

Ergänzung / Update zum Buch:

Schlafstörungen? Endlich besser schlafen. Der Weg aus der Schlaflosigkeit mit praktischen Tipps und Hilfen

Link: Kindle <https://www.amazon.de/dp/B082DX71NM>

Binaurale Beats als Schlafhilfe

Binaurale Beats haben ein weitläufiges „Behandlungsgebiet“. Auch bei Schlafstörungen werden sie erfolgreich angewendet. Nach zahlreichen Gesprächen mit Anwendern und eigenen guten Erfahrungen in den letzten Wochen hier eine Ergänzung zum Buch (hier klicken, falls Sie es noch nicht haben).

Leider wird es jetzt etwas technisch, aber nachdem binaurale Beats noch nicht so bekannt sind, hier der Versuch einer einfachen Erklärung.

Binaurale Beats sind Töne in zwei unterschiedlichen Frequenzen. Der Unterschied der Frequenzen darf maximal 30 Hz betragen. Ein Physiker namens Heinrich Wilhelm Dove hat herausgefunden, dass binaurale Beats einen Einfluss auf die Frequenz der Gehirnwellen haben.

In bestimmten Zuständen befinden sich die Gehirnwellen auf einer zugehörigen Frequenz. Für den Schlaf sind dabei die Frequenzen 3-8 Hz sowie 0-3 Hz für den Tiefschlaf bzw. die REM-Phase relevant.

Sendet man nun über einen Kopfhörer an das rechte Ohr einen um 4 Hz niedrigeren Ton als auf das linke Ohr, so beginnen mit der Zeit die Gehirnwellen sich auf die Frequenz von 4 Hz einzustellen. Das entspricht der Frequenz der Gehirnwellen im Grenzbereich zwischen Tiefschlaf und REM-Phase.

Diese Erkenntnis lässt sich für den Schlaf nutzen.

Die Einschlafphase kann sich verkürzen, und die Chancen gut in den Tiefschlaf zu finden sind hoch. Das erklärt sich daraus, dass sich nach einiger Zeit die Gehirnwellen von selbst auf 4 Hz einstellen. Man muss also nicht die ganze Nacht binaurale Beats in niedriger Lautstärke anhören. Teilweise bekommt

man es ohnehin nicht mehr mit, da man eingeschlafen ist.
Wie kommt man an binaurale Beats?

Auf dem Markt befindliche Produkte machen sich in erster Linie noch einen zweiten Vorteil zunutze. Sogenannte Affirmationen werden leichter in einer Situation der Entspannung angenommen. Bezogen auf den Schlaf, wäre eine einfache Affirmation ein Satz wie „ich schlafe gut“. Produkte mit binauralen Beats sind somit eigentlich nur in folgender „Zusammensetzung“ erhältlich: Binaurale Beats, Affirmationen und Untermalung mit sanfter Musik oder Naturgeräuschen.

Wer von diesem Thema noch nie gehört hat, mag das Ganze schnell ablehnen. Doch gibt es zahlreiche Erfahrungsberichte, die von guten Erfolgen berichten. Den Schlaf betreffend kann sich schon nach wenigen Tagen eine allgemeine Besserung einstellen. Allerdings sollte man eher mit einem Zeitrahmen von 2-4 Wochen rechnen, um nachvollziehbare Ergebnisse zu bemerken (eigene Erfahrung).

Sie haben natürlich freie Wahl, von wem Sie binaurale Beats beziehen möchten. Aber auch für diesen Bereich haben wir einen seriösen Anbieter gefunden. Auf dessen Webseite finden Sie nicht nur ein Angebot zum Thema Schlaf, sondern auch zu anderen Themengebieten. Was besonders heraussticht: Wer sich eingehender mit der Materie binaurale Beats beschäftigen möchte, findet dort viele hilfreiche Erklärungen. [Hier kommen Sie zum Anbieter \(einfach hier klicken / Link führt direkt zum passenden Produkt gegen Schlafprobleme\)](#)

Bitte beachten Sie, dass dieser Text dem Urheberrecht unterliegt. Eine unerlaubte Weitergabe oder Vervielfältigung, sowie Umschreiben des Textes usw. ist nicht erlaubt. In erster Linie ist diese Ergänzung als PDF-Datei den Bookkäufern vorbehalten.

In unveränderter Form, und nur als PDF-Datei darf diese Ergänzung aber weitergegeben werden.

Unsere Kontaktdaten finden Sie auf <https://einfach-besser-schlafen.com>