

Gehirnwellen Frequenzen – Grundlagen und wie sie beeinflusst werden können

Gehirnwellen bestimmen unser Leben auf entscheidende Weise. Je nachdem in welcher Frequenz sich dein Gehirn befindet, bist du entweder wach und aufmerksam oder entspannt.

In diesem Artikel möchte ich die verschiedenen Gehirnwellen Frequenzen vorstellen. Nach der Vorstellung der Frequenzen möchte ich näher auf das Thema „Gehirnwellen beeinflussen“ eingehen.

Die verschiedenen Gehirnwellen

Gehirnwellen werden in jeder Sekunde in unserem Gehirn erzeugt. Diese Schwingungen werden durch EEG (=Elektroenzephalografie) gemessen.

Die Einheit der Schwingungen wird in Hertz (Hz / Schwingungen pro Sekunde) gemessen.

Nun die Gehirnwellen in absteigender Hertz-Zahl.

Die Wellen mit einer höheren Hertz-Zahl stellen dabei einen „wacheren“ und konzentrierten Zustand dar. Wellen mit einer niedrigeren Hertz-Zahl sind eher für einen entspannenden Zustand verantwortlich.

Die Frequenz-Bilder stellen natürlich keine echten Gehirnwellen dar, da ich kein Gerät für die Messung solcher Wellen besitze. Sie sollen nur zur Veranschaulichung dienen.

Gamma-Wellen

100-38 Hz

Die Gamma-Wellen sind noch nicht gut erforscht, denn sie wurden erst relativ spät entdeckt. Wissenschaftler meinen, dass diese Frequenz mit Spitzenleistungen und höchster Konzentration zusammenhängt.

Diese Gehirnwellen sollen für das Lernen und für das Speichern von Informationen besonders wichtig sein.

Forscher haben herausgefunden, dass eine **sehr tiefe Meditation** Gamma-Wellen hervorrufen kann.

Beta

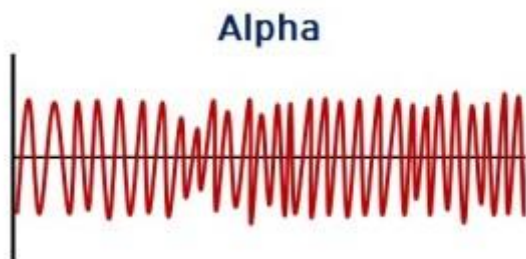


37-15 Hz

Im normalen Wachzustand findet man die Beta-Wellen. Sie sind besonders für die Konzentration und das [Gedächtnis](#) verantwortlich. Beta-Wellen werden auch zur Problemlösung benötigt. Der Beta-Zustand ist also der normale Bewusstseinszustand.

Es wurde herausgefunden, dass Stimulanzien wie [Koffein](#) die Beta-Wellen verstärken können.

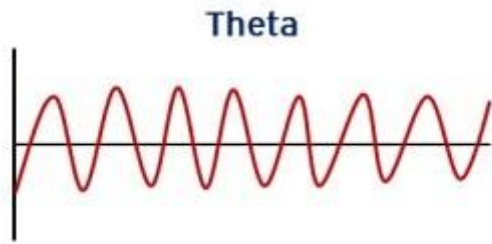
Alpha



14-8 Hz

Diese Wellen sorgen für einen entspannten Zustand. Sie kann man auch als „Brücke“ zwischen Bewusstsein (Beta) und Unterbewusstsein (Theta) bezeichnen. Durch den entspannten und doch konzentrierten Zustand ist die Alpha-Frequenz besonders für das Lernen geeignet.

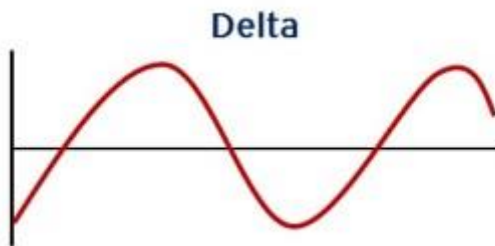
Theta



7-4 Hz

Diese Frequenz kann als „Unterbewusstsein“ bezeichnet werden. Sie treten vermehrt im REM-Schlaf auf. Theta-Wellen sorgen für Kreativität, Intuition und für einen entspannten Zustand.

Delta



3-0,5 Hz

Diese Wellen haben die niedrigste Hertz-Zahl. Eine Hertz-Zahl von Null würde bedeuten, dass das Gehirn tot ist. Die Delta-Wellen treten im Tiefschlaf auf und sind für ein funktionierendes Immunsystem und für die natürliche Heilung verantwortlich.

Mischwellen

Die Gehirnwellen treten nicht einheitlich in einem der Frequenzbänder auf. Sie sind vielmehr Mischungen aus den verschiedenen Frequenzen.

Ein guter Lernzustand kann zum Beispiel viele Beta-Wellen und einige Alpha-Wellen beinhalten.

Die Übergänge zwischen den Gehirnwellen Frequenzen sind fließend. Man kann nicht eindeutig sagen: 14 Hz ist ein Alpha-Zustand. Die Grenzen verschwimmen und es wird auch manchmal eine geringfügig andere Aufteilung verwendet. Es geht hierbei nur um die grobe Abgrenzung.