

skinlearning



skinlearning

TIEFER SCHLAFEN MIT USONIC



Tiefer Schlafen mit uSonic

Ein tiefer Schlaf ist für die Regeneration unerlässlich. Gerade in den letzten Jahren hat sich das Schlafverhalten leider nicht verbessert, ganz im Gegenteil. Doch diesem bedeutungsvollen Nachteil können wir mit dem uSonic gegenwirken. Wie das am leichtesten funktioniert erklären wir Ihnen in diesem kurzen Beitrag.

Laut einer aktuellen Gesundheitsbefragung von STATISTIK AUSTRIA aus dem Jahre 2006/07 waren im Befragungszeitraum **25,9%** der Befragten Personen in den letzten zwei Wochen von **Schlafstörungen** betroffen. Fast die Hälfte der Betroffenen klagten von "starken Schlafstörungen".

Wikipedia erklärt, dass die Funktion des Schlafens nicht vollständig geklärt ist. Es ist jedoch sicher, dass Menschen und Tiere schlafen müssen um zu überleben. Der Schlafentzug ist eine weit verbreitete Foltermaßnahme.

Als Schlafmangel bezeichnet man allgemein den kumulativen Effekt von zu wenig Schlaf. **Schlafmangel kann zu mentaler oder physischer Müdigkeit führen und natürlich die Leistungsfähigkeit reduzieren.**

Wichtig sind die unterschiedlichen Schlafphasen.

Schlafphasen

- Betawellen (14-60 Hz) Aufmerksamkeit - Wachheit
- Alphawellen (8-13 Hz) Entspannt, ev. mit geschlossenen Augen, meist noch wach
- Stadium I - Thetawellen (4-7 Hz) Muskelspannung reduziert und die Umgebung wird nicht mehr wahrgenommen
- Stadium II - Noch Thetawellen, jedoch schon periodisch auftretende Unregelmäßigkeiten in den Gehirnwellen
- Stadium III - Deltawellen (kleiner 4 Hz) Übergang in den Tiefschlaf. Dies sind nun die langsamsten Gehirnwellen.
- Stadium IV - Tiefschlaf, Deltawellen nur noch 50% der Gehirnwellen. Es ist die tiefste Schlafphase.
- REM-Schlaf - Das EEG ist nun desynchronisiert, es treten Betawellen in den Vordergrund.

Es gilt die Meinung, dass das Gehirn bei der Produktion von Deltawellen heilende Informationen in den Körper sendet. Es wird vermutet, dass hier die höchste Regeneration auftritt. Diese Tiefschlafphase hat einen entscheidenden Einfluss auf die Leistungsfähigkeit des Menschen.

Nachweislich wirkt der uSonic in der Frequenz „Buddha“ auf den Parasympathikus. Sympathikus und Parasympathikus bilden zusammen das vegetative Nervensystem, das die unwillkürlichen Vorgänge in unserem Körper steuert. In Aktivitätsphasen ist der Sympathikus aktiv, in Entspannungsphasen übernimmt der Parasympathikus – je nachdem, was der Mensch gerade tut. Wird also der uSonic in der Frequenz „Buddha“ angewandt, so erfolgt eine Stimulierung des Parasympathikus und damit die direkte Einleitung einer Entspannungsphase. Entschließt sich der Anwender nun schlafen zu gehen hat er damit die beste Voraussetzung in eine tiefe Schlafphase zu gelangen.

Testung Wolfgang Reichl - Jänner 2010

Dieser Test wurde von Herrn Wolfgang Reichl im Selbstversuch durchgeführt. Ein Aufzeichnungsgerät welches jede Bewegung des Schlafenden registriert und aufzeichnet diente hier als Basis für die Auswertung.

Nächte **ohne** uSonic:



Nächte mit uSonic:



Art der Anwendung

uSonic

Einstellung: Modus Buddha RosaRauschen: +02 Lautstärke: ca. 50% Playmode: "Repeat All" oder "Single Repeat"

SD-Karte

Harmonie oder eigene Mischung diverser Subliminal-Texte

Body pads

Beide Body pads am linken Fuß, etwa 5 cm über dem Sprunggelenk auf Höhe der Fußfessel gegenüberliegend (innen/außen). Befestigt mit einem sehr lockeren Sportband (Schweißband). Kabelführung nach unten weg. uSonic liegt am Ende des Bettes unter der Decke.

Akku

Frisch aufgeladener 1,5 Volt-Akku, Ansmann. Entweder 2100, 2400 oder 2850 mAh.

Dauer

Entsprechend der Lebensdauer des Akkus zwischen 4 und knapp 6 Stunden. Reichl: "Manchmal gebe ich in einer Aufwachphase am Morgen die Body pads runter, obwohl der uSonic noch weiter läuft. Ich kann im Nachhinein jedoch nicht sagen, zu welcher Zeit das war."

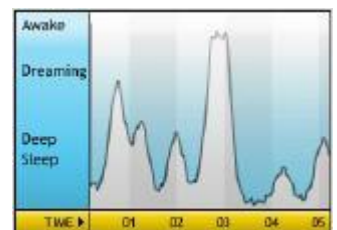
Folgend noch drei gesonderte Auswertungen:

Schlafstatistik 10.-11. Jänner 2010

ohne uSonic

Am ersten Bild erkennt man eine normale Nacht nach einem gefüllten Sonntag, abends bis Mitternacht Büroarbeit (Seminarvorbereitung). Das ewige Auf und Ab lässt auf eine unruhige Nacht schließen. Die Regeneration ist vermindert.

Sleep statistics for 10 - 11 Jän (Mo).
 Went to bed / woke up: 00:09 / 05:15 Total time: 5h 05m

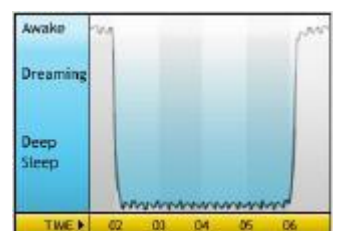


Schlafstatistik 11.-12. Jänner 2010

mit uSonic

Auch dieser Tag war gefüllt mit Arbeit. Aufgestanden um 05:15 weil Herr Reichl um 08:00 in Salzburg sein musste. Nach einem intensiven Tag und einer abschließenden Projektarbeit konnte Herr Reichl um 01:26 einschlafen. Diese Nacht jedoch mit dem uSonic, uSonic-Mode "Buddha" für die tiefe Entspannung, Audio-SD "Harmonie".

Sleep statistics for 11 - 12 Jän (Di).
 Went to bed / woke up: 01:26 / 06:55 Total time: 5h 28m



Schlafstatistik 15.-16. Jänner 2010

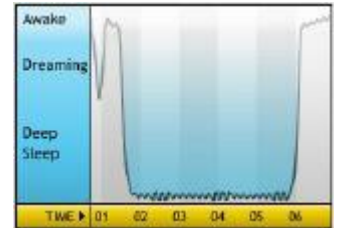
mit uSonic

Auch dieser Tag und Abend war gezeichnet von einer intensiven Arbeit (Vorbereitung auf ein Seminar am Wochenende). Um 00:43 konnte Herr Reichl zu Bett gehen und den uSonic im Modus "Buddha" verwenden.

Sleep statistics for 15 - 16 Jän (Sa.).

Went to bed / woke up: 00:43 / 06:55

Total time: 6h 11m



Wie Sie eindeutig erkennen können, werden in Nächten wo der uSonic zum Einsatz kommt deutlich öfter und länger diese motorischen "Stillezeiten" produziert. In solchen motorischen Stillezeiten werden lt. Schlafforschung Delta-Wellen erzeugt und der Schlafende wechselt immer wieder in die REM-Phase. Eine tiefe Regeneration ist die Folge.

Das Aufzeichnungsgerät registriert die Bewegungen. Wenn das Gehirn durch einen Tiefschlaf Deltawellen produziert oder in die REM-Phase übergeht, ist die Motorik auf ein Minimum reduziert. Meist bewegen sich diese Personen nicht im Geringsten. Befürworter der ontogenen Theorie vermuten, dass während des REM-Schlafes die Muskeln teilweise gelähmt werden, um die Aktivierung und Entwicklung des Gehirns voranzutreiben. REM-Mangel bei Kleinkindern führt zu späteren Entwicklungsproblemen.

Es ist die höchste Muskelentspannung erreicht. Genau diese Stille wird vom Aufzeichnungsgerät wahrgenommen. Sobald Bewegungen erfolgen, werden die Aufzeichnungen stärker und als Steigungen in den Charts dargestellt.

Persönliches Statement Wolfgang Reichl

*"Ich verwende diese Technologie seit 2004 und bin von der Regenerationsbeeinflussung überzeugt. Mein Arbeitseinsatz liegt oftmals bei mehr als 16 Stunden (mit kurzen Pausen) und mein durchschnittliches Schlafpensum beträgt etwa 5-7 Stunden. Sehr oft gehe ich um etwa 01:00 zu Bett. Seit 2004 verwende ich diese Technik etwa 5 Mal pro Woche in der Nacht. Teilweise auch Anwendungen am Tag. Durch diese oftmalige Nutzung kann ich einen eindeutigen Rückschluss auf mein Leistungsverhalten ziehen. Ich bin nach Nächten wo ich den uSonic anwende deutlich leistungsfähiger. Vergleiche haben dies immer wieder bestätigt. Ein Kunde der das Vorgängergerät 2006 kaufte hat mich 10 Tage nach dem Kauf angerufen und mitgeteilt, dass ich ihm etwas nicht verraten hätte. Und zwar, dass man mit dieser technischen Genialität durchschlafen kann. Ich bejahte diesen Effekt und tat ihn als "Normal" ab. **Doch mein Kunde hatte seit etwa 20 Jahre Schlafstörungen und konnte diese innerhalb einer einzigen Woche loswerden.** Für mich "normal", für meinen Kunden eine Erlösung."*

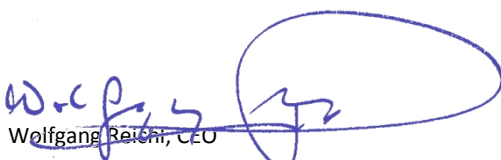
Ergänzung zu diesem Statement im August 2014:

„Ich verwende nun diese Technologie seit über 10 Jahren. Vor kurzer Zeit habe ich mal die Anwendungsdauer hochgerechnet und dabei einen Wert von 10.000 Stunden ermittelt.

Was ist mein Resümee daraus? Vieles hat sich in mir automatisiert. Ich konzentriere mich sehr leicht und bin bei der Sache. Schlafprobleme kenne ich überhaupt nicht, mein Körper-Geist-System hat sich an den Tiefschlaf gewöhnt und es ist für mich absolut normal innerhalb weniger Minuten einzuschlafen und tief und fest durchzuschlafen. Das ist auch ein „Effekt“ den wir beim uSonic bemerken. Kunden die den uSonic konsequent für einen längeren Zeitraum anwenden können dann später ganz ruhig auf den uSonic auch verzichten, da durch die konsequente Anwendung sich der Körper an den neuen idealeren Zustand gewöhnt hat. Somit braucht man auch keine Bedenken haben, nach dem uSonic „süchtig“ zu werden.

Was verstehe ich unter Konsequenz? Ganz einfach, täglich! Wie lange? Das Gehirn kann innerhalb von einem Monat neue Gewohnheiten anlernen und festigen, doch um diese dauerhaft in sein Leben zu integrieren, empfehle ich meinen Kunden 2-3 Monate. Doch es kommt ganz auf den Typ-Mensch drauf an, denn manche Menschen tun sich leicht etwas in ihrem Leben zu verändern, andere hingegen brauchen länger. Diese Verschiedenheit macht uns aus und ist etwas Besonderes.“

Viel Freude bei der Anwendung. Wir wünschen Ihnen alles Gute und viel Erfolg bei der Verwirklichung Ihrer Ziele,


Wolfgang Reichl, CEO
www.skinlearning.at