

## Klingt entspannend: Die Calmvalera Relax App

Klänge und Musik können nachweislich Gedanken und Gefühle positiv beeinflussen. Diese Tatsache macht sich die neue Calmvalera Relax App zunutze, mit deren Hilfe verschiedene Klangkompositionen abgespielt werden können. Etwas fürs Herz und die Seele. Die App wurde von SonicTonic für Hevert-Arzneimittel entwickelt und kann ab sofort kostenlos für iOS und Android heruntergeladen werden. Ihr Namenspate ist Calmvalera, ein naturheilkundliches Präparat von Hevert-Arzneimittel, das bei nervösen Schlafstörungen und Unruhe eingesetzt wird.

Jetzt kostenlos im Play Store oder App Store herunterladen: die Calmvalera Relax App

Dass Musik nicht nur Stimmungen, sondern auch Ängste reduzieren kann, ist mannigfaltig untersucht und vor allem bestätigt worden. Sogar intra- oder postoperativ wirkt sich Musik positiv auf das Schmerzempfinden sowie die Intensität der Angst aus. Und zwar in einem Umfang, dass deutlich weniger Schmerzmittel und/oder Sedativa eingesetzt werden müssen<sup>1</sup>. Auch Stress kann nachweislich durch Musik reduziert werden<sup>2, 3</sup>. Ideal sind hier Instrumentalstücke oder einfache Klangfolgen, die den Rhythmus des Herzschlages aufgreifen oder einfach nur die Lieblingsmusik. Diese wissenschaftlichen Erkenntnisse macht sich die Calmvalera Relax App zunutze, die ab sofort sowohl im Apple App Store als auch im Google Play Store zum kostenlosen Download verfügbar ist. Sie wurde von SonicTonic im Auftrag von Hevert-Arzneimittel entwickelt. Ausgesuchte Klänge und Musik helfen mit, Gedanken, Gefühle und Stimmung in eine positive Richtung zu lenken. Die App beinhaltet verschiedene Klangkompositionen, sogenannte Tonics, aus diversen Klanglandschaften wie zum Beispiel Schlaf und Entspannung. Die Tonics benötigen nicht viel Zeit, um Harmonie zu entfalten: jedes Tonic ist ungefähr zehn Minuten lang. Die Calmvalera Relax App kann dabei helfen, Stress abzubauen, Sorgen zu überwinden und den Schlaf zu verbessern. Sie enthält eine einzigartige Mischung aus Musik, Autosuggestion, binauralen Beats, Solfeggio-Frequenzen, isochronischen Töne und ASMR. Es handelt sich dabei nicht um Meditation oder Yoga, und es muss auch nichts gelernt oder geübt werden. Tatsächlich steckt seriöse Wissenschaft hinter der Entwicklung der Tonics\*.

Die App verwendet Techniken, auf die Experten auf der ganzen Welt schwören. Einzelne erprobte auditive Methoden werden zu hochwirksamen Synergien kombiniert. Die Calmvalera Relax App kann außerdem dabei helfen, Wartezeiten angenehm zu gestalten. Für einen gelungenen Einstieg benötigen Interessierte lediglich ein Smartphone, einen Kopfhörer und die Calmvalera Relax App. Die App kann ganz einfach ausprobiert werden – die Nutzung ist vollkommen kostenfrei. Namenspate der Calmvalera Relax App ist Calmvalera, ein naturheilkundliches Präparat von Hevert-Arzneimittel, das bei nervös bedingten Unruhezuständen und Schlafstörungen eingesetzt wird. Viele Menschen sind heute gestresst und wollen zur Ruhe kommen, wieder entspannen und so auch endlich wieder gut schlafen können. Dabei kann Calmvalera helfen. Es ist natürlich wirksam mit 9 naturheilkundlichen Wirkstoffen, der schnelle Wirkeintritt ist klinisch belegt<sup>4</sup> und ein Gewöhnungseffekt tritt nicht ein. Sehr zu empfehlen ist der gleichzeitige Einsatz von Calmvalera-Präparat und -App.

Für weitere Informationen zur App besuchen Sie [www.calmvalera.de/app/](http://www.calmvalera.de/app/)

### \*Die Wissenschaft hinter der App

**Autosuggestion** nutzt positive Affirmationen, um das Unterbewusstsein zu schulen und die Art und Weise zu beeinflussen, wie eine Person denkt oder Dinge wahrnimmt.

**Binaurale Beats** werden verwendet, um Gehirnwellen zu synchronisieren, um einen bestimmten psychischen Zustand zu erreichen. Sie sind in der Lage, spezifische Effekte wie Schlaf, Entspannung und Energetisierung zu erzeugen, indem sie Klänge mit der gleichen Frequenz wie die Hirnwellen des gewünschten Geisteszustands erzeugen, wodurch sie in Resonanz treten und sich synchronisieren. In der Praxis wird ein Ton über Kopfhörer gespielt und in jedem Ohr leicht unterschiedlich gestimmt. Die Differenz zwischen den beiden Tönen erzeugt den sogenannten "Beat" (Schwingung), der eine messbare Veränderung der Hirnaktivität bewirkt.

Zu den **Solfeggio-Frequenzen** gehören 396 Hz, 417 Hz, 528 Hz, 639 Hz, 741 Hz und 852 Hz, denen eine heilende Wirkung zugesprochen wird. Solfeggio-Frequenzen werden in der Vibrations-Klangtherapie eingesetzt,

wo spezielle Stimmgabeln Schmerzen, Ängste und Schlaflosigkeit lindern und ein Gefühl der Harmonie und des Wohlbefindens hervorrufen.

**Isochronische Töne** werden für das Gehirnwellenttraining genutzt. Es sind kurze Töne, die in schneller Folge wiederholt werden. Sie sind in gleichen Abständen angeordnet und von gleicher Länge und Lautstärke. Die Geschwindigkeit ist abhängig von der angestrebten Hirnwellenfrequenz. Um z. B. einen Entspannungszustand herbeizuführen, müssen beide Gehirnhälften auf die Alpha-Frequenz synchronisiert werden, die etwa zehn Hertz beträgt. Dies bedeutet, dass das Impulssignal zehnmal pro Sekunde wiederholt werden muss.

Die **Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)** ist eine entspannende, beruhigende Empfindung, die auf der Kopfhaut beginnt und sich, ausgelöst durch bestimmte Geräusche, den Körper hinunterbewegt. ASMR wird manchmal auch wörtlich als "Geist-Massage" bezeichnet und wird durch das Hören gedämpfter Stimmen, weißes Rauschen und andere binaurale akustische Auslöser wie Klopfen, Kratzen und Flüstern ausgelöst.

1 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32296470/>

2 Lunar e et al.: *Psychophysiology* 2017;120:118-125

3 Thoma MV et al.: *PLoS One* 2013;8(8):1-12

4 Dimpfel et al., *Journal of Behavioral and Brain Science* 2016; 6:404-431

## **Pflichtangaben**

**Calmvalera Tabletten** Zusammensetzung: 1 Tablette enthält: *Cimicifuga D3 20 mg, Cocculus D4 20 mg, Cypripedium pubescens D4 10 mg, Ignatia D6 40 mg, Lilium tigrinum D6 20 mg, Passiflora incarnata D3 40 mg, Platinum metallicum D8 20 mg, Valeriana D2 20 mg, Zincum valerianicum D3 20 mg. Sonstige Bestandteile: Lactose, Magnesiumstearat, Maisstärke. Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Nervös bedingte Unruhezustände und Schlafstörungen. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen Frauenschuhgewächse und Platinverbindungen. Nebenwirkungen: Es können Überempfindlichkeitsreaktionen, z. B. Hautreaktionen, und Magen-Darm-Beschwerden, z. B. Übelkeit, auftreten. Zul.-Nr. 77957.00.00. Packungsgrößen: 50, 100, 200 Tabletten.*