

## Aquaband®

### Auszug aus Dossier: Wissenschaftliche Daten und Informationen

Dr. Edda Jaleel, Basel, Wissenschaftsjournalistin

Zwischen 30 und 50 Prozent unseres täglichen Handelns werden durch Gewohnheiten bestimmt. Wenn sie mit unseren Zielen übereinstimmen, sind sie uns nützlich. Es gilt also in Bezug auf die Flüssigkeits- und Wasserzufuhr, diese zur Gewohnheit werden zu lassen. Das Gehirn verfügt in Bezug auf Gewohnheiten über eine Art Handlungsgedächtnis im Bereich der Basalganglien, in dem alle Bewegungsmuster abgelegt sind, der Rest des Gehirns kann beim Abrufen einer Gewohnheit ruhen, stoffwechselbiologisch und neuronal sind Gewohnheiten also günstig und durch das Gehirn gewünscht. Erlernen einer neuen Gewohnheit folgt einem klassischen Prozess aus auslösendem Reiz, Routinehandlung und Belohnung. Oft genug wiederholt, entsteht im Gehirn ein Engramm, ein Pfad, eine physiologische Spur, der irgendwann automatisch gefolgt wird. Gesundheitspsychologen gehen bei Essgewohnheiten davon aus, dass es mindestens 6 Monate wenn nicht gar Jahre dauert, bis das neue Verhalten stabil ist (siehe auch Zeit Online Wissen 2013).

### Das Aquaband® – regelmäßiger taktiler Reiz führt zur Gewohnheit

Das Aquaband® erinnert über einen sehr angenehmen taktilen Reiz am Arm z.B. an das Wassertrinken. Taktile Reize werden durch Rezeptoren in der Haut empfangen, weitergeleitet und führen im somatosensorischen Kontext des Gehirns zu einer Aktivierung. Auf Hand und Arm gibt es die höchste Anzahl dieser Oberflächensensoren im Körper. Die reine Erinnerungsfunktion wie zum Beispiel eines optischen oder akustischen Signals wird hier durch eine auf angenehme Weise erzielte Gehirnaktivierung unterstützt. Im Laufe der Zeit wird aus dem Lernprozess „taktile Reiz – Wassertrinken – Wohlgefühl durch Befriedigung des Gesundheitsbewusstseins“ eine nützliche Gewohnheit. Das Ziel ist erreicht.

Hinzukommt, dass mittels der eingestellten Zeitintervalle und daraus ableitbaren Trinkwassermenge eine Kontrolle der Flüssigkeitszufuhr gemäß der Expertenempfehlungen möglich ist, eine Wasser-Überdosierung kann auf diesem Wege vermieden werden.

### Einsatzmöglichkeiten des Aquabandes

z.B.

- Denkmuster oder Gewohnheiten ändern
- Gedanken und Gefühle bewusst positiv lenken
- Eine aufrechte Haltung einzunehmen
- Auf die Gesundheit, Fitness und Ernährung achten
- Nicht zu vergessen, genug Wasser zu trinken
- Eine kleine Pause einlegen und etwas nur für sich zu tun