

## Wie weit ist das Verfahren der audiovisuellen Stimulation wissenschaftlich belegt?

In wissenschaftlichen Studien wurde der Effekt der audiovisuellen Stimulation umfangreich untersucht. Im Elektroenzephalogramm (EEG) wurde eine Veränderung der Hirnströme als Reaktion auf die visuellen und auditiven Reize gezeigt.<sup>1,2</sup>

In klinischen Studien konnten durch die Stimulation eine Verbesserung bei Stress- und Angstproblematiken, eine Schmerzlinderung und positive Effekte bei Verhaltensauffälligkeiten und Konzentrationsstörungen gezeigt werden.<sup>3</sup> In einer Untersuchung zu Migräne und Spannungskopfschmerz konnte bei 49 von 50 Patienten eine Verringerung der Schmerzintensität erreicht werden, bei 36 Patienten ist die Migräne völlig verschwunden.<sup>4</sup>

Die Universität Hamburg arbeitet seit Jahren erfolgreich mit audiovisueller Stimulation in der Behandlung von Tinnituspatienten.<sup>5</sup> Die Stimmulationsvorgaben für die Tinnitusprogramme in der MindLights® Software wurden uns von Prof. Dr. Dipl.-Psych. S. Tönnies freundlicherweise zur Verfügung gestellt und integriert.

Die MindLights® können in Absprache mit einem Therapeuten sinnvoll in ein Behandlungskonzept aufgenommen werden und auf diese Weise einen wertvollen Beitrag zur Behandlung leisten. Eine Benutzung zu Hause ist einfach möglich, auch ein Verleih der Geräte kann praktiziert werden.

- (1) Collura, T.F. (2001). Application of repetitive visual stimulation to EEG neurofeedback protocols. *Journal of Neurotherapy*, 6(1), 47-70.
- (2) Frederick, J.A., Timmerman, D.L., Russell, H.L., & Lubar, J.F. (2004) EEG coherence effects of audio-visual stimulation (AVE) at dominant and twice dominant alpha frequency *Journal of Neurotherapy*, 8(4), 25-42.
- (3) Huang, T.L., & Charyton, C. (2008) A comprehensive review of the psychological effects of brainwave entrainment. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 14(5).
- (4) Anderson, D. (1989) The treatment of migraine with variable frequency photic stimulation. *Headache*, 29, 154-155.
- (5) S. Tönnies (2006) Entspannung für Tinnitusbetroffene durch Photostimulation. *HNO* 2006 · 54:481-486

Weitere Informationen zu Studien und Publikationen finden Sie auf unserer Website [www.mindfield.de](http://www.mindfield.de)



### Kontakt

Mindfield Biosystems Ltd.  
Bogenstrasse 11 · D-14169 Berlin  
Tel: (030) 319 80 268 · Fax: (030) 812 96 145  
E-Mail: [info@mindfield.de](mailto:info@mindfield.de)

In unserem Onlineshop unter  
[www.mindfield.de](http://www.mindfield.de)

können Sie die MindLights® bestellen  
oder per E-Mail und Telefon.

Ihr persönlicher Ansprechpartner:



Design: c-promo.de | Fotos: "Fabian März" von "Focobico", alle Infos finden Sie auf [www.focobico.de](http://www.focobico.de)



## PRODUKTINFORMATIONEN UND ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZUR AUDIOVISUELLEN STIMULATION



*A Better State of Mind*



*A Better State of Mind*

## Was ist audiovisuelle Stimulation? Was sind die MindLights®?

Das Prinzip der audiovisuellen Stimulation beruht auf der Stimulation des zentralen Nervensystems durch spezielle, geeignete Licht- und Klangsignale. Dabei erzeugt die MindLights® LED-Maske vor den Augen des Anwenders wechselnde, farbige Lichtfelder und dazu passende, besondere Töne über die angeschlossenen Kopfhörer. Je nach Art der auf das Gehirn einwirkenden Licht- und Klangsignale werden unterschiedliche Effekte erzielt. Ein sehr einfacher Vergleich ist z. B. die beruhigende Wirkung eines flackernden Lagerfeuers. Die Wirkmöglichkeiten der MindLights® gehen jedoch viel weiter. Sie können zwischen fertigen Stimulations-Programmen zu verschiedenen Zwecken wählen oder selbst eigene Programme erzeugen.

## Welche Anwendungsgebiete gibt es?

- **Mentale Fitness und Vitalität:** Steigerung von Konzentration, Auffassungsgabe und Gedächtnisleistung • Überwindung von Müdigkeit und Erschöpfungszuständen
- **Entspannung & Stressmanagement:** Herbeiführen von Tiefenentspannung • Erhöhung der Stressresistenz
- **Meditation, Mentaltraining, Trance & Hypnose:** Herbeiführung meditativer und tranceähnlicher Zustände • Förderung der Kreativität und Ideenfindung • Nutzung des hypnogogen Zustands für Autosuggestionen und Affirmationen
- **Schlaf:** Überwindung von Ein- und Durchschlafproblemen • Förderung eines gesunden und erholsamen Tiefschlafs
- **Therapieuntersützung bei:** Stresserkrankungen und Nervosität • ADS und AD(H)S • Demenzercheinungen • Depressionen und Angstzuständen • Schmerzen (insbesondere Fybromalgie) • Bluthochdruck • Schlafstörungen

Wissenschaftliche Studien und Publikationen zu genannten Punkten finden Sie auf unserer Website [www.mindfield.de](http://www.mindfield.de)

## Wie erfolgt die Anwendung?

Die Handhabung der MindLights® ist einfach. Sie benötigen neben den MindLights® einen PC oder Laptop. Besondere Anforderungen an den Rechner bestehen nicht. Auf einem USB-Stick wird die Software mitgeliefert, mit der Sie den Ablauf der Stimulation einstellen. Die MindLights® LED-Maske schließen Sie an einen USB-Anschluss Ihres PC/Notebook an, die Kopfhörer verbinden Sie mit der LED-Maske. Während der Stimulation werden die MindLights® über den Rechner gesteuert.



Die mitgelieferte Software bietet dem Einsteiger die Möglichkeit eine Stimulations-Sitzung mit wenigen Mausklicks zu erstellen, passend zum gewünschten Effekt - für jedes Anwendungsgebiet gibt es Vorgaben. Interessierten Anwendern wird eine Fülle an Möglichkeiten geboten eine Sitzung zu individualisieren. Sie können z.B. ihre eigene Lieblingsmusik einfügen oder zusätzlich Vorgaben zu einer unterstützenden Atemtechnik einstellen.

Die Farben der Lichtsignale sind aus dem gesamten Spektrum frei wählbar und können sich während einer Sitzung ständig ändern. Der subjektive Effekt kann als Reise in einen farbigen Phantasieraum beschrieben werden. Dazu kommt der spezifische Effekt des jeweiligen Stimulationsmodus. Die Intensität und viele weitere Parameter der visuellen und akustischen Effekte können angepasst werden.

Sie können eine Sitzung nach einem vorgegeben Thema erstellen (z.B. Tiefenentspannung) oder eine Sitzung per Hand komplett von vorne erstellen. Im Lieferumfang sind diverse Demositzungen enthalten.

## Wie lange dauert eine Sitzung?

Eine Anwendung dauert in der Regel zwischen 15 und 60 Minuten, je nach Anwendungszweck. Dabei sollten mindestens 15 Minuten stimuliert werden, damit die Effekte eintreten. Mehr als 60 Minuten sind in der Regel nicht notwendig.

## Wie oft sollten die MindLights® benutzt werden?

Die MindLights® werden von vielen Anwendern täglich genutzt, aber auch eine wöchentliche Nutzung bringt bereits die gewünschten Effekte. Die Anwendung kann an einen wechselnden Alltag problemlos in Dauer und Intervallen angepasst werden.

## Gibt es Nebenwirkungen?

Epileptiker sollen die Geräte zur audiovisuellen Stimulation nicht verwenden, da sie unter Umständen durch die wechselnden Lichtsignale einen epileptischen Anfall auslösen können. Ansonsten sind keine Nebenwirkungen bekannt.



Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unserer Webseite: [www.mindfield.de](http://www.mindfield.de)



A Better State of Mind