



Experimentelle Studie an der TU München zur Effektivität des *braintronics*[®]-Entspannungssystems

In Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Nürnberg



Zusammenfassung der Ergebnisse

Experimentelle Studie zur Effektivität des
braintronics®-Entspannungssystems



Im Rahmen einer Bachelorarbeit wurden anhand einer experimentellen Studie die Effektivität des „braintronics®-Programm“ ergründet. Es handelte sich hierbei um ein speziell entwickeltes Programm der Firma Casada International aus der Kombination von binauraler Gehirnwellenstimulation und einem exakt darauf abgestimmten Massageprogramm. Das „braintronics®-Programm“ bietet unterschiedliche Tracks an, bestehend aus einer mit Musik unterlegten Anleitung zur Entspannung und Phasen mit rhythmischer Stimulation, in Kombination mit einem individuellen Massageprogramm, wobei die Dauer der jeweiligen Programme 21 Minuten entspricht. Die teilnehmenden Probanden hatten ein durchschnittliches Alter von 43 Jahren. Sie durchliefen das „braintronics®-Programm“ zweimal wöchentlich über den Gesamtzeitraum von 12 Wochen hinweg. Um spezifisch auftretende Effekte festhalten zu können, füllten die Studienteilnehmer zu Beginn und nach Ablauf der Studie einen Fragebogen aus, bestehend aus einem Fragebogen zu dem Produkt an sich und dem standardisierten Fragebogen SF-36 zur Beurteilung der Gesundheit.

Zusammenfassend bestätigte sich die Effektivität des BMS in Bezug auf bestimmte Aspekte der untersuchten Items innerhalb der Stichprobe. Eine verbesserte emotionale Empfindlichkeit, ein hohes Maß an Stressreduktion, ein angenehmes Gefühl von Frische und Linderung von Rückenschmerzen sind neben weiteren Effekten deutliche Indizien für gesundheitsförderliche Vorteile, die das Entspannungssystem vorzuweisen hat. Der erhöhte Entspannungsgrad beugt die Weiterentwicklung von akutem Stress zu Dauerstress vor, wodurch vegetative und hormonelle Überforderungsreaktionen vermieden werden können. Begleitende Beschwerden, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Schlafstörungen, können gezielt umgangen werden und es stellt sich ein Gefühl von Gelassen- und Ausgeglichenheit in vielerlei Hinsicht ein. Die Inhalte und Wirkmechanismen der Tracks 2 und 3 wurden seitens der Probanden bevorzugt und führten zu einer gesteigerten Entspannungsreaktion. Um den quantitativen Forschungsteil qualitativ zu ergänzen wurden als ein weiteres Mittel zur Generierung von Daten Interviews mit den Probanden ausgewählt. Dabei ergaben sich folgende prägnante Aussagen in Bezug auf das „braintronics®-Programm“: Die Qualität empfanden beide befragte Personen als sehr hochwertig, der Entspannungszustand während der braintronics®-Anwendung sei komplex und die vorhandenen Massage- und Audioprogramme sehr abwechslungsreich. Unmittelbar nach der Anwendung stellt

Zusammenfassung der Ergebnisse

Experimentelle Studie zur Effektivität des
braintronics®-Entspannungssystems



sich ein lockerndes und vitalisierendes Gefühl ein, begleitet von einer kurzweiligen Linderung der Rückenschmerzen. Langfristig jedoch müsste darüber hinaus untersucht werden, inwiefern eine nachhaltige Linderung erfolgen kann. Die Bedien- sowie Handhabbarkeit seien sehr gut, einfach verständlich und umsetzbar. Beide Interviewpartner gaben an, dieses Entspannungssystem weiterempfehlen zu können, da es eine einfach zugängliche und unkomplizierte Entspannungs- und Regenerationsmöglichkeit biete. Beide Personen gaben an, das System in gewissen Situationen vorzugsweise nutzen zu wollen, um einen bestimmten Effekt in Form von Stressreduktion bzw. mentalem Abschalten oder physischem Runterkommen zu erreichen. Zudem konnte ermittelt werden, dass sich nach einer gewissen Dauer bereits viel rasanter ein bestimmtes Gefühl von Entspannung und innerer Ruhe (mental und körperlich) eingestellt hat. Den hohen Grad an Flexibilität, den das System bietet, stellt eine einfache und schnelle Möglichkeit zur Regeneration, Entspannung, und Stressreduktion, gefolgt von Motivations- und Effizienzsteigerung innerhalb der Firmen und im häuslichen Bereich dar. Das „braintronics®-Programm“ ist eine optimale Methode, um physische und psychische Entspannung zu generieren.

Auf Grund der unkomplizierten Teilnahmemodalitäten ist das Entspannungssystem ein einfach zugängliches Mittel, das die breite Masse der Arbeitnehmer erreicht und als ein erster Auslöser für eine nachhaltige Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit seitens der Nutzer dienen kann. Alle teilnehmenden Probanden sprachen ein positives Feedback aus und nutzten das Entspannungssystem mit großer Freude.

Adrian Rahm
München, 2018