

## So trainieren Sie mit dem Gehirn Balance Kabel

1. Stecken Sie das Gehirn Balance Kabel in die Messkabel-Steckerbuchse Ihres Messgeräts.
2. Befestigen Sie die beiden Ohrelektroden an den Ohrläppchen (achten Sie auf links und rechts)
3. Schalten sie das Gerät ein, bzw. starten Sie die Software. Je höher der Minus-Wert ist, umso höher ist die Kopfdurchblutung. Das Training hat das Ziel, den Minus-Wert zu senken (= Kopfdurchblutung senken).
4. Finden Sie Ihren Messbereich. Wenn Sie auf der Schalterstellung „Messung“ auf einer, oder auf beiden Anzeigen 0 sehen, dann ist Ihre Kopfdurchblutung hoch und außerhalb des normalen Messbereichs, verwenden Sie dann die Schalterstellung „Overflow“.
5. Für das Training mit dem Gehirn Balance Kabel, führen Sie verschiedene Entspannungsübungen durch. Wenn die Minuswerte niedriger werden, sinkt die Kopfdurchblutung.
6. Beachten Sie beim Training mittels Visualisieren, dass Sie ruhig sitzen bleiben, denn jede Bewegung verändert den Blutdruck.
7. Zum Testen von Verträglichkeiten oder Körperübungen, schreiben Sie die Werte vor und nach einer Testung auf, um so die verschiedenen Maßnahmen zueinander vergleichen können.

## Equipment zum Training mit dem Gehirn Balance Kabel

1. Sie benötigen ein Pce Messgerät - Scanner iQ, Pce Trainer oder Pce Trainer Go
2. Ein Gehirn Balance Kabel - um Kopfdurchblutung zu messen & zu trainieren.

Alle Produkte unter [www.biovitshop.com](http://www.biovitshop.com)



**ACHTUNG! Nicht mit Akkus oder Netzteil betreiben!**

# Gehirn Balance Kabel

- gesundes Leben - gesunde Kopfdurchblutung -



Nach Angaben der Deutschen Schlaganfall-Hilfe ereignen sich jedes Jahr etwa 270.000 Schlaganfälle. Sie stellen die dritthäufigste Todesursache in Deutschland wie auch Österreich und der Schweiz dar. Es trifft auch viele junge Menschen.

Jährlich erleiden in Österreich etwa 20.000 Menschen einen Schlaganfall; das bedeutet, dass es im Durchschnitt alle sechs Minuten zu einem Schlaganfall kommt. Rund ein Viertel der Betroffenen leidet nach einem Schlaganfall unter körperlichen Folgen und ist in ihren Fähigkeiten eingeschränkt.

Das Risiko für einen Schlaganfall steigt mit zunehmendem Lebensalter deutlich an, etwa 50% aller Schlaganfälle ereignen sich in der Altersgruppe der über 75-Jährigen. Aber auch junge Menschen können einen Schlaganfall erleiden. Schätzungen zufolge sind etwa 5% aller Betroffenen unter 40 Jahre alt.

### Risikofaktoren

Stress, starkes Übergewicht, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Typ-2-Diabetes, Vorhofflimmern, Fettstoffwechselstörungen, Rauchen und besonders vermehrter Alkoholkonsum sind - zumindest für Menschen mittleren Alters Risikofaktoren für einen Schlaganfall. Ebenso gelten erbliche Faktoren (familiäre Vorbelastung: häufige Schlaganfälle bei Verwandten) als Risikofaktoren.

Die Durchblutung des Gehirns ist von entscheidender Bedeutung für seine Funktion und Gesundheit. Wird das Gehirn nicht ausreichend mit Blut versorgt, können daraus schwere Schäden resultieren. Neben der Durchblutung des Gehirns spielt auch die Sauerstoffversorgung eine große Rolle, denn indem das Gehirn durchblutet wird, wird es auch gleichzeitig mit Sauerstoff und Glucose versorgt. Außerdem sorgt das Blut auch für den Abtransport von aufgebrauchten Stoffwechselprodukten. Die Durchblutung des Gehirns ist also wirklich sehr bedeutend für seine Funktion.

### Durchblutungsstörungen im Gehirn

Es müssen nicht immer gleich extreme Fälle als Beispiel heran genommen werden. Schon leichte Durchblutungsstörungen, die durch Krankheiten, mangelnde Bewegung und falsche Ernährung hervorgerufen werden, können für einen starken Konzentrationsabfall sorgen. Sinkt die Leistungsfähigkeit, kommen neue Probleme auf den Menschen zu. Wer im Job nicht mehr volle Leistung bringen kann, hat häufig die Sorge, seinen Arbeitsplatz zu verlieren.

Wie lässt sich also die Durchblutung des Gehirns optimieren? Das Gehirn wird über vier große Schlagadern mit sauerstoffreichem Blut versorgt. Darüber erhält es den Sauerstoff, die Glucose und weitere wichtige Nährstoffe, die es zur Funktion benötigt.

Bestimmte Erkrankungen können den Hirndruck ansteigen lassen. Aber auch allgemeines Fehlverhalten im Alltag lässt den Hirndruck vorübergehend ansteigen. Als akute Druckerhöhung stellt sie einen lebensgefährlichen Notfall dar, der umgehend intensivmedizinisch versorgt werden muss.

Einem Gehirnschlag kann nur bis zu einem gewissen Grad vorgebeugt werden.

Eine gesunde Lebensweise trägt auch dazu bei, das Gehirnschlag-Risiko zu senken. Darunter fallen gesunde Ernährung und viel Bewegung.

## Gehirn Balance Kabel

Mit dem Gehirn Balance Kabel haben Sie nicht nur die Möglichkeit Belastungsintensität der Gehirndurchblutung richtig einschätzenden, sondern auch Status der Kopfdurchblutung (wenn keine besonderen Erkrankungen vorliegen) gezielt zu beeinflussen. Mit einem gezielten Entspannungstraining der Kopfdurchblutung können sie einen wichtigen Beitrag für Ihre Gesundheit leisten. Zusätzlich bietet Ihnen das Training mit dem Gehirn Balance Kabel die Möglichkeit ein Konzentrationstraining durchzuführen. Normalerweise korrelieren die Gehirndurchblutungswerte mit dem Status der Gehirnpotenziale (Konzentration).

### Das Training mit dem Gehirn Balance Kabel

Das Gehirn Balance Kabel ist mit den mobilen Geräten Pce Trainer & Pce Trainer Go einsetzbar. Somit haben Sie ein mobiles Equipment, das überall einsetzbar ist. Egal ob Sie zu Hause entspannen, oder unterwegs bei einer Wanderung oder Sport, dieses Equipment ist jederzeit einsatzbereit.



Mit dem Pce Scanner iQ können Sie das Gehirn Balance Kabel im Profi-Bereich einsetzen. Mit diesem Equipment profitieren Sie von einer unterstützenden Software für das Training der Gehirndurchblutung. Diese führt sie systematisch einen entspannten Zustand und harmonisiert die Kopfdurchblutung.



### Experimentieren Sie und überlassen sie nichts dem Zufall!

**Messen** Sie Ihre individuelle Reaktion auf Entspannungsübungen, Sport, Massage oder Meditation.  
**Finden** Sie Ihre persönlichen Belastungen für die Kopfdurchblutung wie z. B. Alkohol, Stress, verschiedene Lebensmittel oder Medikamente.