

healthy living

www.vital.de



# vital



Oktober 2011  
2,50€

Österreich 2,80 €  
Schweiz 5,00 sfr  
BeNeLux 3,00 €  
Frankreich 3,50 €  
Griechenland 4,30 €  
Italien 3,50 €  
Spanien 3,50 €  
Portugal (cont) 3,60 €  
Slowenien 3,50 €  
Slowakei 3,70 €

## Schlaf



# Die perfekte Welle



Stephan Hillig, stellvertretender Leiter des Ressorts Gesundheit, testet die Entspannungspyramide

Trends gibt's ja viele. Aber was taugen sie? Wir testen für Sie ungewöhnliche Methoden und Produkte, die Gesundheit und Wohlbefinden versprechen. Diesen Monat: Macht das **brainLight-Synchro** wirklich frisch und munter?

Bewusstsein", verkündet gleich der erste Satz der 42-seitigen Anleitung.

Wer so dick aufträgt, löst bei mir einen journalistischen Beißreflex aus. Was sind die Fakten? Punkt eins: Das „brainLight“ ist eine *Mindmachine*. Laut Wikipedia der Begriff für „Stimulationsgeräte, die mit Hilfe von gepulstem Licht und Ton beim Anwender Einfluss auf dessen EEG-Wellen nehmen“. Dazu muss man wissen: Durch unser Gehirn branden elektrische Wellen unterschiedlicher Frequenz. Ein Elektroenzephalogramm (EEG) macht sie sichtbar.

Punkt zwei: Die Idee, mit Licht und Tönen das Gehirn zu beeinflussen, ist nicht neu. Der US-Neurophysiologe William Grey Walter hatte sie bereits in den 40er-Jahren. Seitdem erschienen tatsächlich diverse Studien, die

Fernbedienung sende ich meinen Wunschtitel an die Pyramide.

Es geht los: Ein Mann erzählt von einem Sommerabend. Ich höre das Meer, ruhige Musik, dann flüstert wieder die Frau, die ich bereits aus der Begrüßung kenne: „Stärker werden... tiefer sinken... frisch und munter... Du freust dich auf jeden Tag, der vor dir liegt.“ Die Licht-Pulse über die Brille nehme ich kaum wahr. Zweimal wöchentlich, zwei Wochen lang mache ich das und fühle mich tatsächlich relaxt und erholt. Dieser Zustand verfliegt aber schnell wieder, wenn ich lese, was das „brainLight“ noch alles können soll: „Idealgewicht

**H**erzlich willkommen in der Erfahrungswelt von ‚brainLight!‘ Um die Stimme der mir unbekanntesten Dame geheimnisvoller zu machen, ist sie mit dramatischem Nachhall unterlegt. Vollständigkeitshalber sagt sie den Produktnamen noch mal im Flüsterton: „brainLight“. Hirnlampe – die Übersetzung klingt so albern wie ich mit den mitgelieferten Kopfhörern und der verspiegelten Brille aussehe.

Beides ist über schwarze Kabel, die jeweils ein Schieberegler unterbricht, mit einer glänzenden, ebenfalls schwarzen Kunststoffpyramide verbunden. Das Symbol ist gut gewählt! Steht die Pyramide doch für das Streben der Menschen nach Höherem.

Um nicht weniger als das geht es dem Hersteller meines Testobjekts offenbar. „Entwickeln Sie Ihre Persönlichkeit, Ihre Intelligenz und Ihr

**„Meine Entspannung verfliegt jedes Mal, wenn ich lese, was das ‚brainLight‘ noch so alles können soll“**

belegen: Nutzen Probanden ein Gerät wie das „brainLight“, schneiden sie bei Tests besser ab und fühlen sich entspannter. Vermutung der Forscher: Die Gehirnströme passen sich an die Ton- und Licht-Pulse aus der *Mindmachine* an. Erzeugt das „brainLight“ also z. B. langsame Theta-Wellen, die bei tiefer Entspannung auftreten, schaltet mein Gehirn nach circa 30 Minuten in den Ruhemodus um, so die Theorie.

Auf drei Speicherkarten, die ich von Digitalkameras kenne, sind über 100 „Programme“ untergebracht. Ich entscheide mich für „In 15 Minuten frisch und munter“. Über eine kleine

ohne Diät“, „Abwehrkräfte steigern“, „Rauchentwöhnung“. Geht's noch?!

**Fazit:** Ja, es war entspannend. Das ist eine CD mit ruhiger Musik aber auch. Der Preis (s. unten) und haltlose Heilsversprechen sind es eindeutig nicht! ■

#### Weitere Infos:

Verkauft wird das **brainLight-Synchro** in sieben verschiedenen Varianten ab 499,80 Euro von der brainLight GmbH in Goldbach unter [www.brainlight.de](http://www.brainlight.de) oder über Tel. 06021/59070.

**Im nächsten Heft:** Aktiv und rückenfreundlich sitzen mit dem **Ongo Chair**. **Folge verpasst?** Dann klicken Sie auf [www.vital.de/vital-test](http://www.vital.de/vital-test)