

Die Wissenschaft hinter der App

Autosuggestion nutzt positive Affirmationen, um das Unterbewusstsein zu schulen und die Art und Weise zu beeinflussen, wie eine Person denkt oder Dinge wahrnimmt.

Binaurale Beats werden verwendet, um Gehirnwellen zu synchronisieren, um einen bestimmten psychischen Zustand zu erreichen. Sie sind in der Lage, spezifische Effekte wie Schlaf, Entspannung und Energetisierung zu erzeugen, indem sie Klänge mit der gleichen Frequenz wie die Hirnwellen des gewünschten Geisteszustands erzeugen, wodurch sie in Resonanz treten und sich synchronisieren. In der Praxis wird ein Ton über Kopfhörer gespielt und in jedem Ohr leicht unterschiedlich gestimmt. Die Differenz zwischen den beiden Tönen erzeugt den sogenannten "Beat" (Schwingung), der eine messbare Veränderung der Hirnaktivität bewirkt.

Zu den **Solfeggio-Frequenzen** gehören 396 Hz, 417 Hz, 528 Hz, 639 Hz, 741 Hz und 852 Hz, denen eine heilende Wirkung zugesprochen wird. Solfeggio-Frequenzen werden in der Vibrations-Klangtherapie eingesetzt, wo spezielle Stimmgabeln Schmerzen, Ängste und Schlaflosigkeit lindern und ein Gefühl der Harmonie und des Wohlbefindens hervorrufen.

Isochronische Töne werden für das Gehirnwellentraining genutzt. Es sind kurze Töne, die in schneller Folge wiederholt werden. Sie sind in gleichen Abständen angeordnet und von gleicher Länge und Lautstärke. Die Geschwindigkeit ist abhängig von der angestrebten Hirnwellenfrequenz. Um z. B. einen Entspannungszustand herbeizuführen, müssen beide Gehirnhälften auf die Alpha-Frequenz synchronisiert werden, die etwa zehn Hertz beträgt. Dies bedeutet, dass das Impulssignal zehnmal pro Sekunde wiederholt werden muss.

Die **Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)** ist eine entspannende, beruhigende Empfindung, die auf der Kopfhaut beginnt und sich, ausgelöst durch bestimmte Geräusche, den Körper hinunterbewegt. ASMR wird manchmal auch wörtlich als "Geist-Massage" bezeichnet und wird durch das Hören gedämpfter Stimmen, weißes Rauschen und andere binaurale akustische Auslöser wie Klopfen, Kratzen und Flüstern ausgelöst.