeit.

Der Mensch braucht Licht, um wach zu werden und sich fit zu fühlen. Für das Gehirn aber gleichen die Tage im Winter einer einzigen langen Nacht. Die Folge ist, dass die Zirbeldrüse, ein kirschkerngroßes Nervenbündel in der Mitte des Gehirns, ungebremst das Schlafhormon Melatonin (wörtlich: „Schwarzmacher“) ausschüttet. Daraufhin schaltet der Körper einen Gang herunter, was zu Urzeiten, wenn im Winter die Nahrung knapp und das Gelände unwegsam wurde, eine ganz sinnvolle Strategie war. Das beste Gegenmittel wäre, morgens, sobald die Sonne aufgegangen ist, einen Spaziergang zu machen und Licht zu tanken. Das Serotonin, der „Glücksbote“ im Gehirn,

Die Ursachen einer Burnout-Erkrankung sind vielschichtig. Fest steht, dass häufig jene betroffen sind, die beruflich einem hohen Druck ausgesetzt sind oder einem der helfenden Berufe angehören. Am besten, man geht das Problem vor seiner Entstehung an und wird aktiv, bevor erste Symptome auftreten. Wer die Schwierigkeiten von der Arbeit mit nach Hause nimmt und nicht mehr abschalten kann, sollte bewusst entspannen.

Das Gedankenkarussell auf Kommando abschalten, das können nur die wenigsten Menschen. Doch gezielte Entspannung kann man lernen. Yoga, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung nach Jacobson sind die bekanntesten Techniken. Stress lässt sich aber auch mit audio-visueller Tiefenentspannung kombiniert mit einer Massage auf einem Shiatsu-Massagesessel abbauen. Per Knopfdruck können sich AnwenderInnen so in meditative Stimmungen versetzen. Die Stimulierung des Gehirns durch die Licht- und Farbmuster der Session wirken anre-

gend und herausfordernd auf das Gehirn. Dazu setzt man Visualisierungsbrille und Kopfhörer auf und genießt nach einer einführenden Massage des Rückens, des Pos, der Waden und der Füße die Licht- und Tonstimulation. Dabei wird über einen Kopfhörer sanfte Entspannungsmusik eingespielt und kleine Leuchtdioden in der Brille beginnen rhythmisch zu blinken. Ganz von selbst kommen störende Gedanken zur Ruhe, verlangsamt sich der Atem, entspannt sich Muskel für Muskel. Vor dem inneren Auge entstehen kaleidoskopartige Muster in bunten Farben. Ein Gefühl von Schwerelosigkeit entsteht, als würde man auf Wolken durch eine leuchtende Traumwelt getragen.

Unmittelbare Wirkungen sind sofortiger Stressabbau sowie tiefe Entspannung schon nach zehn Minuten. Diese können Ersatz für zwei Stunden Schlaf bieten. Bereits nach zehn Anwendungen stellt sich mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag ein. Bessere Leistungen und ein gesteigertes Wohlbefinden gehen damit einher.

ist eine Art Gegenspieler des Melatonins und wird unter Lichteinfluss freigesetzt.

## „Die Gesundarbeiter“ – Studie über Stress

Untermauert wird die präventive Wirkungsweise auf das Burnout-Syndrom durch die Studie „Die Gesundarbeiter“. Diese führte der Hersteller mit der Hochschule Furtwangen University, IB-Consulting und der Schwenninger Krankenkasse von September 2011 bis März 2012 durch. Zentrale Fragestellung war, ob sich Stress durch entsprechende Stimulation minimieren lässt.

Das Ergebnis war eindeutig. Bei 81,5 % der Probanden der Hauptstudie reduzierte sich der Stressindex hochsignifikant im Mittel um 20 %. Gemessen wurde der Stressindex mithilfe eines Herzratenvariabilitäts-Scanners im Vorfeld und im Nachgang an die Anwendung.

„Diese Methode basiert auf Messungen des vegetativen Nervensystems über die Herzfrequenz. Weil Stress durch sogenannte sympathische und parasympathische Nerven das Herz beeinflusst, lassen sich durch eine zeitliche Analyse der Herzfrequenz Aussagen über den Stresszustand des Probanden machen“, erklärt Professor Matthias Kohl. Ein niedriger Stressindex deutet in diesem Fall auf eine gesunde Variabilität der Herzfrequenz hin (► Abb. 1).

## Klinische Studie zur Psychosomatik

Professor Henry Möller am Rosedale Wellness Center in Toronto/Kanada führte 2013 eine Studie mit 25 Probanden durch. Hintergrund der Erhebung in der Klinik war der Bedarf an neuartigen Therapiemethoden zur Linderung stressbedingter, psychosomatischer Leiden. Studiengegenstand war auch die Kombination von audio-visueller Entspannung und Shiatsu-Massage. Die Prämisse der Studie von Prof. Dr. Henry Moller war, dass Entspannung sich als hilfreich bei chronischen Schmerzen, Angststörungen sowie bei Schlaflosigkeit und Bluthochdruck erweist. Dies wurde bereits hinlänglich erforscht. Ziel war es, herauszufinden, ob sich das klinische Therapieangebot durch das brainLight-System sinnvoll ergänzen lässt. Die Fragestellung an die teilnehmenden Probanden lautete deshalb, ob sich durch die Anwendung eine Milderung von wahrgenommenem Stress und eine Verbesserung von Entspannung und Gemütslage ergeben. Befragt wurden die Probanden im Anschluss an das Gesamtprogramm zu ihren ursprünglichen Symptomen oder Anliegen, die Grund der Behandlung waren und zum allgemeinen Eindruck des Treatments. Dazu wurde unter anderem

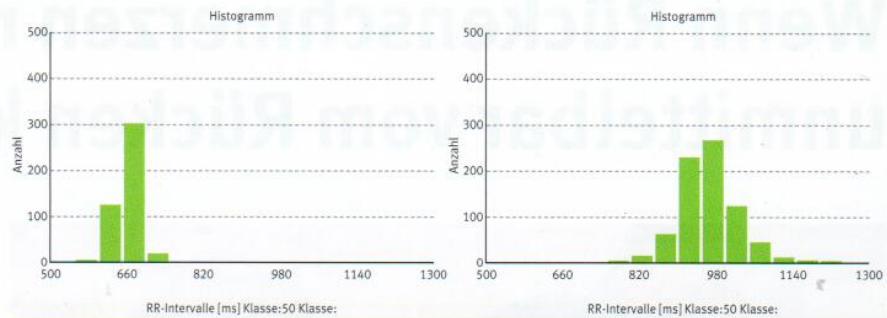


Abb. 1: a) Histogramm eines Probanden vor der Anwendung b) Histogramm vom selben Probanden nach der brainLight-Anwendung. Hier ist eine deutliche Verbesserung der Herzratenvariabilität zu erkennen. Eine geringe Streuung und große Häufigkeiten wie in a) deuten auf eine schlechte Herzratenvariabilität und damit auf ein Ungleichgewicht zwischen Sympathikus und Parasympathikus hin, was sich als Stress äußert.

(Quelle: Hochschule Furtwangen University)

auf einer 5-er Likertskala abgefragt wie hoch der Grad der Anspannung war (1=sehr entspannt, 5=sehr angespannt). Außerdem sollte die Höhe des Stresspegels angegeben werden (1=sehr niedrig, 5=sehr hoch) und die Gemütslage (1=sehr schlecht, 5=sehr gut). Der Grad der Anspannung betrug vorher im Durchschnitt 4,10, nachher 2,00, der Stresspegel vorher 4,15, nachher 2,75 und die Gemütslage vorher 2,60 sowie nachher 3,35. Im Rahmen eines qualitativen Feedbacks gaben über 50 Prozent der Testpersonen an, dass das brainLight-System hilfreich ist in Bezug auf Entspannung, Stressbewältigung und einem besseren Umgang mit Ängsten. Mit der Erhebung sollte kein direkter Vergleich mit anderen Therapieformen wie Pharmakotherapie oder Psychotherapie gezogen werden.

## Fälle aus der Praxis

Auch Xsund Coach Carina Huber-Seibert setzt das BrainLight-System in ihrer Praxis Ganzheitliche Xsundheit Pfaffenhofen ein. Sie reguliert dadurch Kopf- und Rückenschmerzen, das Körpergewicht ihrer Klienten, aber auch Burnout-Symptome. Sie werden zum Beispiel mit dem Programm „In 20 Minuten frisch und munter“ ausgeglichen. Unterstützend und je nach Bedarf gibt der Xsund Coach Nahrungsergänzungsmittel aus Mineralien, z. B. bei Energiemangel. Klienten aus der Nähe nutzen die Anwendung auf dem Entspannungssystem zweimal in der Woche, wohnen sie weiter weg, kom-

men sie ca. alle sechs Wochen.

In der Natur-Heilpraxis Kerstin Wesche, Coach in der Hansestadt Gardelegen, kommt das brainLight-System bei allen Patienten zur Anwendung, bei deren Krankheitsbild eine seelische Komponente beteiligt ist. Unter anderem setzt Kerstin Wesche ihre beiden Systeme jeweils bei Burnout und Tinnitus ein. Sie lässt ihre Patienten zumeist am Ende des ersten Termins tiefenentspannen. Die brainLight-Entspannung vermittelt den Menschen zusätzlich ein gutes Gefühl und neue Hoffnung.

„Sie bekommen eine Ahnung, dass es wieder aufwärts gehen kann. Das ist eine ganz wichtige Botschaft für den Patienten“, so Kerstin Wesche. Manche Akutpatienten kommen einmal in der Woche für die Dauer von insgesamt sechs bis zehn Sitzungen. Präventiv folgt im Anschluss noch einmal eine Sequenz von vier Treatments. Andere kommen alle zwei bis vier Wochen vorbeugend. Ergänzend setzt die Heilpraktikerin Coaching ein, wenn Verhaltens- oder Denkweisen verändert werden sollten. Zusätzlich setzt Kerstin Wesche die Augendiagnose ein, um die Grundkonstitution zu ermitteln. Medikamentös kommen z. B. unter anderem oft Neurexan von Heel, Passidon von Ardeypharm oder auch Hypericum Oligoplex von Madaus zum Einsatz.

Jost Sagasser  
Hauptstr. 52  
63773 Goldbach  
www.brainlight.de



## mentop vac® Auto-Nosoden und mehr

Homöopathische Sonderanfertigungen  
aus patienteneigenem Material



Die Nosoden-Therapie ist in der Homöopathie fest verankert. Mit Auto-Nosoden wird sie noch spezifischer. Unsere mentop vac® Auto-Nosoden können in verschiedenen D- oder C-Potenzen, als Dilution oder Globuli ganz individuell für den jeweiligen Patienten hergestellt werden. Die Herstellung erfolgt ausschließlich von Hand nach anerkannten pharmazeutischen Regeln und den Grundlagen des HAB. Bei Interesse senden wir Ihnen gern unsere Informationen für Fachkreise.

mentop® Georg-Ohm-Str. 6 · D-24837 Schleswig  
Pharma s. K. Tel. 04621-95960 · Fax 959620 · info@mentop.de · www.mentop.de

mentop vac® Individuelle Homöopathie mit Qualität