

MIND-BODY-MEDIZIN: MIT ENTSPANNUNG DIE SELBSTTHEILUNGSKRÄFTE DES KÖRPER

Mind-Body-Balance mit den weltweit einzigartigen

Ganzheitliche Entspannung wird durch die exklusive **brainLight®**-Technologie

Optimierung der neuronalen Vernetzung im Gehirn und Angleichung z. B. an besonders wohltuende Thetawellen, die Kennzeichen tiefer Entspannung sind und für mehr Leistungsfähigkeit und Vitalität sorgen.

Verlangsamung von Herzschlag, Atmung und Kreislauf für mehr Gelassenheit im Alltag und eine höhere Stressresilienz. Die Wechselwirkung zwischen Anspannung und Entspannung von Körper und Geist wird harmonisiert und sowohl schonender wie effektiver.

Reduzierung der Cortisol-Ausschüttung in der Nebenniere für weniger Stress. Die permanente Hochspannung, auf die sich der Körper begonnen hat als Normalzustand einzustellen, lässt sich auch auf Hormonebene nach und löst sich.

Harmonisierung von Darmtätigkeit und Verdauung für ein besseres Wohlbefinden. Denn das vegetative Nervensystem kann ungestört in seinem eigenen natürlichen Rhythmus arbeiten und sich wieder besser einspielen und abstimmen.

Auflösung von neuromuskulären und vegetativen Dysbalancen für mehr Gelassenheit im täglichen Leben. Der Parasympathikus ist der Teil des Vegetativums, der herunterfährt und auf mehreren Ebenen für Ruhe, Verdauung und Verarbeitung sorgt.

Stress ist heute in aller Munde. Dabei ist Stress an sich nicht neu, es hat ihn immer gegeben, er gehört zum Leben dazu. Entscheidend dagegen sind die Frage der Dosis bzw. der Dauer, Stärke und Form sowie die Frage, wie wir mit Stress umgehen und ihn bewältigen. Die Stärkung der eigenen Lebensenergie tut nicht nur kranken, sondern auch gesunden Menschen gut. In allen traditionellen Heilsystemen wird der Verbindung zwischen Geist und Körper große Bedeutung beigemessen. Aber erst die Stressforschung, die Psychosomatik sowie die Psychoneuroimmunologie griffen die komplexen Beziehungen zwischen Körper, Seele und Nervensystem erneut auf. Bei dem Mind-Body-Balance-Ansatz der brainLight GmbH geht es, in Anlehnung an die Mind-Body-Medizin (MBM), im Kern um Achtsamkeit, Entspannung und Veränderung des Life-Styles. Mit Mind-Body-Balance und Tiefenentspannung sind eine höhere Stressresilienz, mehr Lebensenergie und Regenerationskraft möglich.

Zunehmende Belastungen im Arbeits- oder Berufsleben führen oftmals zu chronifizierenden bzw. chronischen Rücken-, Magen- und Kopfschmerzen, Herz-Kreis-

lauf-Erkrankungen bzw. psychologischen, psychosomatischen und psychiatrischen Erkrankungen. Siebzig Prozent der Krankheiten in Deutschland sind chronisch – das heißt, die Betroffenen müssen ein Leben lang Medikamente dagegen nehmen, die auf Dauer selbst zu neuen Symptomen und Erkrankungen führen. Patienten mit chronischen Leiden werden immer kränker und suchen daher auch Hilfe in der Mind-Body-Medizin. Zentraler Bestandteil der Mind-Body-Medizin ist eine Verbesserung der Achtsamkeit bzw. Aktivierung der geistigen Fähigkeiten, um körperliche Beschwerden positiv beeinflussen zu können. Die Menschen sollen lernen, innerlich ruhiger zu werden, für sich selbst gut zu sorgen und für sie schädliche Lebens- und Verhaltensweisen zu vermeiden.

Das National Institutes of Health (NIH) in den USA definiert die MBM formal als eine Medizin, die auf die Interaktionen und Beziehungen zwischen Gehirn, Geist, Körper und dem Verhalten abzielt sowie auf effektive Mittel und Wege, um mit emotionalen, mentalen, sozialen, spirituellen und behavioralen Faktoren direkten Einfluss auf die Gesundheit nehmen zu können.

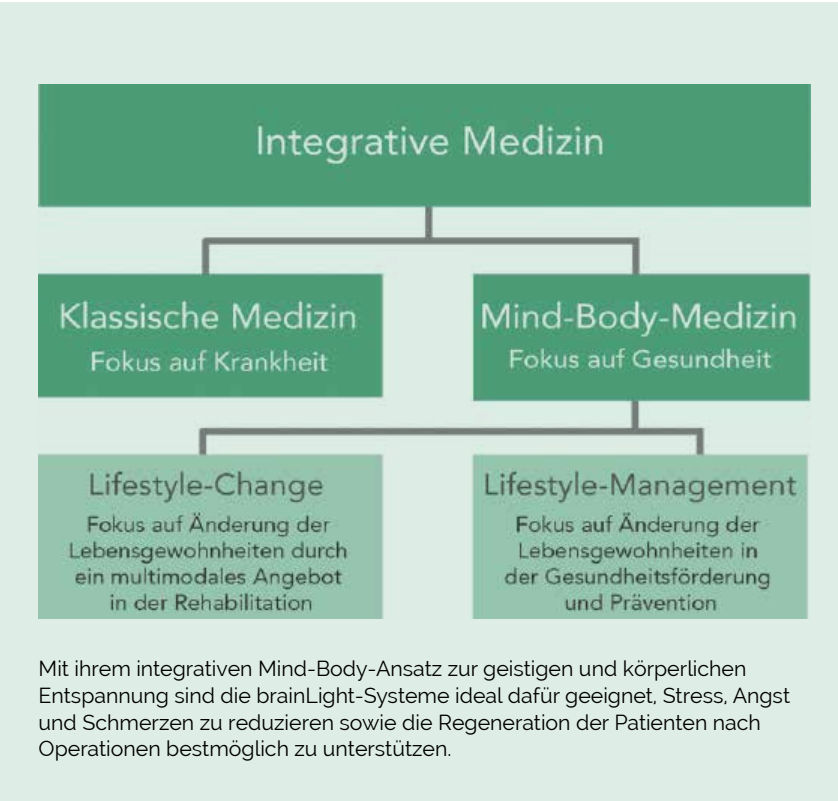
In Europa hat sich in den letzten Jahren eine medizinische Strömung etabliert, die verschiedene Aspekte der klassischen europäischen Naturheilkunde – hier insbesondere die Säule der Ordnungstherapie – mit Einflüssen aus dem angloamerikanischen Raum zusammenführt. Dabei haben gerade Aspekte der Evidenzbasierung und Wissenschaftlichkeit letztlich zu einer zunehmenden Akzeptanz geführt. Diese Integration ursprünglich ver-

schiedener Medizinmodelle und -verständnisse hat zu dem Terminus der „Integrativen Medizin“ geführt, der heute als Oberbegriff für dieses junge medizinische Gebiet gilt. Mind-Body-Medizin im eigentlichen Sinn ist dabei nicht gleichzusetzen mit der Psychosomatischen Medizin, wie es die Begrifflichkeiten eventuell nahe legen könnten.

In Deutschland ist Tobias Esch, Professor für Integrierte Gesundheits-

versorgung und -förderung an der Universität Witten/Herdecke (UW/H), ein bekannter Vertreter der Mind-Body-Medizin, der betont, dass Körper bzw. individuelle mentale Fähigkeiten eigenverantwortlich für eine bessere Gesundheit eingesetzt werden können. Er ist davon überzeugt, dass Geist und Körper primäre therapeutische Instrumente sind.

Im Zentrum der Mind-Body-Therapien steht eine verbesserte Selbstwahrnehmung mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen (MBSR), Meditation, Tai Chi, Qigong oder Yoga in Kombination mit verschiedenen Entspannungsverfahren wie Progressiver Muskelentspannung, Biofeedback, Selbsthypnose oder Imagination. Ein wesentlicher Bestandteil fast aller Stressreduktions-Konzepte sind Entspannungsverfahren. Auch die verschiedenen Meditationstechniken zählen dazu.



RS STÄRKEN

brainLight®-Systemen

...wie möglich und führt allgemein zu:

Harmonisierung von skelettalen und fasziellen Dysfunktionen vor allem im Bereich der Lendenwirbelsäule für eine bessere Beweglichkeit und zur Reduzierung von Schmerzen auf muskulärer und neuronaler Ebene. In entspannterem Zustand werden Schmerzen zudem weniger intensiv wahrgenommen und empfunden.

Stärkung des Immunsystems und Aktivierung der Selbstheilungskräfte zur Krankheitsvorbeugung. Denn die Immunzellen haben in tiefer Entspannung Zeit und Gelegenheit für die Ausscheidung von Abbauprodukten und für die Entgiftung des eigenen Stoffwechsels.

In tiefer Entspannung erweitern sich die Blutgefäße und entspannen so gesehen auch selbst. Das führt zu einer Blutdrucksenkung und durch diese Entlastung wird Herz- und Kreislauferkrankungen vorgebeugt.



Bei der audio-visuellen Entspannung erhalten die Patienten einen Kopfhörer und eine Visualisierungsbrille. Über diese spezielle Brille werden in einer ganz bestimmten Frequenz, welche der Ruhefrequenz eines EEG entspricht, Lichtimpulse gesendet. Dies erzeugt bei vielen Patienten – wenn auch nicht bei allen – kaleidoskopartige Bilder, die eine beruhigende Wirkung haben. Gleichzeitig wird über die Kopfhörer gesprochene oder musikalische Suggestion eingesetzt, welche ebenfalls relaxierend bzw. entspannend wirkt. Die Patienten sind sozusagen in einer anderen Welt, isoliert von unangenehmen Geräuschen bzw. Störungen.

Die brainLight-Systeme sind ein intelligenter und wesentlicher Baustein im Setting Medizin & Heilkunde, um bei Patienten, aber auch den Mitarbeitern für nachhaltig exzellente Prozess- und Lebensqualität zu sorgen.

www.brainlight.de

WERDEN SIE BRAINLIGHT VERTRIEBSPARTNER*IN

Die brainLight GmbH sucht selbstständige Vertriebspartner. Wir bieten Ihnen eine kompetente Abwicklung, Werbung und Marketing, über 200 Veranstaltungen (Messen, Events), optimale Weiterbildungsmöglichkeiten, Home-Office, Mentoring, automatische Abrechnung, Hotline- und Internet-Services und weiteres.

Wir sind Marktführer im Bereich der audio-visuellen Entspannungstechnik. Das Prinzip des Relaxens unter Visualisierungsbrille und Kopfhörer ist mittlerweile weit verbreitet. Kombiniert mit einer Massage auf einem Shiatsu-Massagesessel sorgen wir für Entspannung. Vorrangiges Ziel hierbei ist der Stressabbau. Unsere Kunden sind Privatpersonen, Unternehmen, medizinische und kosmetische Einrichtungen.

Wir möchten Sie begeistern, Synergy-Vertriebspartner*in unseres Unternehmens zu werden und ein Teil der Mission „Wohlfühlen für Alle“ zu sein!

Haben Sie Verkaufstalent? Sind Sie eloquent und haben Interesse am Wohlergehen Ihrer Mitmenschen? Möchten Sie in dem schnell wachsenden Gesundheitsmarkt mit „Gutes tun“ gutes Geld verdienen?

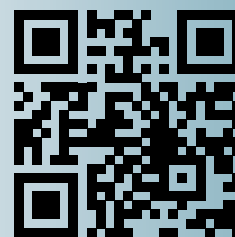
Nie war der Bedarf nach Entspannung und "Zu-sich-selbst-finden" größer als heute.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf oder besuchen Sie ein Einführungs-Seminar von brainLight und die Präsentation des Synergy-Vertriebskonzeptes.

brainLight GmbH

Ursula Sauer Geschäftsführung

Telefon +49 6021 590 70



brainLight®

LIFE IN BALANCE