

neowake® NeuroTuner

Anleitung



Inhaltsverzeichnis:

- [1. Intro](#)
 - [2. Produktumfang](#)
 - [3. Gehirnwellen-Grundlagen - Was steckt hinter der Anwendung der NeuroTuner?](#)
 - [4. Wirkprinzip der NeuroTuner](#)
 - [5. Anwendung – Schritt-für-Schritt-Anleitung](#)
 - [Vorbereitung](#)
 - [Anleitung](#)
 - [6. Anwendungszeiten & Empfehlungen](#)
 - [7. Sicherheit & Hinweise](#)
 - [8. Pflege](#)
 - [9. Bonus-Material](#)
-

1. Intro

Mit dem **neowake® NeuroTuner Stimmgabel-Set** bringen wir deine Gehirnwellen in Einklang.

Es eröffnet dir somit eine einfache Möglichkeit, dein Gehirn in verschiedene Bewusstseinszustände zu versetzen – von tiefer Entspannung und innerer Ausgeglichenheit bis hin zu Fokus und höchster Konzentration.

Die wissenschaftliche Grundlage bildet hierzu die **Phonophorese (Klangtherapie mit Stimmgabeln)** und das Prinzip des **Brainwave Entrainments (Gehirnwellentrainings)**. Dein Gehirn hat nämlich die natürliche Fähigkeit, sich auf äußere Schwingungen einzustellen und sich mit diesen zu synchronisieren. Indem du die NeuroTuner anwendest, kannst du diese Fähigkeit gezielt und konstruktiv nutzen.

Wir erweitern somit unsere neowake® Sound Anwendungslösungen zum Gehirnwellenttraining um die analoge Ebene - spürbar am Körper und hörbar im Klang. Die nachfolgenden Infos in dieser Anleitung dienen dir dazu, einen kurzen Überblick über die Thematik zu gewinnen und auf der Basis passend in die Anwendung des NeuroTuner Sets einzutauchen.

So gelingt es dir, einen bestmöglichen Nutzen herauszuholen, indem du zum einen das theoretische Wirkprinzip verinnerlichst und zugleich dich mit der Praxis vertraut machst.

2. Produktumfang



Im Set enthalten sind wie folgt:

- **6 präzisionsgestimmte Aluminium-Stimmgabeln**
 - Fundamental-Gabel (111 Hz, Basisfrequenz)
 - Delta-Gabel (108 Hz)
 - Theta-Gabel (105 Hz)
 - Alpha-Gabel (120 Hz)
 - Beta-Gabel (90 Hz)
 - Gamma-Gabel (144 Hz)
- **Massive Holzbox** mit Inlay
- **Anschlaghilfe aus Spezialgummi**
- **Samttasche** für unterwegs
- **Reinigungstuch**
- **Inbusschlüssel zum Festdrehen der Stimmgabel-Gewichte (für einen länger anhaltenden Klang)**
- **QR-Code-Karte** mit Zugang zu Online-PDF-Anleitung & Bonusmaterial

3. Gehirnwellen-Grundlagen - Was steckt hinter der Anwendung der NeuroTuner?

Unser Gehirn ist ein riesiges elektro-chemisches Netzwerk mit unzähligen Nervenzellen. Diese Zellen, auch Neuronen genannt, erzeugen jeweils winzige elektromagnetische Felder, die sich als **Gehirnwellen** messen lassen. Sie bestimmen, ob wir gerade entspannt, wach, fokussiert oder im Tiefschlaf sind.

Diese Gehirnwellen bilden dabei eine Frequenz mit 0,1-40 Schwingungen pro Sekunde (Hz) ab (in Ausnahmezuständen auch bis 100 Hz oder höher, jedoch lässt sich dies dann nicht mehr per EEG messen). Abhängig vom Frequenzbereich werden schließlich unterschiedliche Typen von Gehirnwellen abgebildet.

Hier die wichtigsten Frequenzbereiche:



- **δ Delta (0,1–4 Hz):** tiefer Schlaf, Erholung
→ *geeignet vor dem Einschlafen*
- **θ Theta (4–8 Hz):** Meditation, Intuition, Träume
→ *für innere Arbeit & Visualisierung*
- **α Alpha (8–12 Hz):** Entspannung, Kreativität, Lernen
→ *für Stressabbau & fokussiertes Arbeiten*
- **β Beta (12–30 Hz):** Konzentration, Wachheit
→ *für produktives Arbeiten und Energie*
- **γ Gamma (30–100 Hz):** Klarheit, Aha-Momente
→ *für mentale Höchstleistung & gesteigerte Wahrnehmung*

Mit den NeuroTunern kannst du diese Zustände **bewusst ansteuern**, statt nur zufällig hineinzurutschen. So gelingt es dir mit genug Übung immer leichter, je nach Bedarf zwischen den einzelnen Gehirnwellenbereichen zu wechseln.

In der heutigen modernen Gesellschaft ist der Mensch leicht überreizt - unzählige Stimuli prasseln auf ihn ein über digitale Bildschirme oder anderweitige Umweltreize.

Sei es Werbung, Social Media, Stress auf der Arbeit, Beziehungen oder die wiederkehrenden Alltagsverpflichtungen. Mit all dem verlieren wir uns leicht im ständigen Tun und versuchen zugleich, möglichst allem gerecht zu werden.

Der ständige Fokus im Außen spiegelt sich in einer erhöhten Betawellen-Aktivität wider. Bei konzentrierter Wachheit verlaufen diese Gehirnwellen meist synchron und der Geist ist fokussiert.

Gerät die Aufmerksamkeit jedoch durch Stress, Überreizung oder Ablenkung ins Ungleichgewicht, so zeigen sich die Gehirnwellen oft asynchron, was innere Unruhe und eingeschränkte kognitive Leistungsfähigkeit begünstigt.

Ziel ist es mit unserer neowake® Sound Lösung, alle Gehirnwellenbereiche wieder zu harmonisieren, damit du effektiver die unterschiedlichen Gehirnwellen und Bewusstseinszustände für dich nutzen kannst.

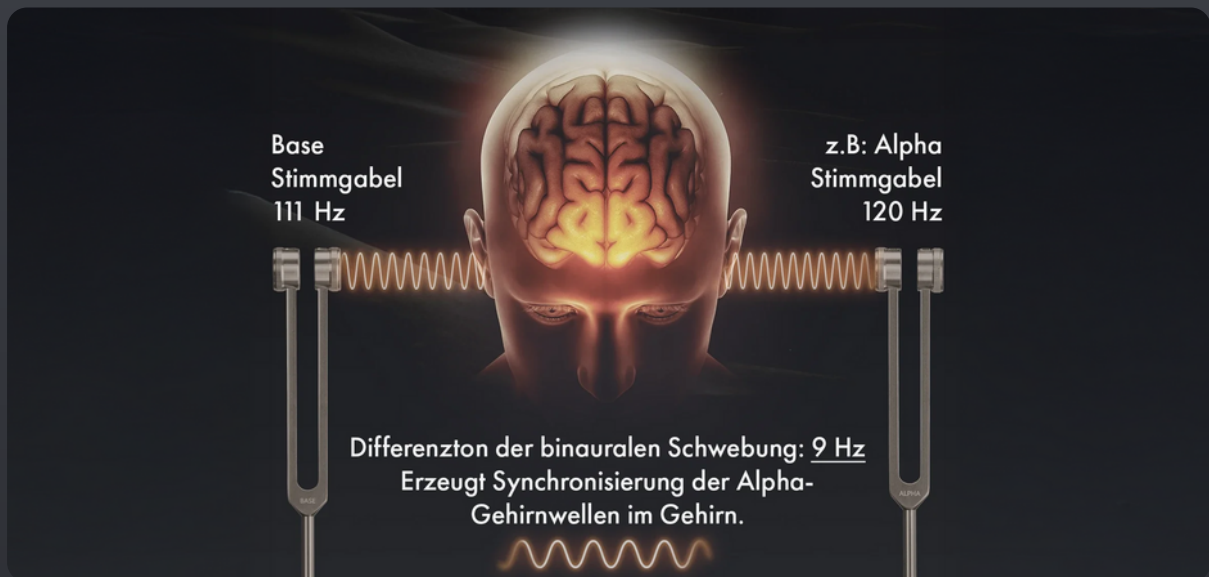
4. Wirkprinzip der NeuroTuner

Die Körperarbeit mit Stimmgabeln wird Ton-Akupunktur oder Phonophorese genannt. In der Phonophorese ist es möglich, direkt mit Stimmgabeln am Körper zu arbeiten, um die Vibration der Gabeln am Körper zu spüren. So lassen sich bspw. Stimmgabeln auch direkt an Körperstellen, Akupunkturpunkte oder Meridiane legen, um gezielte körperliche und geistige Effekte zu erzielen.

Im Gegensatz zur klassischen Klangakupunktur, bei der Gabeln direkt auf den Körper aufgesetzt werden, arbeitet das NeuroTuner-Set mit dem sogenannten binauralen Effekt. Hierzu machst du dir wiederum stets zwei Stimmgabeln gleichzeitig zunutze. Dabei verwendest du stets die Fundamental-Gabel in Kombination mit einer Stimmgabel für den jeweiligen Frequenzbereich bzw. den gewünschten Bewusstseinszustand.

Wenn beide Gabeln angeschlagen und an je einem Ohr gehalten werden, hörst du nicht nur zwei Töne, sondern auch eine Schwebung – einen pulsierenden Klang. Dieser Differenzton ist ein **binauraler Beat** und regt dein Gehirn an, sich auf die gewünschte Frequenz einzuschwingen.

Das NeuroTuner Set ist also primär für diese binaurale Anwendung ausgelegt. Sprich, die Stimmgabeln werden ausschließlich direkt an beiden Ohren gehalten und entfalten so ihre Wirkung. Damit kannst du verschiedene mentale Zustände gezielt stimulieren, von Tiefenentspannung bis höchster Konzentration.



Mit dem NeuroTuner Set erzeugen wir durch die Differenz zwischen der Basis-Gabel (111Hz) und der jeweiligen Stimmgabel folgende weiteren Frequenzen:

Delta-Gabel: 108 Hz → erzeugt **3 Hz**
Theta-Gabel: 105 Hz → erzeugt **6 Hz**
Alpha-Gabel: 120 Hz → erzeugt **9 Hz**
Beta-Gabel: 90 Hz → erzeugt **21 Hz**
Gamma-Gabel: 144 Hz → erzeugt **33 Hz**

Das NeuroTuner-Set ermöglicht eine einfache, nicht-invasive Selbstanwendung – ohne Technik, ohne Kopfhörer, jederzeit im Alltag integrierbar. Somit ist es möglich, auf analoger Ebene dein Gehirnwellentraining deutlich zu beschleunigen.

Folgende Effekte können u.a. durch die regelmäßige Anwendung entstehen:

- tiefe Entspannung
- Verbesserung der Gehirnfunktionen
- Erhöhung der körperlichen Energie und der Konzentrationsfähigkeit
- Stressabbau und Zentrierung des Körpers
- Gleichgewicht und Harmonie für das Nervensystem
- Auch geeignet für Energiearbeit od. Raumreinigung

Die Stimmgabeln wurden auf Basis langjähriger Erfahrung mit Frequenztherapie, Neurowissenschaft und Sound Healing entwickelt. Sie verbinden so neueste Erkenntnisse mit einer anfüngerfreundlichen Anwendung für zu Hause, die sich aber auch für die therapeutische Praxis eignet.

Unter folgendem Link findest du auf unserer Homepage unsere Studienübersicht rund um das Thema des Gehirnwellentrainings: <https://neowake.de/studien>

Falls dich auch unsere eigene EEG Studie in Kooperation mit dem Institut für Neuromeditation interessiert, so findest du hier den passenden Link: <https://neowake.de/neowake-sound-studie>

5. Anwendung – Schritt-für-Schritt-Anleitung



Vorbereitung

- **Ort:** Wähle einen ruhigen Platz als Rückzugsort, ganz ohne Störungen.
- **Haltung:** Setze dich bequem hin, aber aufrecht. Falls du die Anwendung für jemand anderen durchführst, so kann er/sie sich auch bequem hinlegen.
- **Intention:** Überlege, was du fördern möchtest (Entspannung, Fokus, Schlaf ...) und wähle dazu die passende Stimmgabel neben der Basis-Gabel aus.
- **Atmung:** Atme ein paar Mal tief durch, um im Moment anzukommen.

Anleitung

Bei Bedarf kannst du dich für eine schnelle Orientierung zunächst nur den fett markierten Sätzen widmen. Unter dem jeweiligen Schritt findest du ansonsten nochmal nähere Hintergrundinfos zur Anwendung.

1. **Wähle dein zu förderndes Thema und die dazugehörige 2. Gabel.**

Wähle neben der Basis-Gabel eine weitere Stimmgabel (Delta, Theta, Alpha, Beta oder Gamma) passend zu der Wirkung, die du im Bewusstsein erzielen möchtest.

Welcher Gehirnwellenbereich entspricht deinen aktuellen Bedürfnissen? Brauchst du mehr Entspannung, mehr Fokus oder mehr innere Klarheit?

Hier nochmal aus Punkt 3 die wichtigsten Frequenzbereiche:

- **Delta (0,1–4 Hz):** tiefer Schlaf, Erholung
→ *geeignet vor dem Einschlafen*
- **Theta (4–8 Hz):** Meditation, Intuition, Träume
→ *für innere Arbeit & Visualisierung*
- **Alpha (8–12 Hz):** Entspannung, Kreativität, Lernen
→ *für Stressabbau & fokussiertes Arbeiten*
- **Beta (12–30 Hz):** Konzentration, Wachheit
→ *für produktives Arbeiten und Energie*
- **Gamma (30–100 Hz):** Klarheit, Aha-Momente
→ *für mentale Höchstleistung & gesteigerte Wahrnehmung*

2. Nimm nun die Basis-Gabel mit deiner ausgewählten Gabel in jeweils eine Hand.

Halte die Stimmgabel ausschließlich am Griff - nicht an den Zinken. So ist es möglich, dass sie auch komplett nach dem Anschlagen durchgängig schwingt.

3. Schlage die Stimmgabel am Körper (nicht an den Gewichten) mit der Anschlaghilfe oder mit dem Knie an.

Die Stimmgabel wird am oberen Bereich der Zinken angeschlagen. Achte hierbei darauf, dass nicht die Gewichte am Stimmgabel-Kopf getroffen werden, sondern der Körper der Stimmgabel selbst. Es sollte ein sauberer, klarer Anschlag sein, wie bei einem Musikinstrument. Er muss nicht nur kraftvoll sein, sondern vor allem auch präzise und gezielt, damit ein harmonischer, gleichmäßiger Klang entsteht.

4. Halte die Stimmgabeln an deine beiden Ohren.

Positioniere je eine Gabel pro Ohrseite mit mind. 5–10 cm Abstand zum Ohr.

Fokussiere dich darauf, die Position der Stimmgabeln an den Ohren stets gleich auf horizontaler Höhe zu halten.

5. Lausche aufmerksam und komme mehr und mehr in den Moment rein.

Konzentriere dich auf den daraus entstehenden pulsierenden Klang der binauralen Schwebung. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei genau diesem Ton. Lasse die Stimmgabeln vollständig ausklingen, bis du sie wieder erneut anschlägst. Der Klang sollte mit einem passenden Anschlag für mind. 15-30 Sekunden halten.

Die Stimmgabel-Gewichte an beiden Seiten einer Stimmgabel sind dazu da, um den Klang länger andauern zu lassen. Der mitgelieferte Inbusschlüssel dient dafür, um die Gewichte bei Bedarf festschrauben zu können, falls sie sich lockern.

6. Bleibe für mind. 5–15 Minuten fokussiert.

Bleibe für eine Gesamtdauer von mind. 5-15min dran, um eine Sitzung durchzuführen. Ein mehrmaliges Wiederholen am Tag ist möglich. Solltest du gerade erst mit dem Gehirnwellentraining starten, so empfehlen wir täglich höchstens 30-60min.

Optionaler Tipp: Du kannst die Gabeln nach einigen Durchgängen in den Händen tauschen, um beide Seiten gleichmäßig zu stimulieren.

Empfohlene Situationen für die Anwendung:

- Zur mentalen Ausrichtung am Morgen
- Zur Beruhigung am Abend
- In bewussten Pausen während des Tages
- Als Einstieg in eine Meditation oder Atemübung

Die Anwendung der Stimmgabeln lässt sich ganz leicht individuell anpassen und in persönliche Routinen integrieren. Mache dir die NeuroTuner gerne zunutze, indem du deine Meditationspraxis intensivierst oder die Anwendung mit Atemübungen bzw. Breathwork verbindest. Es ist auch möglich, die NeuroTuner mit unseren neowake Sound Anwendungen zu kombinieren! Hierzu erfährst du mehr unter Punkt 9.

Mit genug Regelmäßigkeit wird dies dein tägliches Ritual, um dich innerlich wieder mehr zu zentrieren.

6. Anwendungszeiten & Empfehlungen

In diesem Abschnitt findest du noch weitere konkrete Anwendungsempfehlungen, um einen Überblick dafür zu erhalten, welche Stimmgabel sich zu welcher Tageszeit eignet. Gehe hier ganz nach deinen individuellen Bedürfnissen und stimme dadurch ab, welchen Bewusstseinszustand du gezielt erreichen möchtest!

- **Morgens:**
 - Beta oder Gamma → Für Energie, Fokus und einen klaren Start
 - Alpha → Für einen entspannten, bewussten Start in den Tag
- **Tagsüber:**
 - Alpha → Für Entspannung, kreative Pausen, Lernen
 - Beta → Für Konzentration, Produktivität
- **Abends:**
 - Alpha → Für Entspannung, ein bei sich ankommen
 - Theta → Für tiefe Meditation, innere Ruhe, Visualisation
 - Gamma → Für innere Klarheit
- **Vor dem Schlafen:**
 - Delta → Für die Vorbereitung auf einen tiefen Schlaf, körperliche Erholung

Schaue am besten, was du am ehesten im Moment brauchst und profitiere dann von der passenden Anwendung! Grundsätzlich eignen sich auch mehrere Gehirnwellenbereiche für ähnliche Themen, zumal die Frequenzbereiche fließend ineinander übergehen.

Wichtig ist vor allem die regelmäßige Wiederholung. Um einen Gehirnwellenbereich zu trainieren, empfehlen wir mindestens, mit der Anwendung der NeuroTuner 7 Tage dran zu bleiben. Dabei ist es in Ordnung und hilfreich, einen Tag pro Woche auch eine Pause in der Anwendung einzulegen, damit dein Gehirn die Impulse besser verarbeiten kann.

7. Sicherheit & Hinweise

Die Anwendung des neowake® NeuroTuner Stimmgabel Sets ist sanft und nicht-invasiv. Für Kinder empfehlen wir eine Anwendung ab 13 Jahren und darunter nur unter Aufsicht eines Erwachsenen.

Dennoch empfehlen wir, bei folgenden Erkrankungen die Stimmgabeln nicht anzuwenden:

- Epilepsie
- schwere, neurologische oder psychische Erkrankungen
- bei Knochenbrüchen oder Osteoporose im Kopfbereich
- keine Anwendung bei offenen Wunden
- nicht direkt auf Zähne oder Schädelknochen legen

Solltest du dich dennoch für die Anwendung interessieren, so ist für den individuellen Fall wichtig, vorher mit einem erfahrenen Arzt, Therapeuten oder Heilpraktiker Rücksprache halten, um eine sichere Anwendung zu gewährleisten.

Wende die NeuroTuner bitte nicht während Tätigkeiten an, die deine volle Aufmerksamkeit erfordern (z.B. Autofahren oder das Betätigen schwerer Maschinen).

Wichtiger Hinweis

Das neowake® NeuroTuner Set ist ein Werkzeug zur **Selbstregulation** und ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Bei neurologischen Erkrankungen oder Hörschäden sollte vor der Anwendung ärztlicher Rat eingeholt werden.

8. Pflege

Die NeuroTuner-Stimmgabeln sind pflegeleicht:

1. Verwende für die Reinigung ein weiches, trockenes oder leicht feuchtes Tuch, um Staub oder Fingerabdrücke zu entfernen. Das Reinigungstuch im Lieferumfang eignet sich hierzu ideal. Beachte dabei auch, den Griffbereich regelmäßig abzuwischen, besonders bei häufiger Anwendung.
2. Vermeide es, scharfe Reinigungsmittel oder Scheuerschwämme zu verwenden – diese können die Aluminiumoberfläche beschädigen.
3. Bei der Anschlaghilfe empfiehlt es sich ebenfalls, sie trocken zu reinigen, um Materialverschleiß zu vermeiden.
4. Verwende den im Lieferumfang enthaltenen Inbusschlüssel bei Bedarf, um die Gewichte am jeweiligen Stimmgabel-Kopf festzuschrauben.

Bei sorgfältiger Pflege behalten die NeuroTuner ihre Funktion und Klangqualität über viele Jahre hinweg.

9. Bonus-Material



Mit deinem NeuroTuner Set erhältst du Zugriff auf insgesamt **15 exklusive neowake® Sound Stimmgabel-Sessions** (von Delta bis Gamma, mit einer Länge von 10–20 Minuten).

So kannst du deine Praxis **analog mit den NeuroTunern** und **digital mit neowake® Sound** vertiefen, um deine Gehirnwellen noch intensiver zu trainieren. Die Kombination aus auditivem Hören und fühlbarer Schwingung macht die Erfahrung besonders wirkungsvoll.

Wähle hierfür passend zu deiner Stimmgabel die entsprechende Session passend zum Frequenzbereich. Wenn du also eine Delta-Gabel nutzt, so nimm eine Delta-Session dazu, bei der Theta-Gabel eine Theta-Session, usw.

Bei den Bonus-Sessions gibt es pro Gehirnwellenbereich drei Kategorien: Einsteiger, Fortgeschrittene und Profi.

Bleibe für einen Level für mind. 7 Tage dran, bis du zur nächsten Stufe übergehst. Solltest du bereits erfahren sein in der Frequenzanwendung, so kannst du auch nach Gefühl gehen und intuitiv entscheiden, wann du dir die nächste Stufe zutraust.

Im Regelfall ist ein Gehirnwellenbereich trainiert, wenn es dir leicht fällt, von alleine diesen Bewusstseinszustand gezielt abzurufen. Wenn du bspw. schnell in eine Entspannung gelangst, wenn es dir leicht fällt, in den Flow zu kommen oder das Einschlafen dir keine Probleme darstellt.

Wir empfehlen bei der Anwendung die Nutzung von Lautsprechern. Offene Kopfhörer lassen sich auch nutzen, sofern sie nicht den Gehörgang abdichten.

Die Bonus Sessions sind exakt auf die jeweiligen binauralen Stimmgabelfrequenzen ausgelegt.

Bei Interesse kannst du aber auch eigene Wunschsessions von neowake® Sound zusammen mit den Stimmgabeln nutzen. Achte lediglich darauf, dass die jeweiligen Gehirnwellenbereiche der ausgewählten Session mit der Stimmgabel übereinstimmen.

Folgende exklusive neowake® Sessions stehen dir als Bonus zur Verfügung:

neowake® Session Einsteiger Delta-Stimmgabel: 10 Minuten
neowake® Session Fortgeschrittene Delta-Stimmgabel: 15 Minuten
neowake® Session Profi Delta-Stimmgabel: 20 Minuten

neowake® Session Einsteiger Theta-Stimmgabel: 10 Minuten
neowake® Session Fortgeschrittene Theta-Stimmgabel: 15 Minuten
neowake® Session Profi Theta-Stimmgabel: 20 Minuten

neowake® Session Einsteiger Alpha-Stimmgabel: 10 Minuten
neowake® Session Fortgeschrittene Alpha-Stimmgabel: 15 Minuten
neowake® Session Profi Alpha-Stimmgabel: 20 Minuten

neowake® Session Einsteiger Beta-Stimmgabel: 10 Minuten
neowake® Session Fortgeschrittene Beta-Stimmgabel: 15 Minuten
neowake® Session Profi Beta-Stimmgabel: 20 Minuten

neowake® Session Einsteiger Gamma-Stimmgabel: 10 Minuten
neowake® Session Fortgeschrittene Gamma-Stimmgabel: 15 Minuten
neowake® Session Profi Gamma-Stimmgabel: 20 Minuten