

Frequenzen

Verschiedene Frequenzen und ihre Wirkungen

Hier haben wir für Sie eine **Liste von Frequenzen** zusammengestellt, die für akustisches und visuelles Entrainment verwendet werden können. Während Sie sich diese Liste durchlesen, halten Sie sich bitte vor Augen, dass viele dieser Frequenzen nicht "in Stein gemeißelt" sind. Verschiedene Menschen können auf leicht unterschiedliche Frequenzen auf die gleiche Weise reagieren. Menschen reagieren zum Beispiel VIEL besser auf ihren natürlichen Alpharhythmus. Wenn dieser bei 9 liegt, könnten Sie auf eine Frequenz von 10 nicht so gut reagieren wie eine andere Person. Es handelt sich bei diesen Frequenzen also eher um Richtlinien als um absolute Werte.

Diese Liste beinhaltet eigene Forschungsarbeiten der Transparent Corp. sowie fremde Ergebnisse. Es wurde versucht, so wissenschaftlich wie möglich vorzugehen, deswegen enthält die Liste nur einen Bruchteil dessen, was manche Organisationen oder Personen angeben.

Elektromagnetische Felder

Während die Ergebnisse der Forschung belegen, dass akustische und visuelle Stimulierung (durch Licht) bei ähnlichen Frequenzen oft die gleichen Ergebnisse erzielen, gilt dies nicht für Elektromagnetische Stimulation. Zu diesem Thema wurden viele Studien durchgeführt, wobei viele interessante Ergebnisse produziert wurden. Jedoch werden die Frequenzen, die in diesen Experimenten verwendet wurden, wahrscheinlich nicht die gleichen Effekte haben wie die gleichen Frequenzen bei anderen Arten der Stimulation (durch die Ohren oder Augen).

CES-Geräte

Das oben gesagte gilt ebenfalls für CES-Geräte (Craniale Elektrostimulation). Diese können die gleichen Effekte bei ähnlichen Frequenzen haben, müssen jedoch nicht.

Chakren

Viele Organisationen behaupten, Frequenzen entdeckt zu haben, die mit den sogenannten Chakren zusammenhängen. Chakren sind nach der Yoga-Philosophie Energiezentren, die im Körper entlang der Wirbelsäule verteilt sind. Es gibt wenig Übereinstimmung bezüglich der Frequenzen, die diese Energiezentren stimulieren und sogar noch weniger Übereinstimmung darüber, ob Chakren überhaupt existieren. Wenn Sie ein Anhänger der Yoga-Philosophie sind, können Sie einige der verwandten Frequenzen ausprobieren; bleiben Sie jedoch skeptisch, wenn eine Organisation medizinische Behauptungen macht.

Harmonien und DNS-Aktivierung

Bio-Harmonien sind sehr real, aber es handelt sich um komplexe physiologische Prozesse, die nicht mit anderen frequenzbasierten Methoden verwechselt werden sollten. Leider haben seit der Entdeckung von Harmonien von Biosystemen viele Organisationen und Personen diese benutzt, um ihre eigenen Ideen über Frequenzen, die

menschliche Gedankenmuster und Verhaltensweisen beeinflussen, zu stützen. DNS-Aktivierung, ein Trend, der in den letzten Jahren aufgekommen ist, beinhaltet eine "Aktivierung" von DNS, indem der Körper verschiedenen Frequenzen ausgesetzt wird. Bisher konnte keine solide Forschung zu diesem Thema durchgeführt werden. Bleiben Sie also skeptisch, wenn Sie von solchen Dingen lesen.

Farben

Die Effekte von lichtbasierten Frequenzen sollten nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Farben sind sehr, sehr kraftvoll. Aber können die Frequenzen von Farben auf das Entrainment angewendet werden? Können sie vielleicht sogar auf die Effekte von Soundfrequenzen angewendet werden? Wir fanden heraus, dass dies meistens nicht möglich ist. Sound und Farbe wird von verschiedenen Teilen des Gehirns verarbeitet; daher glauben wir, dass die Effekte der genau gleichen Frequenz vollkommen unterschiedliche Resultate erbringen könnte.

Planeten/Astralkörper

Manche Organisationen verwenden die Anordnung der Planeten und ihre verwandten elektromagnetischen Felder, um darauf ihre Frequenzlisten aufzubauen. Es gibt unseres Wissens nach keinem Beweis, dass die Anordnung oder das magnetische Feld von Astralkörpern in unserem Sonnensystem irgendeinen Effekt auf unsere Physiologie hat. Es gibt jedoch Beweise dafür, dass das magnetische Feld unseres eigenen Planeten und wahrscheinlich auch des Mondes verschiedene Auswirkungen haben; das bedeutet jedoch nicht, dass jeder Körper des Sonnensystems die gleichen Wirkungen haben muss.

Eine weitere Daumenregel, die es bei der Auflistung von anderen Produkten und Frequenzen zu beachten gilt, ist: Lassen Sie sich nicht von Leuten beeindrucken, die ein "Dr." vor dem Namen stehen haben. Es gibt Dutzende "Diplommühlen", wo man sich für Geld einen akademischen Titel kaufen kann. In den USA gibt es dagegen auch kein Gesetz, solange man unter dem Titel nicht als Arzt praktiziert. Um sicherzugehen, dass Sie es mit einem wirklichen Profi zu tun haben, suchen Sie auf der Webseite nach der Bildungseinrichtung, an der der Titel erworben wurde, wenn diese denn aufgeführt wird und schauen Sie bei Google nach, ob es sich nicht um eine Diplommühle handelt.

Und schließlich noch etwas zu dieser Frequenzliste. Wie oben erwähnt, haben wir versucht, so wissenschaftlich wie möglich vorzugehen und nur solche Frequenzen in die Liste einzufügen, die unsere Filter und Kriterien für gute Wissenschaft erfüllen. Wenn Sie weitere, hier nicht erwähnte Frequenzen anwenden möchten, behalten Sie das oben gesagte bitte im Hinterkopf.

0.5 - 4 Hz (Delta)

Hilfe bei chronischem Schmerz und Fibromyalgie (D. Siever), Kopfschmerzen durch Muskelkontraktionen (G.D. Solomon)

4.5 Hz

Schamanisches Bewusstsein (M. Harner, M. Hutchison). Forscher fanden heraus, dass bei tranceeinleitenden Ritualen oder tibetanischen Gesängen bestimmte Beats immer vorhanden waren. 4,5 Hz scheint die beste Frequenz zu sein, um in eine schamanische Trance einzutreten.

4 - 8 Hz (Theta)	Leichter Schlaf, lebendige Vorstellungen, spirituelle/transformationelle Erfahrungen, Verhaltens- und Einstellungsänderungen und verbesserte Kreativität (M. Hutchison). Kann verwendet werden, um das Einschlafen zu erleichtern.
5 - 8 Hz	Hervorholen von verdrängten Erinnerungen (D. Siever)
6 - 9 Hz	Luzides Träumen (D. Siever)
6 - 12 Hz	Verbesserung des Immunsystems (G. J. Schummer, Ph.D., M. Crane, L. Wong, C. Aquirre)
7.83 Hz (Schumann-Resonanz)	7.83 ist die Schumann-Resonanz oder die Frequenz, die elektromagnetische Wellen in der Ionosphäre der Erde einnehmen. Dabei handelt es sich wohl um die nützlichste, bekannte Frequenz. Sie stimuliert die Freisetzung von Wachstums- und Sexualhormonen (N. Shealy). Der zerebrale Blutfluss im hinteren Teil des Gehirns ist bei dieser Frequenz am höchsten (P. Fox, M. Raichle). Studien haben ergeben, dass bei erfahrene Meditierenden diese Frequenz sehr häufig auftritt (M. Cade). Sie führt auch zu dem sogenannten Hypnagogen Zustand. Bei der Verwendung dieser Frequenz wurden von mehr spirituellen und psychischen Erfahrungen berichtet als bei irgendeiner anderen. Auch von Out-of-Body-Erfahrungen (außerkörperlichen Wahrnehmungen) wurde berichtet. Das Vielfache dieser Frequenz zeigte ebenfalls einige dieser Wirkungen. Speziell bei 31.32 Hz wird die Ausschüttung von Wachstumshormonen angeregt.
8 - 10 Hz	Superlernen von neuen Informationen, Einlagerung von Erinnerungen (nicht Verstehen) (M. Hutchison)
8 - 12 Hz (Alpha)	Entspannung, Hilfe bei Angstzuständen, Posttraumatischem Stresssyndrom (D. Siever). Alphasitzungen können den Blutfluss im Gehirn signifikant steigern. Kann auch temporäre Erschöpfung hervorrufen. Kann bei manchen Menschen Depressionen reduzieren, jedoch nicht bei allen. Zur Behandlung von Depressionen wird in der Regel die Anwendung von Betafrequenzen empfohlen.
8.4 Hz	Dissoziation, tiefe Entspannung. Resultiert in verringerter Anspannung, Entspannung der Kiefermuskulatur und kann die benötigte Dosis von Betäubungsmitteln reduzieren (B. Margolis, D. Siever, D. Morse, A. Manns, N. Thomas). Gut geeignet zur Anwendung bei Zahnarztterminen.
10 Hz	Schmerzkontrolle (N. Shealy), Entspannung, Dissoziation, Suchtbekämpfung
10 - 22 Hz	ADS/ADHS, Verbesserung des IQ und Verhaltensänderungen (J.L Carter, H.L. Russell, 1993, M. Hutchison), kann auch für sportliche Verbesserungen verwendet werden. 14 Hz wurde mit 22 Hz abgewechselt, um in einer Studie mit Collegestudenten die Noten zu verbessern. alternated 10 Hz wurde mit 18 Hz abgewechselt, um bei ADS/ADHS zu helfen und die kognitive Leistung zu erhöhen 15-20 Hz wurde in vielen Studien verwendet, um die kognitive Leistung zu verbessern. 10-15 Hz scheint am besten zu funktionieren für dauerhafte

	Konzentration und laserartige Fokussierung auf die zu bearbeitenden Aufgaben.
12-15 Hz (SMR)	Entspannte Aufmerksamkeit, Beruhigung des Körpers, Gut beim Lesen (Siever, Hutchinson). Hilfe bei Schlaflosigkeit, Depressionen, Konzentrationsschwierigkeiten, PMS, ADS/ADHS, Angstzuständen und für die Verbesserung des Immunsystems
15-20 Hz (Beta 1)	Aufmerksamkeit, verbesserte kognitive Leistung, Verringerung von Depressionen, Lernen, Angstreduktion (M. Hutchison, D. Siever, Othmer, L. Thompson, Ph.D. and M. Thompson, M.D.)
18 Hz	Energetisierender Effekt (M. Hutchison)
18 - 24 Hz	Euphorie, can ebenfalls zur Verringerung von Kopfschmerzen und Angst verwendet werden
22-40 Hz	20+ Hz kann in Kopfschmerzen oder Angstgefühlen resultieren Typisch für "Außerkörperliche Wahrnehmungen (OBE), während man sich im Thetazustand befindet (Dr. E. Wilson, http://www.snr-jnt.org/JournalINT/JNT(2-1)5.html)
31.32 Hz (Schumann-Resonanz-harmonie)	Wachstumshormonausschüttung (wurde von N. Shealy nur durch visuelle Stimulation getestet)
30 - 50 Hz	Hilfe bei Migräne (wurde von D.J. Anderson nur durch visuelle Stimulation getestet)
36 - 40 Hz	Informationsverarbeitung auf hohem Level. Über höhere Frequenzen (Gamma) ist noch nicht viel bekannt, aber es gibt Vermutungen, dass diese bei der Ausführung von mehreren Aufgaben zur gleichen Zeit hilfreich sein könnten.
40 Hz	Energetisierend, Konzentration steigernd (M. Hutchison)
Abwechseln zwischen 10 bis 60 Hz	Mentales "Flexing", kann Menschen helfen, die nervös/aufgeregt und dennoch müde sind. Half auch bereits Menschen mit Fibromyalgie (D. Siever)

Gehirnwellen – Beta, Alpha, Theta, Delta

17. Mai 2017 von Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jennson



Die **Gehirnwellen** sind die Summe der elektrischen Aktivitäten der Großhirnrinde, die mittels Elektroden an der Kopfhaut gemessen werden können. Jede der unzähligen elektrochemischen Entladungen unserer Nervenzellen erzeugt normalerweise ein winziges elektromagnetisches Feld (die Gehirnwellen) mit einer Frequenz zwischen einer und 40 Schwingungen pro Sekunde (in Ausnahmezuständen auch bis 100 Hz und höher). Die

Gesamtheit dieser Signale ergibt die sogenannten **Gehirnwellen**, welche sich je nach Schwingungsspektrum in Deltawellen, Thetawellen, Alphawellen und Betawellen unterteilen. Anhand der verschiedenen Gehirnwellen lässt sich der Schlaf in verschiedene Phasen fragmentieren und es können daraus Schlafprofile abgeleitet werden.

Gehirnwellen – Delta

Die **Deltawellen** (1 – 3 Hz) treten hauptsächlich im Tiefschlaf auf und werden im Wachzustand nur äußerst selten erlebt. Sie werden von traumlosem Schlaf sowie verschiedenen Arten von Trance und nicht-physischer Zuständen begleitet. Von großer Bedeutung sind die Deltawellen für alle Heilungsvorgänge sowie für die Funktionstüchtigkeit des Immunsystems, werden doch im Deltawellen-Zustand häufig heilende Wachstumshormone ausgeschüttet. Interessante neuere EEG-Messungen konnten nachweisen, dass Heiler während ihrer Sitzungen häufig einen hohen Deltawellen-Anteil aufweisen.

Theta

Die **Thetawellen** (4 – 7 Hz) entstehen überlicherweise im Schlaf, während bestimmter Trancezustände oder tiefer Meditation. Die Formationen des Unterbewusstseins sind nun aktiv. Dieser Zustand ist charakterisiert durch plastisches Vorstellungsvermögen, erhöhte Lern- und Erinnerungsfähigkeit, Fantasiebilder, Inspirationen bis hin zu Traumsequenzen, bei denen die Denkfunktionen nicht eingreifen. Befindet sich der Körper im Thetawellen-Zustand, so ist das freie Assoziieren und das kreative Denken begünstigt – wenn man nicht einschläft.

Auch treten bei bestimmten mentalen Dysfunktionen verstärkt **Thetawellen** auf, was Sie aber nicht weiter beunruhigen sollte: Bei Kindern wird bis zum zehnten, zwölften Lebensjahr ein hoher Daueranteil von **Thetawellen** gemessen.

Alpha

Alphawellen (8 – 12 Hz) tauchen in relaxten Zuständen auf, bei geschlossenen Augen, im Stadium zwischen Schlafen und Wachen. Kennzeichnend für Alphawellen sind eine wohlige Entspannung, ruhiges, fließendes Denken eine zuversichtliche Grundstimmung sowie ein Gefühl der Integration von Körper und Geist. Ein neutraler Zustand, der beim Autogenen Training oder bei anderen Mentaltechniken gerne genutzt wird.

Quellen:

<https://www.bgv-info-gesundheit.de/>

<https://www.neuro-programmer.de/gehirnwellen/frequenzen/>