

Laxman im Test

Geräusche und Lichteffekte zum Entspannen

Wolfgang Kempkens (<http://www.wiwo.de/service/kontakt/kontaktformular.html?email=Wolfgang+Kempkens>)13.03.2009 3 (4) (#rating) **Legende** (<http://www.wiwo.de/service/artikel-legende/>)

Der Laxman soll gestressten Menschen mit Geräuschen und Lichteffekten beim Entspannen helfen. WirtschaftsWoche-Redakteur Wolfgang Kempkens hat es mit gehöriger Skepsis ausprobiert. Doch es funktioniert tatsächlich.



Laxman: Entspannung durch Geräusche und Lichteffekte

Der Laxman verspricht etwas, was auf den ersten Blick schwer vorstellbar ist: Das neue Gerät will mit Geräuschen aus einem MP3-Spieler und Lichteffekten in einer Brille für Entspannung sorgen. Solche Geräte kommen gerade zuhauf in die Geschäfte. Sie sollen neuartige Unterhaltung bieten auf Basis neurologischer Forschungsergebnisse, versprechen die Hersteller. Das hat mich schon länger interessiert. Ist das alles nur pseudowissenschaftlicher Unfug? Oder helfen Geräte wie der Laxman tatsächlich beim Entspannen?

Ich verbinde die schlafmaskenartige Brille und die Ohrstöpsel mit dem Gerät. Eine Reihe von sogenannten „Ambient Sessions“ sind im Laxman gespeichert – das sollen wohl Entspannungs-Sitzungen sein. Ich wähle als Erstes „Sleep I“, ein Programm, das beim Einschlafen helfen soll. Doch ich halte nur fünf der 45 Minuten durch. Psychedelisches Lichterzucken und eine Art tiefes Blubbern, das aus den Ohrstöpseln dringt und von einer Anfangsfrequenz von 7,8 auf vier Hertz absinkt, lassen mich zweifeln. Ich finde es vor allem langweilig.

Ich wechsele zu „Activate“, das meine Aufmerksamkeit verbessern soll und beschließe, das 20-Minuten-Programm diesmal nicht zu unterbrechen. Das lohnt sich. Ich fühle mich nach dem meist bei 14 Hertz blubbernden Geräusch und roten Farbblitzen tatsächlich etwas wacher und konzentrierter. Zwischendurch schließe ich meine Augen. Nach dem Öffnen verwandeln sich die roten Blitze in Muster, die an Bilder in einem Kaleidoskop erinnern. Doch der Erfolg meiner Activate-Sitzung wird nicht lange anhalten. Mit einer einzigen Anwendung ist es nicht getan, lese ich in der Anleitung. Der Laxman muss regelmäßig genutzt werden, um optimal wirken zu können. „Am besten täglich“, empfehlen die Macher.

Technisch gesehen hat das Gerät eine kleine Schwäche. Der Einschaltknopf bleibt zum Beispiel ständig im Gehäuse hängen. Das ist ärgerlich. Gott sei Dank hat der Laxman weitere Programme zur Entspannung an Bord, „Bionik“ zum Beispiel. Außer sphärischen Klängen sind Wildgänse, Frösche und anderes Getier zu hören, dazu das Rauschen eines Bachs und das Plätschern von Wasservögeln. Beruhigendes Grün dominiert in der Brille, mein Ärger über den Einschaltknopf verfliegt darüber schnell.

Schlagworte zum Thema

Test (</technik/tags/test-298.html>)

Wellenrauschen für 500 Euro inklusive

Das Programm „Underwater“ beginnt über der Wasserlinie, mit Wellenrauschen und dazu – wer hätte es gedacht – leuchtet blaue Farbe in der Brille. Zu hören ist das Blubbern der ausgetatmeten Luft. Taucher sind hier in ihrem Element. Wer dann noch nicht genug hat, der kann noch „Deep Relaxation“ ausprobieren, ein

Programm, das kurioserweise mit reichlich Lärm beginnt: Geräusche, wie sie im nächtlichen Urwald zu hören sind. Mit der Zeit wird es allerdings ruhiger und damit entspannender. Wer das Gerät im Büro benutzen will, sollte sicherstellen, dass er allein bleibt. Ein unverhoffter Besucher könnte einen Lachanfall bekommen, wie mein Sohn, der während meiner Entspannungs-Session in mein Zimmer platzte. Mit der schlafmaskenartigen Brille auf den Augen sieht man eben einfach etwas albern aus.

Egal. Nach einer halben Stunde Tier-Geräusche aus dem nächtlichen Urwald schreibe ich total entspannt weiter. 27 Sessions sind einprogrammiert. Dazu lassen sich weitere aus dem Internet herunterladen oder auch eigenhändig zusammenstellen. Der Laxman des Berliner Unternehmens Neurotronics kostet 500 Euro. Und wem das auf dem Gerät vorinstallierte Blubbern und Blitzen nicht ausreicht, der kann die Licht-Show mit eigener Musik untermalen, die sich auf den integrierten MP-3-Spieler laden lässt. Fazit: Wer wirklich Entspannung sucht und seine Ungeduld ob der manchmal lang anhaltenden Sitzungen zu unterdrücken vermag, ist mit dem Laxman gut bedient – wenn auch der Preis ein wenig zu hoch erscheint.