

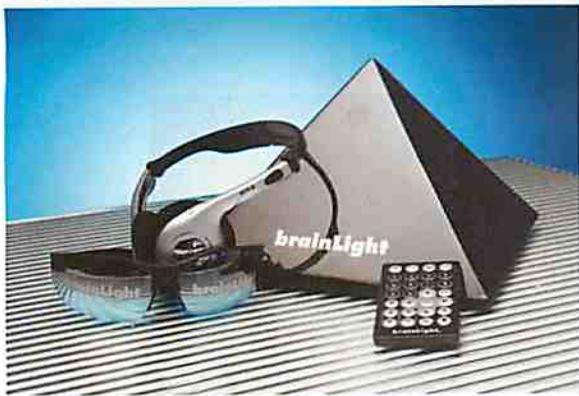
Spiritualität - Bewusstsein - Wellness

# VISIONEN

[www.visionen.com](http://www.visionen.com)

2012  
November





# LICHT- KLANG- MASSAGE

## Kann eine Entspannungsmaschine Burn-out verhindern?

Seit einigen Jahrzehnten werden immer wieder Geräte angeboten, die durch besondere Klänge oder Lichteffekte in tiefe Entspannung führen sollen. Christian Salvesen testete das brainLight-System mit Shiatsu-Massagesessel.

**E**s gab unzählige Stände auf dieser Münchner Fachmesse für Internet-Verkauf. Ich war schon zwei Stunden herumgelaufen und suchte nach einem ruhigen Plätzchen. Da kam mir das Angebot, auf einem luxuriösen Liegesessel Platz zu nehmen und mich für 15 Minuten auch noch massieren zu lassen, gerade recht – und das kostenlos! Ich hatte Glück, denn es wurde gerade ein Platz frei. Einige Minuten hatte ich vorher beobachtet, wie jemand die Entspannung im schwarzen Ledersessel genoss, der Mund deutete ein Lächeln an, die Augen waren von einer Brille, die Ohren von Kopfhörern verdeckt. Dass der Körper massiert wurde, konnte ich nicht sehen.

Nachdem ich mich in den bequemen Sessel gelegt hatte, sollte ich die Stärke der Shiatsu-Rückenmassage auswählen: Intensiv, mittel, schwach. Noch etwas skeptisch entschied ich mich für mittel. Ich bekam die Visualisierungs-Brille und die Kopfhörer aufgesetzt und sollte mich dann einfach bequem zurücklehnen. Schon nach wenigen Sekunden war ich in einer anderen Welt. Weiche Klangteppiche und unaufdringliche, aber womöglich auf das Unterbewusstsein einwirkende Lichtsignale – und dann die Rückenmassage, wie von Geisterhand! Bestimmte Punkte am Rücken wurden gedrückt. Es fühlte sich an, als wäre ein echter Masseur am Werk. Ich konnte es kaum glauben und dachte ernsthaft daran, mir einen solchen Massagesessel anzuschaffen.

### brainLight gegen Stress

Das Prinzip dieser Systeme stammt aus den 60er Jahren. Damals entwickelte Robert Monroe (USA) die Theorie der so genannten Frequenzfolge-reaktion (FFR), die – sehr vereinfacht – besagt, dass das menschliche Gehirn einem länger anhaltenden akustischen oder optischen Reiz folgt und schließlich im elektrischen

Wellenmuster eben dieser Frequenz zu schwingen beginnt. In den 80ern schwappte diese Idee aus den USA auf Deutschland über. Sie wurde dort von der Firma brainLight weiter entwickelt – so weit, dass die Systeme über ein Alleinstellungsmerkmal im internationalen Wettbewerb verfügen.

Ein diesjähriges Highlight für das Goldbacher Unternehmen war die Auszeichnung des Entspannungssystems relaxTower 3D FLOAT mit dem Plus X Award. Dieser Award ist heute der weltgrößte Innovationspreis für Technologie, Sport und Lifestyle. Zukünftig darf das Unternehmen aus Goldbach (Unterfranken) diese Kombination aus audiovisuellem Entspannungssystem und Shiatsu-Massagesessel mit dem Siegel „Bestes Produkt des Jahres“ bewerben. Das automatisierte Zusammenwirken dieser beiden Wellness-Systeme ist weltweit einzigartig. Prämiiert wurde das System in vier weiteren Kategorien: High Quality, Design, Funktionalität und Ergonomie.

Die Systeme des Unternehmens versprechen, „Stress per Knopfdruck abzubauen“. Die Firma hat Großkunden wie Siemens und kann anhand etlicher medizinischer Studien nachweisen, dass das Entspannungssystem wirkt. Viele Unternehmen haben laut Firmeninformation die brainLight-Systeme bereits als festen Bestandteil in die Arbeitsabläufe integriert, zum Beispiel in Business-Ruheräumen für ihre Mitarbeiter.

### Wissenschaftliche Studien

Stressabbau und eine Steigerung der kognitiven Leistungen sind wissenschaftlich belegt. Bei der von der Schwenninger Krankenkasse initiierten und von IB-Consulting durchgeführten Studie „Die Gesundarbeiter“ untersuchten Professoren und Studenten des Studiengangs „Molekulare und Technische Medizin“ der rurtwangen University das brainLight-Entspannungssystem



und zeigten, dass entsprechende Bewältigungs- und Ausgleichsmechanismen die individuelle Belastungsfähigkeit stärken und nachweislich Einfluss auf die Wirkung von Überbelastung ausüben.

„Ziel ist, dass Unternehmen die Bedeutung von Investitionen in die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeiter erkennen und Schritt für Schritt Maßnahmen ergreifen, die den Arbeitnehmern erlauben, sich trotz Leistungsdruck und Hektik am Arbeitsplatz zu entspannen“, so Ursula Sauer, Geschäftsführerin der brainLight GmbH.

Mithilfe eines Herzratenvariabilitäts-Scanners wurde für die Studie der Stressindex von 30 Probanden vor und nach einer audio-visuellen Entspannungstherapie mit Massagebehandlung auf dem brainLight-relaxTower mit Shiatsu-Massagesessel gemessen. „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 Dr. Matthias Kohl, der das Projekt betreut.

Das Ergebnis der Studie zeige, dass der Stressindex der Probanden nach einer Entspannungseinheit hochsignifikant um

20% abfällt. Ein niedriger Stressindex wiederum deutet auf eine gesunde Herzfrequenz hin. Eine 20-minütige Therapieeinheit reicht bereits aus, um eine Stressreduzierung hervorzurufen.

## Der Ruheraum

Unternehmen in Deutschland greifen gerne auf diese Entspannungsmethode zurück. Unilever richtete bereits vor einigen Jahren einen speziellen Business-Ruheraum für die Mitarbeiter ein. „Wenn die Kollegen müde und abgearbeitet sind, ist das ‚Napping‘ (d.h. Nickerchen) auf dem Massagesessel ein Erfolg. Die Leistungsfähigkeit verbessert sich dadurch gerade bei Kollegen, die abends noch lange da sind“, bestätigt Dr. Olaf Tscharnetzki, Medical Director der Unilever Deutschland Holding.

Ähnliche Ergebnisse stellt auch Christiane Burkardt-Ohlsen, Verantwortliche für das Gesundheitsmanagement bei der EDAG GmbH, fest. Seit Ende November 2009 gibt es dort einen Business-Ruheraum für die Mitarbeiter. „Die Kollegen fühlen sich dadurch entspannter und profitieren von einer regelmäßigen Nutzung“, so Christiane Burkardt-Ohlsen.

Hartmut Lorenz, Quality und Contract Management bei der Europäischen Zentralbank, nutzt das Entspannungssystem gegen Kopfschmerzen und Stress. „Danach kann ich mich gestärkt und entspannt meinen Aufgaben widmen“, so Hartmut

# Der größte Teil der AnwenderInnen nutzt die Systeme zur Entspannung und Stimmungsaufhellung.

(Betriebsarzt Dr. Reinhard Salinger)



Lorenz. Vergleichbar äußerten sich die Nutzer der brainLight-Systeme bei der Firma Eckart GmbH aus Hartenstein. An diesem Standort beschäftigt das Unternehmen 1.400 Mitarbeiter. So sagt Betriebsarzt Dr. Reinhard Salinger: „Der größte Teil der AnwenderInnen nutzt die Systeme zur Entspannung und Stimmungsaufhellung.“ Er attestiert den Systemen eine Abhilfefunktion bei leichten Depressionen.

Dies bestätigt eine einschlägige Studie, die an der Rosedale Wellness Klinik in Toronto durchgeführt wurde. Belege für eine Steigerung der kognitiven Leistungen durch die Systeme erbringt eine Diplomarbeit, die 2009 an der Uni Erlangen-Nürnberg durchgeführt wurde. Im Experiment wurde die Steigerung kognitiver Leistungen direkt nach einer brainLight-Anwendung nachgewiesen.

Fazit: Stressabbau muss kein bloßes Wunschdenken bleiben. Per Knopfdruck lässt sich wirksam Stress abbauen. Gesundheit und Wohlbefinden erfahren dadurch ein immenses Plus.

Christian Salvesen

## BUCHTIPP

Michael Hutchison: **Megabrain Power Transformation und Bewusstseins-Technologien. Die Revolution der grauen Zellen** (Junfermann, 1996)

**Info/Kontakt:** brainLight GmbH, Hauptstr. 52, D-63773 Goldbach, Tel. +49 (0) 6021 5907-0  
Mail: [info@brainlight.de](mailto:info@brainlight.de), Internet: [www.brainLight.de](http://www.brainLight.de)

ANZEIGE

## Deutschlands großes Internetportal Gesundheit – Spiritualität – Bewusstsein

  
www.ViGeno.de



### Das große Ch.Falk-Verlag Gewinnspiel

Hilarion – der Meister der Wahrheit und Heilung  
im Ch.Falk-Verlag

12.11. – 23.11.2012

Teilnahme unter [www.ViGeno.de](http://www.ViGeno.de)

JETZT  **ViGeno-FAN WERDEN!**  
[www.facebook.com/ViGeno.de](http://www.facebook.com/ViGeno.de)