

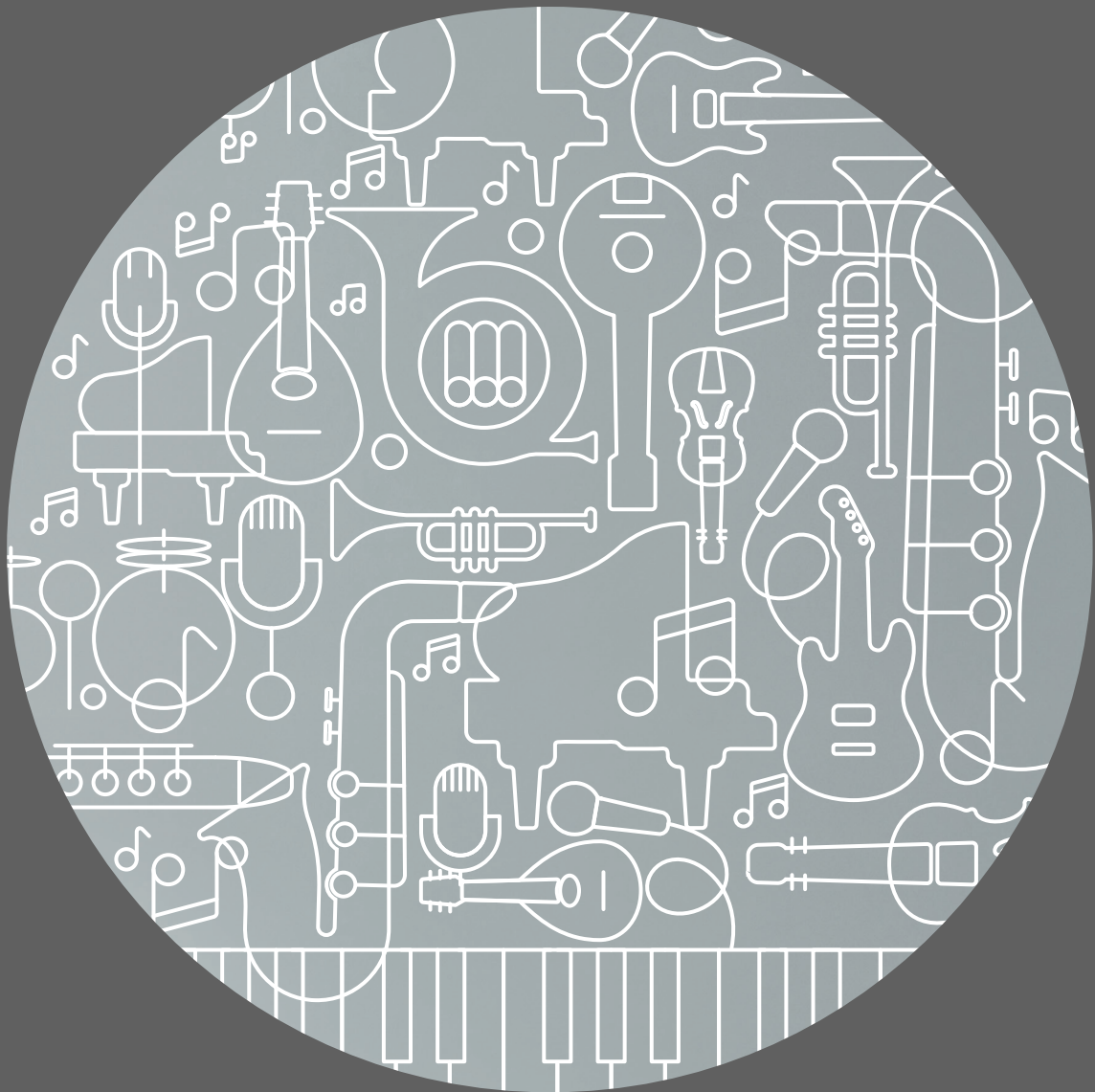


MUSIK FÜRS GEHIRN

Binaurale Beats - Entspannung nach Noten

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.



Entspannung durch Musik:

BINAURALE BEATS

Es gibt Phasen, da kommt alles zusammen: viele Aufgaben im Job, zuhause stapelt sich die Wäsche, ein privater Termin jagt den nächsten und man weiß gar nicht mehr so recht, wo einem der Kopf steht – bis dieser sich in Form von Kopfschmerzen bemerkbar macht. Wenn es im Kopf dröhnt und hämmert, kann das den Alltag ganz schön einschränken. Gezielte Entspannungsmaßnahmen können hier Abhilfe schaffen. Eine dieser Maßnahmen sind so genannte binaurale Beats. Das sind bestimmte Töne, von denen angenommen wird, dass sie zur Entspannung von Körper und Geist beitragen können. In dieser Broschüre lesen Sie, wie das genau funktioniert – außerdem finden Sie einige Beispielsounds zum Anhören. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren!

Was sind binaurale Beats?

Bestimmte Geräusche, Töne oder Musik können in uns verschiedene Emotionen auslösen. Das morgendliche Klingeln des Weckers wird oft als eher störend wahrgenommen, während Grillenzirpen an einem warmen Sommerabend für eine melancholische Stimmung sorgen kann. Andere Geräusche wiederum versetzen uns in Stress - zum Beispiel Martinshörner, lautes Bohren beim Nachbarn oder das schrille Klingeln von Handys in der Bahn.

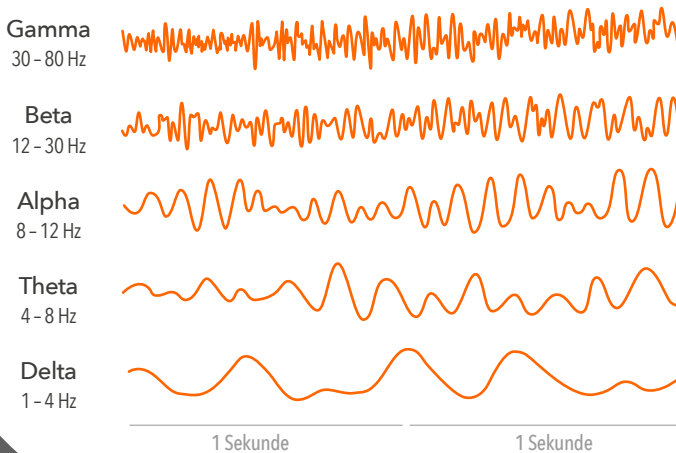
Doch ebenso gibt es ein musikalisches Phänomen, das dabei helfen kann, zur Ruhe zu kommen. Die Rede ist hier von binauralen Beats. Diese Art der Musik spielt einen kleinen akustischen Streich mit unserem Gehirn. Denn bei binauralen Beats werden Töne gehört, die es eigentlich gar nicht gibt: Wer binaurale Beats über Kopfhörer hört, dem werden links und rechts unterschiedliche Töne in unterschiedlichen Frequenzen in die Ohren gespielt. Das Gehirn bringt diese Töne in Einklang und man nimmt einen neuen Ton wahr.



Auf diese Art soll das Gehirn kognitiv bereichert werden und die Konzentrationsfähigkeit gestärkt sowie Stress gemindert werden. Je nach Frequenzbereich der Töne können sich die Beats unterschiedlich auf das Gehirn bzw. die Hirnströme auswirken.

Vor allem Töne im Frequenzbereich zwischen 8-12 Hertz (auch Alpha-Wellen genannt) können Entspannungsgefühle hervorrufen, da Gehirnströme in dieser Frequenz in einem entspannten Zustand auftreten. Das bedeutet, ein Musiktitel, bei dem die Frequenzdifferenz zwischen rechtem und linkem Ohr 10 Hertz beträgt, kann Hörerinnen und Hörer am ehesten in einen Entspannungszustand versetzen. Wissenschaftlich erforscht sind binaurale Beats und ihre tatsächlichen Effekte jedoch noch nicht.

Jeder Schall hat seine eigene Frequenz





HÖR PROBEN

Binaurale Beats zum Anhören.

Um auch selbst auszuprobieren, wie sich binaurale Beats auf das Gehirn auswirken können, finden Sie hier einige Beispiele. Dazu scannen Sie einfach den jeweiligen QR-Code und – ganz wichtig! – setzen Kopfhörer auf. Am besten Sie befinden sich dafür an einem ruhigen Ort, um ohne äußere Einflüsse die Wirkung der binauralen Beats genießen zu können. Gut geeignet sind binaurale Beats zum Beispiel vor dem Einschlafen oder auch zum Meditieren.

Die kleine Alltagspause

In der Mittagspause, auf einem kurzen Spaziergang oder vielleicht sogar in der Badewanne: Mit diesen binauralen Beats gehört der Stress, der sich über den Tag angesammelt hat, bald der Vergangenheit an und Sie können Ihre Alltagspause in vollen Zügen genießen.

Hier geht's zu den Beats:



Länge: 4 Minuten

Entspannungs-Quickie

Wenn Sie bereits spüren, wie sich der Stress anschleicht - greifen Sie zu Ihren Kopfhörern und gönnen Sie sich eine kleine Auszeit. Mit diesen binauralen Beats und einem kurzen Innehalten können Sie gestärkt und entspannt Ihren Alltag weiterführen.

Hier geht's zu den Beats:



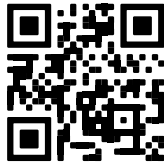
Länge: 4 Minuten



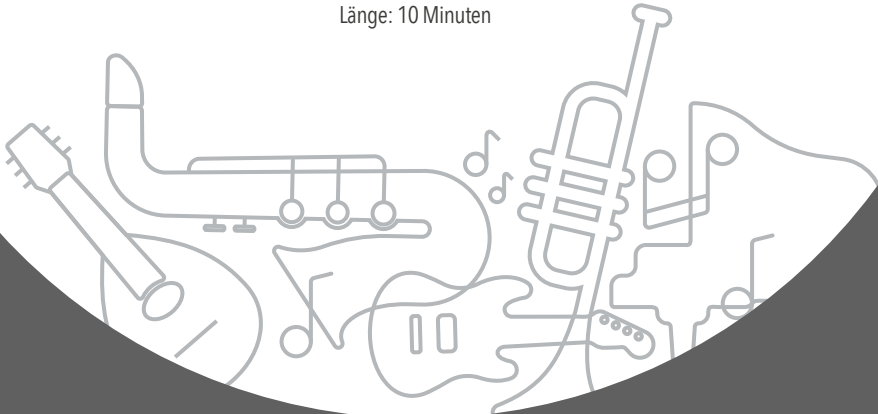
Der Einschlafbegleiter

Vor allem kurz vor dem Einschlafen nehmen kreisende Gedanken oft kein Ende. Damit fällt auch das Entspannen nach einem stressigen Tag schwer und die Ruhe vor dem Schlafengehen bleibt aus. Als Hilfestellung können Sie hier auf den 10-minütigen Einschlafbegleiter zurückgreifen. Probieren Sie es direkt heute Abend aus, denn auch in bereits entspanntem Zustand können Sie so sanft einschlafen.

Hier geht's zu den Beats:



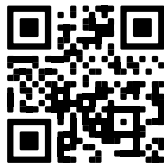
Länge: 10 Minuten



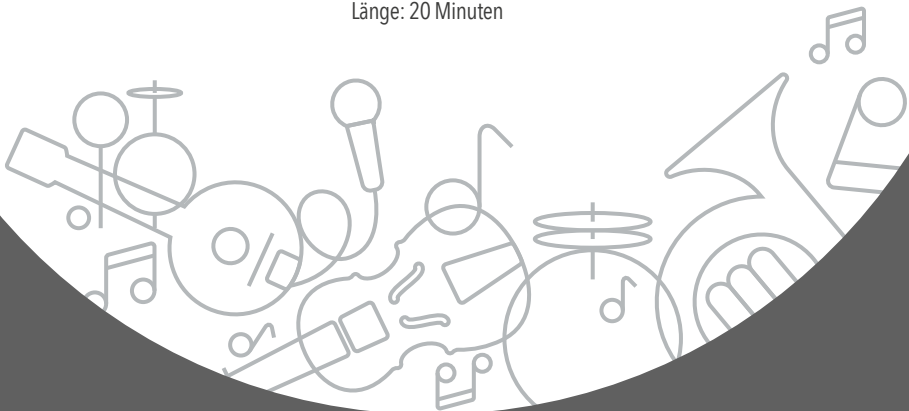
20-Minuten-Meditation

Für alle, die etwas mehr Zeit zur Hand haben und eine ausführliche Entspannungsphase gebrauchen können, haben wir hier das Komplettpaket für Sie: 20 Minuten den beruhigenden binauralen Beats zu lauschen, kann helfen, in einen Entspannungszustand zu gelangen und so dem Stress und sich anbahnenden Kopfschmerzen entgegenzuwirken.

Hier geht's zu den Beats:



Länge: 20 Minuten



Synofen

Bei hartnäckigen Kopfschmerzen

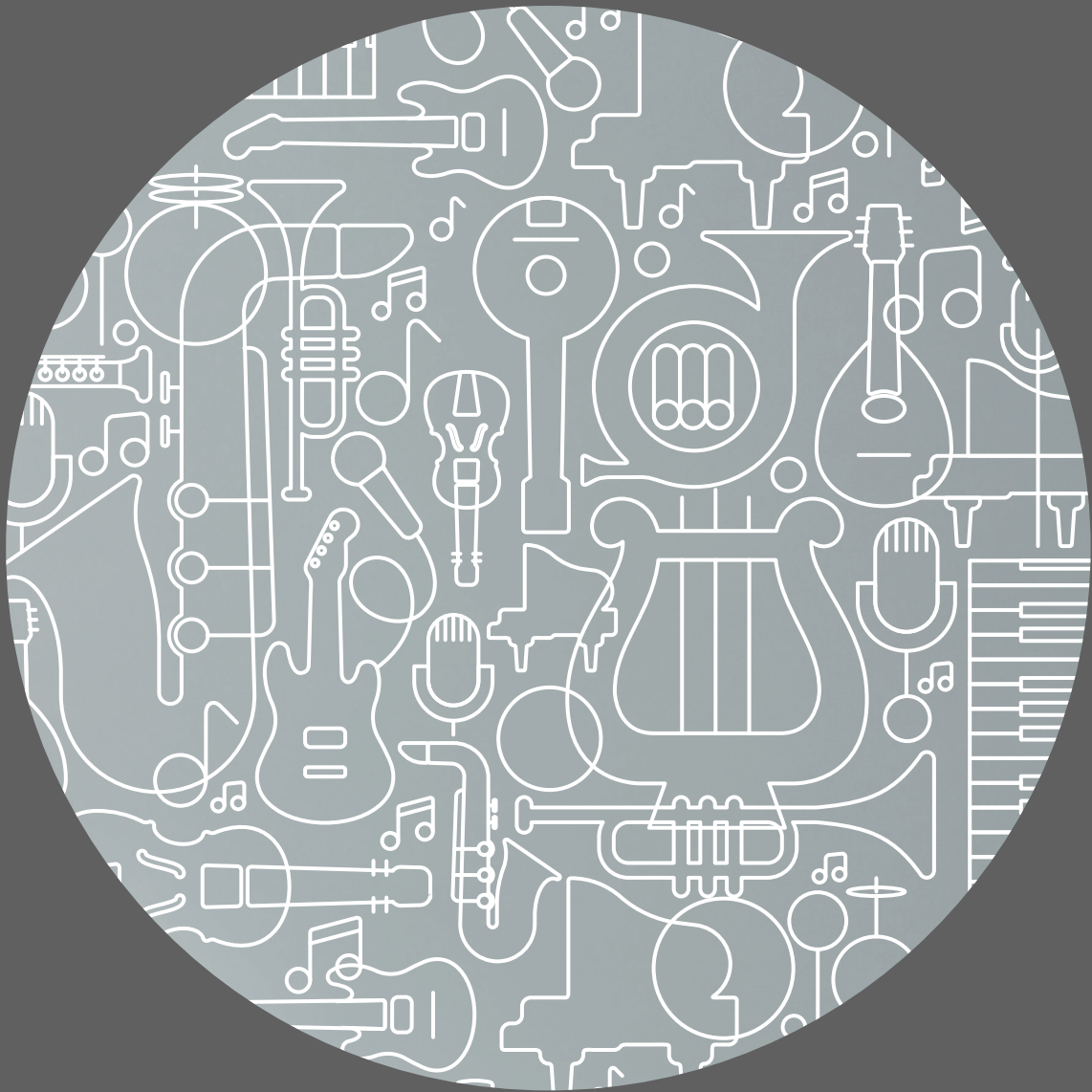
Wenn stressinduzierten Spannungskopfschmerzen auch durch Entspannungsmaßnahmen nicht entgegengewirkt werden kann, dann kann Synofen von ratiopharm schnell, stark und gut verträglich gegen den Schmerz helfen. Durch die Kombination der Wirkstoffe Paracetamol und Ibuprofen kann eine schnelle und langanhaltende Wirkung erzielt und akuter Kopfschmerz effektiv gelindert werden.



Synofen

Wirkstoff: 500 mg Paracetamol, 200 mg Ibuprofen. **Anwendungsgebiete:** Synofen wird angewendet zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen. Synofen ist speziell anwendbar bei Schmerzen, die durch alleinige Anwendung von Ibuprofen oder Paracetamol nicht gelindert werden können. **Apothekenpflichtig.**

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. 6/23.



Mehr Informationen
und Tipps zum
Thema Spannungs-
kopfschmerzen:



www.ratiopharm.de

Diese Unterlage wurde auf Papier aus 100 % Altpapier aus nachhaltiger Forstwirtschaft gedruckt.



Mat.Nr.: 369358
MLT13EC04916
© Bilder: bensaol/shutterstock.com; VTDI_Studio/shutterstock.com; ratiopharm GmbH