



Alter in Jahren	Frequenzart	Bewusstseinszustand	Zyklus pro Sekunde in Hertz (Hz)
vor der Geburt bis 2	Delta-Wellen	Unterbewusstsein	0,5 – 4
2 – 6	Theta-Wellen	Unterbewusstsein	4 – 8
ab 12	Alpha-Wellen	ruhiges Bewusstsein	8 – 12
	Beta-Wellen	aktives, fokussierendes Bewusstsein	12 – 35

