



**Dauer:** 60 Minuten

**Augen:** geschlossen

**Kopfhörer:** In diesem Fall nicht vorgeschrieben aber empfohlen. Man könnte statt dessen auch Lautsprecher nutzen.

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

**Übrigens:** Delta Frischzellenkur ist mit Abstand der längste Neurostream - und für viele auch der stärkste.

**Was ist das Besondere an dieser Sendung?** Das Faszinierende an dieser Sendung ist, dass sie ein zusätzliches Rauschen einsetzt, um sicherzustellen, dass wir wirklich einschlafen. Die Minuten im Schumann-Plateau lassen Erinnerungen oder kurze Träume aufblitzen.

Man merkt natürlich nicht, wie man schließlich irgendwann einschläft. Wer trotzdem mitten in seinem Delta-Zustand kurz erwacht, wird seinen Körper mit leichtem Schrecken wie einen schweren *Stein* erleben. So ist das eben im Delta-Zustand.

**Für wen am besten geeignet?** Die Sendung ist am besten geeignet für Leute mit Schlafdefizit, körperlicher Müdigkeit, Abgeschlagenheit - aber auch für Freizeitsportler und Leistungssportler - und für Leute, die 120 Jahre alt werden wollen!

**Woraus besteht diese Sendung?** Musik, Rauschen und isochrone Beats. Die Session startet bei 15 Hertz und erreicht nach knapp 10 Minuten die Erdfrequenz von 7,83 Hertz, die so genannte Schumann-Frequenz.

Dort verläuft sie eine Weile auf dem Schumann Plateau, bevor sie beginnt, tief in den Delta Bereich hinab zu sinken. In aller Regel wird man irgendwann in einen traumlosen, erholsamen Schlaf sinken.

Die nun sehr langsamen Beats schlagen ab Minute 25 nur noch mit 1,05 Hertz und stimulieren die Hypophyse dazu, Wachstumshormone auszuschütten. Dies fördert die körperliche Regeneration ungewöhnlich effizient.

In diesem tiefen Delta-Bereich verharrt der Hörer eine Viertelstunde, bevor er langsam wieder aufgeweckt und bei 14 Hertz wieder wach (aber noch sehr *groggy*) entlassen wird.

**Wann hören?** Wir empfehlen eine "Sitzung" pro Wochenende – aber nur einmal pro Tag – und zweimal pro Woche, wenn man es mit dem sich Erholen ernst meint.

**Wie hören?** Es kommt ganz wesentlich darauf an, dass man sich entspannt und loslässt. Die Konzentration auf den eigenen Atem zu Beginn der Session hilft dabei sehr. Man bestehe sich bequem im Dunkeln.

**Wann erfolgt eine Wirkung? Woran erkenne ich sie?** Das Gefühl der Erholung wird sich nach / zum Ende der Session eingestellt haben. Das Gefühl, ein Stein gewesen zu sein, wird noch eine Weile andauern, ebenso der Eindruck, in Watte gepackt zu sein. Ein Gefühl tiefster Erholung und Stärke wird nachhallen.

**Was kann ich falsch machen?** Tiefenregeneration niemals unter Zeitdruck betreiben oder in unruhiger Umgebung! *Niemals* direkt nach dem Hören Auto fahren! Niemals den *Respekt vor Delta* verlieren!