



**Dauer:** 30 und 60 Minuten

**Augen:** geschlossen

**Kopfhörer:** unbedingt !

[\[Link\]](#) zur Info-Seite mit  
Möglichkeit zum Reinhören

**Übrigens:** Schlaf-Mangel  
oder Schlafstörungen sind  
eine gravierende Gefahr für  
die Gesundheit.

Ich kann nur dazu raten, das  
koste es was es wollen,  
ursächlich zu lösen.

Für ganz besonders harte Fälle von Schlaflosigkeit, bei denen die Einschlaf-Hilfen nichts ausrichten, sind 2 Varianten der **Schlaf-Erzwingung** an Bord.

Eine kurze Version: 30 min, und eine längere, 60 min.

Diese beiden Spezialversionen unterscheidet sich von den drei Einschlaf-Hilfen dadurch, dass der linke und der rechte Kanal nicht das Gleiche abspielen, sondern zu Beginn der Sendung auf dem linken Ohr mit 14 Hertz beginnen, und auf dem rechten Ohr mit 13,5 Hertz, und sich erst auf dem Schumann-Plateau auf eine gemeinsame Frequenz einpendeln.

Dies führt zu Beginn zu einer Dissoziation des Gehirns, und dieser Vorgang lässt auch Ruhelose Ruhe finden, sich auf die Beats einlassen, damit sie sich dann in den Delta-Bereich heruntertragen lassen können.

**Man benötigt unbedingt Kopfhörer.**

Meine Erfahrung zeigte mir, dass ich auch mit aufgesetzten Kopfhörern und Ohrstöpsel einschlafe. Sie rutschen nachts vom Kopf und ich finde sie morgens neben dem Kopfkissen.