

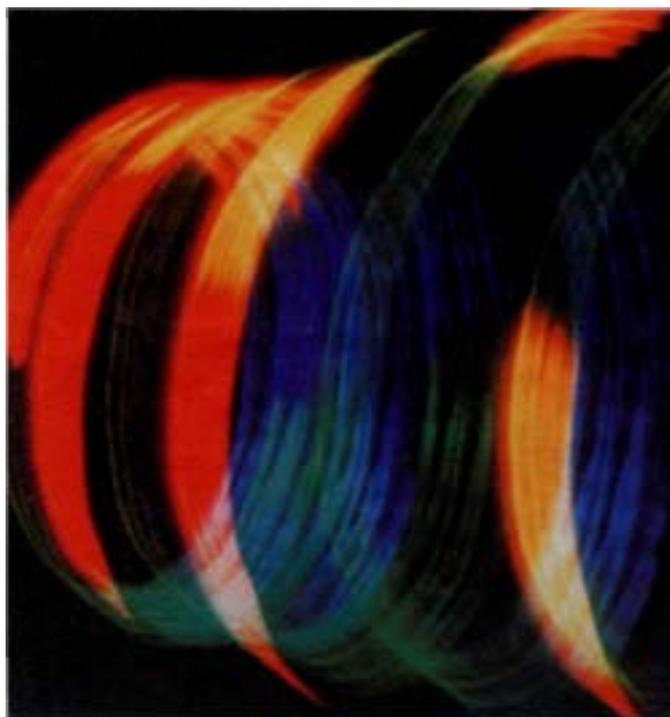
Krankenhaus für Sportverletzte Hellersen schreibt: "Es zeigte sich, daß insbesondere Kopfschmerzpatienten (Spannungskopfschmerzen u. Migräne), musculoskeletale Rückenschmerzsyndrome, und alle Fälle, bei denen psychovegetative Erschöpfungszustände mit im Vordergrund stehen, recht dankbare Anwendungsfelder sind. Grundlegende Probleme bei der Anwendung der Mental Systeme traten nicht auf, mit Ausnahme der Tatsache, dass ein mechanistisch-orthopädisches Denken sehr hinderlich ist. Voraussetzung für den Einsatz dieser Systeme im Rahmen eines integrativen und multimodalen Behandlungskonzeptes ist ein ganzheitlicher Denkansatz."

Bei einer Vielzahl von Gesundheitsproblemen können Verbesserungen durch den Einsatz von Mentalsystemen festgestellt werden:

Bildschirmarbeit: Qual für Augen und Rücken.

Rückenschmerzen sind Volkskrankheit Nummer eins. Bis zu 80 % der Bevölkerung, so schätzen Experten, leiden unter diesen Beschwerden. Jedes Jahr zahlen die Allgemeinen Ortskrankenkassen über eine halbe Milliarde EUR für die Behandlung - rund ein Viertel ihrer Gesamtaufwendungen. Eine der Hauptursachen sehen Experten in den Anforderungen der veränderten Arbeitswelt: Jeder zweite Erwerbstätige in Deutschland sitzt inzwischen in einem Büro, immer mehr Menschen arbeiten am Bildschirm. Dreiviertel aller PC-Nutzer, ermittelten die Berufskrankenkassen, werden von Rückenleiden geplagt. Augen-, Muskel und Skelettbeschwerden sind mittlerweile der häufigste Grund für Krankenschreibungen. Verspannungen und Schmerzen im Rückenbereich entstehen meist durch eine falsche und einseitige Körperhaltung. Längeres Arbeiten am Computer oder Autofahren sind zwei typische Ursachen solcher Verspannungen und Schmerzen. Die Probleme können vermieden oder verhindert werden durch einen vernünftig eingerichteten Arbeitsplatz. Beleuchtung, Geräte und Möbel müssen den Anforderungen an die Gestaltung von Computerarbeitsplätzen erfüllen - und es müssen die notwendigen Pausen eingehalten werden. In

diesen Pausen muss es möglich sein, sich zu entspannen. Geeignete Methoden wären Autogenes Training oder Yoga. Eine Alternative dazu kann auch ein Mentalsystem sein, daß auch



Ungeübten in wenigen Minuten zur nötigen Entspannung verhilft.

Migräne:

Circa 11 % der Deutschen leiden unter Migräne. Frauen sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer. Was die Ursache der Migräne ist, darüber streiten sich



noch die Experten. Zur Zeit wird

eine Erklärung favorisiert, wonach Entzündungsreaktionen an den Blutgefäßen im Gehirn die Ursache sind. Durch eine Störung an dem Nervus trigeminus kommt es zur Freisetzung von Botenstoff-

- wein, Käse, Schokolade
- zu wenig oder zu viel Schlaf
- starke Sinnesreize
- Stress

Auch hier können Autogenes Training, Yoga oder die „Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson“ helfen. Oder man greift auf das technische Hilfsmittel Mentalsystem zurück um eine schnelle und tiefe Entspannung zu erreichen.

Tinnitus:

Die Ohrgeräusche können das Leben zur Hölle machen. Übermäßige Anspannung, Stress verstärken die Ohrgeräusche. Auch hier ist das A und O eine tiefe Entspannung die schnell durch ein Mentalsystem erreicht werden kann.

Auch bei Depressionen und Schlafstörungen haben sich Mentalsysteme bestens bewährt.

Dennoch möchten wir die Mentalsysteme nicht als Allheilmittel gegen fast alle Beschwerden ansehen. Natürlich ist eine tiefe Entspannung bei den meisten gesundheitlichen Problemen eine unschätzbare Hilfe. Yoga, Meditation oder Autogenes Training haben eine lange Tradition und den Vorteil, daß auch Wille und Charakter geschult werden. Wenn Willensstärke bzw. schlicht die Zeit für die Übungen fehlt, dann kann ein Mentalsystem sicher sinnvoll sein. Als Ergänzung zu diesen traditionellen Systemen und als Gehirntaining kann man Mentalsysteme als geradezu optimal ansehen.

Weitergehende Informationen können Sie direkt beim Verlag erhalten.

Wir sind von der Wirksamkeit so überzeugt, daß Sie die „brain-Light-Systeme“ auch direkt über uns beziehen können.

Kontakt:

Body Mind Et Soul Verlag Ltd.
Repräsentanz Deutschland
Jenischstr. 1 22609 Hamburg

Tel.: 040 - 822 41 770
Fax: 040 - 822 41 772

E-Mail: info@body-mind-and-soul.net