

Rückenschmerzen sind Volkskrankheit Nummer eins. Bis zu 80 % der Bevölkerung, so schätzen Experten, leiden unter diesen Beschwerden. Jedes Jahr zahlen die Allgemeinen Ortskrankenkassen über eine Halbe Milliarde Euro für die Behandlung, rund ein Viertel ihrer Gesamtaufwendungen. Eine der Hauptursachen sehen Experten in den Anforderungen der veränderten Arbeitswelt: Jeder zweite Erwerbstätige in Deutschland sitzt inzwischen in einem Büro, immer mehr Menschen arbeiten am Bildschirm.

### Arbeitspausen

Jede konzentrierte Arbeit erfordert Phasen der Entspannung. In wissenschaftlichen Untersuchungen wurde jedoch festgestellt, dass der Erholungswert einer Pause keineswegs mit ihrer Länge steigt. Im Gegenteil: Mehrere kurze Pausen sind wirkungsvoller als eine lange, auch die richtige Ausgestaltung einer Pause spielt eine große Rolle.

Entspannung heißt die richtige Vorgehensweise. Geeignete Methoden wären z.B. Autogenes Training oder auch Yoga, doch für beides fehlt sowohl die Zeit als auch entsprechende Voraussetzungen. Eine Alternative stellt die Nutzung eines technischen Hilfsmittels, eines s.g. brainLight-Systemes, dar. Ein solches brainLight-System besteht aus einer Visualisierungsbrille mit Leuchtdioden, einem Kopfhörer und einer Steuereinheit, kaum größer als ein Diskman. Über den Kopfhörer und die Brille bewirken harmonisierende Licht- und Tonimpulse beruhigende Wellenmuster im Gehirn. Der Anwender wird von einem angespannten Zustand, in dem schnelle Beta-Wellen im Gehirn überwiegen, "abgeholt" und in einen wesentlich entspanteren, ruhigeren Alpha-Zustand geführt.

".....Ein leises rhythmisches Pochen, kaum wahrnehmbar und weiche, einschmeichelnde Klänge lullten mich ein. Herrliche Farben und Formen sah ich vor meinem inneren Auge. Ich ließ mich dahintreiben von atemberaubenden Visionen. Völlig schwerelos durchschwebte ich den Raum. Andere Dimensionen öffneten sich. Mein Zeitbegriff war völlig ausgeschaltet. Wie lange hatte mein Ausflug gedauert? 3 Stunden oder 10 Minuten?" So oder ähnlich hören sich die Schilderungen nach einer s.g. "Session" an, deren Dauer von 10 Minuten bis zu 30 Minuten gehen kann.

Die Anwender des brainLight-Systems fühlen sich nach wenigen Minuten ruhig und tief entspannt. Der Atem verlangsamt sich und wird gleichmäßiger. In der Tiefenentspannung läßt die Muskulatur los, Verspannungen lösen sich. Und das brainLight-System mit seiner Visualisierungsbrille bietet noch einen Zusatznutzen - unabhängig von jeder Entspannung: Die blinkenden Leuchtdioden veranlassen - bei geschlossenen Augen - die Pupillen dazu, dem

optischen Muster zu folgen. Der Augenmuskel wird durch die simulierte Bewegung gestärkt; dem starren Blick und der zu niedrigen Lidschlagfrequenz bei konzentrierter Bildschirmarbeit entgegengewirkt wird.

Die brainLight-Systeme haben sich in der Praxis bewährt. In Ruheräumen oder am Arbeitsplatz: brainLight schenkt in wenigen Minuten die Entspannung, die Voraussetzung für Stressabbau und Leistungsfähigkeit ist.