

Newsletter Ausgabe 224

für Eggetsberger.NET, Eterna Management S.L. & IPN

Herzlich willkommen bei der Newsletter Ausgabe Nr. 224: Mai 2012!
Aktionen im Juni

Mehrmals (ca. 1 – 3 Mal) monatlich bekommen Sie von uns kostenlos per E-Mail top-aktuelle Meldungen aus den Bereichen Medizin, länger leben, Biofeedback, Biomesstechnik, Verhaltensforschung, Physik und Psychologie. Darüber hinaus werden Sie über unsere neuesten Forschungsergebnisse, Produkte und die aktuellen Seminartermine informiert.

Seit Newsletter Ausgabe 173 (Jänner 2010) wird der Newsletter des International-PcE-Networks (IPN) von unserer Forschungsplattform Eggetsberger.NET versendet. Unsere Newsletter finden Sie auch im Internet gratis im Newsletter Archiv

[» Zum Newsletter Archiv](#)

Aktuelle Themen:

1. Aktionen im Juni
2. Blutdrucksenker im Bett
3. Training durch Beobachtung
4. Erinnerung: GRATIS Vortrag am 5.6.2012
5. Was passiert beim Grübeln?

1. Aktionen im Juni

PcE Trainer & Seminare

Zwei Sonderaktionen erwarten Sie ab sofort im Bio-Vit Shop!

PcE Trainer SONDERAKTION

Beim Kauf eines PcE Trainers schenken wir Ihnen das Hautleitwert Paket und das ULP Handkabel! Das Biofeedback- Messgerät und die Zusätze erhalten Sie für kurze Zeit um 899,- EUR statt 1.463,- EUR.



Wenn Sie Ihr mentales Potenzial steigern wollen, Entspannung, Konzentration und Fokus trainieren wollen, dann stellt die PcE Trainer SONDERAKTION das ideale Paket dar.

Mit Hilfe des Hautleitwert Pakets erlernen Sie einfach ein effektives Entspannungstraining, das Sie überall und jederzeit einsetzen können. Messungen mit dem PcE Trainer zeigen Ihnen wie gut Sie sich schon entspannen können. Die Trainings- CD unterstützt Sie bei jeder Session.

Das Handkabel ist ein beliebter Zusatz für den PcE Trainer um die Verschiebung von Fokus, Konzentration und Aufmerksamkeit zu erlernen. Das Kabel misst die Potenziale in ihrer Hand und meldet den Echtwert über die Anzeigen des PcE Trainers zurück. So können Sie live Ihren Energiefluss beobachten und diesen durch Trainings optimieren.

Das ULP Handkabel eignet sich außerdem perfekt für Menschen, die sich mit Reiki oder anderen Techniken zur Steigerung der Handenergie beschäftigen.

Das Angebot gilt solange der Vorrat reicht!

[» Zur PcE Trainer SONDERAKTION](#)

[» Info- PDF zur Aktion](#)

Seminar AKTION: Psychonetiker & LimbiClean

Sichern Sie sich jetzt diese Seminaraktion! Sie erhalten 2 Seminare zum Aktionspreis (Sie sparen 190,- Euro)!



Die Seminare Psychonetiker und LimbiClean sind die perfekte Kombination für alle, die Psychonetik für sich nutzen wollen! Das Mentaltraining nach Eggetsberger hilft Ihnen auf eigener Kraft glücklich, gesund und erfolgreich zu sein. Diese Seminare vermitteln Ihnen eine solide Grundlage!

[» Erfahren Sie mehr in unserem Info- PDF!](#)

[» Zur AKTION!](#)

2. Blutdrucksenker im Bett ***Mittagsschlaf***

Wer tagsüber ein Nickerchen hält, hilft seinem Herz-Kreislauf-System bei der Stressbewältigung: US-amerikanische Wissenschaftler haben in einer Studie herausgefunden, dass sich der Blutdruck nach einer akuten Stressphase schneller wieder normalisiert, wenn man eine Dreiviertelstunde lang einen Mittagsschlaf hält. Ob das Nickerchen am Tag jedoch auch bei Menschen mit Bluthochdruck einen positiven Effekt hervorruft, müsse noch in weiteren Studien untersucht werden, schreiben Ryan Brindle und Sarah Conklin.

Lange Arbeitszeiten, Ängste, Internet und nächtliches Fernsehen bringen laut den Forschern immer mehr Menschen um den nächtlichen Schlaf. So schläft der Durchschnittsmensch heute jede Nacht etwa zwei Stunden weniger als noch vor 50 Jahren. Das kann sich laut mehreren Studien auf die Gesundheit niederschlagen und zum Beispiel Bluthochdruck und Herzprobleme verursachen. Die beiden Forscher wollten jetzt herausfinden, ob ein Mittagsschlaf einen Einfluss darauf hat, wie gut sich das Herz-Kreislauf-System nach Stress erholt. Dazu rekrutierten sie insgesamt 85 gesunde Probanden und teilten sie in zwei Gruppen: Während die Teilnehmer der einen Gruppe tagsüber für 60 Minuten ruhen konnten, mussten die anderen auf den Mittagsschlaf verzichten.

Vor dem Versuch befragten die Wissenschaftler alle Probanden zu ihren nächtlichen Schlafgewohnheiten und dazu, wie gut sie nachts schliefen. In dem Experiment selbst mussten die Teilnehmer dann Übungen absolvieren, die Stress verursachten. Dabei wurde sowohl der Blutdruck als auch der Puls der Probanden gemessen. Ergebnis der Untersuchung: Zwar stiegen Blutdruck und Puls in der Stressphase bei beiden Gruppen an. Doch diejenigen, die anschließend ein Nickerchen machten, hatten nach der Ruhephase einen deutlich niedrigeren Blutdruck als die Teilnehmer, die nicht geschlafen hatten. Demnach reichte ein Tagschlaf von 45 bis 60 Minuten aus, damit sich der Blutdruck nach dem Stress besser erholen kann, folgern die Forscher.

Um herauszufinden, wie der Tagschlaf genau die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems fördert, sind jetzt weitere Untersuchungen nötig, erklären die Forscher. Außerdem sei zu klären, ob ein Mittagsschläfchen als erholungsfördernde und vorbeugende Maßnahme bei Bluthochdruck empfohlen werden könne.

Quelle: Ryan Brindle und Sarah Conklin (Allegheny College, Pennsylvania): International Journal of Behavioral Medicine, doi: 10.1007/s12529-011-9150-0; LINK: <http://www.springerlink.com/content/3qx43n35845u5580/?MUD=MP>

3. Training durch Beobachtung

Beispiel: Tanzen

Nur das Zuschauen von Tanzaufführungen trainiert Gehirn und Muskeln. Gleiche elektrische Aktivität im Nervensystem wie bei den aktiven Tänzern. Schon der Besuch von Tanzaufführungen trainiert unser Gehirn und unsere Muskeln aufs Tanzen: Obwohl der Zuschauer ruhig auf seinem Stuhl sitzt, spielt sich in seinen Muskeln die gleiche elektrische Aktivität ab, wie bei den Tänzern selbst. Die Gehirnregionen, die die tanztypischen Armbewegungen steuern, sind bei regelmäßigen Ballettbesuchern zudem stärker erregbar und aktiver als bei Zuschauer-Neulingen. Das berichten britische Forscher im Fachmagazin "PloS ONE".

Schon seit längerem ist bekannt, dass spezielle Schaltkreise im Gehirn, die sogenannten Spiegelneuronen, auf Emotionen und Bewegungen Anderer reagieren. Unwillkürlich entstehen in diesen Gehirnbereichen ähnliche Aktivitätsmuster, wie bei dem gerade beobachteten Gegenüber. Unklar war aber bisher, inwieweit auch komplexe Bewegungsmuster wie das Tanzen solche Spiegelungen auslösen können. Deshalb testeten die Forscher dies bei Besuchern von Ballettaufführungen und von Aufführungen des indischen Tanzes.

Nach Angaben der Forscher zeigen ihre Ergebnisse, dass selbst die reine Beobachtung des Tanzens das Spiegelsystem aktiviert und eine Art Trainingseffekt im Gehirn bewirkt. "Selbst Ballettzuschauer, die selbst nie die auf der Bühne gezeigten Bewegungen ausgeführt haben, zeigen Veränderungen in der Gehirnaktivität, wenn sie bereits häufiger solche Aufführungen besucht haben", schreiben Corinne Jola von der University of Surrey und ihre Kollegen. Keiner der 32 untersuchten Probanden hätte zuvor eine formale Tanzausbildung absolviert, weder im Ballett noch in einer anderen Tanzform.

Zwei Mechanismen sorgen für das innerliche Mitanzen

Die Wissenschaftler vermuten, dass zwei verschiedene Mechanismen für dieses innerliche Mitanzen verantwortlich sind: Zum einen löst das Spiegelsystem eine direkte Resonanz in der Muskel- und Gehirnaktivität aus - völlig unbewusst und unabhängig von der Vorerfahrung der Zuschauer.

Zum anderen aber spielen auch das Mitempfinden und die Kenntnis der Zuschauer eine Rolle, sagen die Forscher. Probanden die sich beim indischen Tanz besonders intensiv in die Handlung und Bewegungen hineinversetzten, zeigten stärkere Arm- und Gehirnreaktionen als weniger empathische Zuschauer. Wenn regelmäßige Ballettbesucher dagegen den ihnen fremden indischen Tanz beobachteten fehlten diese Reaktionen.

Nachahmung ohne die unsichtbaren Feinheiten

Dass die reine Beobachtung eine Rolle für das innerliche Mitanzen spielt, zeigt auch ein weiteres Ergebnis: Das Gehirn der Zuschauer ahmte die Bewegungsmuster so nach, wie sie ein unerfahrener Tänzer durchführen würde, nicht mit der Perfektion eines Profitänzers. So unterstützen Tänzer beispielsweise ihre Armbewegungen mit den Rückenmuskeln, um die Armmuskeln zu entlasten. Diese Signale für diese Muskelaktivität fehlten bei den Zuschauern.

Für ihre Studie hatten die Forscher die elektrische Aktivität der Arm- und Fingermuskeln von 32 Probanden gemessen, während diese sich fünf Minuten lang entweder eine Ballettvorführung, einen indischen Tanz oder einen neutralen Bewegungsablauf anschauten. Gleichzeitig registrierten die Forscher mit Hilfe der sogenannten transkraniellen Magnetstimulation die Aktivität verschiedener Gehirnzentren bei den Probanden. Zwölf Teilnehmer waren regelmäßige Ballettbesucher, acht schauten häufig indischen Tanzvorführungen an, der Rest waren Neulinge in Bezug auf beide Tanzformen.

Quelle: PLoS ONE, 2012; doi: 10.1371/journal.pone.0033343 - (PLoS ONE, 263.2012 - NPO)

4. Erinnerung: GRATIS Vortrag am 5.6.2012

Thema: Angst, die Bremse von Höchstleistung

Immer umfangreichere Anforderungen an unser Gehirn, an unser Denken und Verhalten treiben den Menschen an die Grenze der neuronalen Belastbarkeit. Die Folge ist eine klassische Reaktion, mit welcher der Mensch stets auf Ereignisse und Informationen reagiert hat, die er nicht vollständig verarbeiten kann: Angst. Gerhard H. Eggertsberger stellt interessantes Wissen und praktische Lösungsansätze vor, wie wir diese Angst überwinden können, damit unser Gehirn die Chance zur Weiterentwicklung bekommt.

Der Vortrag findet am 05. Juni 2012 im PEP Center statt. Einlass ist um 18:00 Uhr, Beginn 18:15.

Der Eintritt ist frei!

Adresse:

PEP Center
Schottenfeldgasse 60/3/35
1070 Wien

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

[» Hier finden Sie weitere Informationen.](#)

5. Was passiert beim Grübeln? *Ein Blick ins Gehirn*

Grübeln kennt jeder: Die Gedanken kreisen um ein bestimmtes Thema, um ein Problem, doch man gelangt zu keiner Lösung. Solche Grübeleien kosten nicht nur Zeit, sie verderben einem häufig auch die Stimmung.

Dr. Simone Kühn, Wissenschaftlerin am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin, ist der Frage nachgegangen, was im Kopf von Menschen vor sich geht, die besonders häufig zum Grübeln neigen.

Braucht der Gedanke immer das Wort?

In der Philosophie ist der Zusammenhang zwischen dem Denken und der Sprache vielfach diskutiert worden. In den psychologischen Disziplinen hingegen stand bislang bevorzugt der Patient im Mittelpunkt des Interesses: Menschen, die bestimmte unerwünschte Gedanken nicht abstellen können, weil sie beispielsweise depressiv sind oder unter einer posttraumatischen Belastungsstörung leiden. Doch auch gesunde Menschen können in unterschiedlichem Maße von Grübeleien betroffen sein. In diesem Kontext setzt sich eine jetzt in dem Fachmagazin *Social Cognitive and Affective Neuroscience* veröffentlichte Untersuchung des Berliner Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung mit der Frage auseinander, ob Personen, die über häufiges Grübeln berichten, eine entsprechend höhere Aktivität in denjenigen Hirnregionen aufweisen, die für die Sprachproduktion zuständig sind.

In einer lang angelegten Kognitionsstudie namens COGITO wurden jüngere (20-32 Jahre) und ältere Probanden (65-80 Jahre) in 100 Sitzungen über einen Zeitraum von sechs Monaten zum Ausmaß ihres Grübelns an jenen Tagen befragt. Diese Daten wurden als Tendenz zum Grübeln gemittelt und mit der Hirnaktivierung der jeweiligen Probanden während einer kognitiven Aufgabe vor und nach den sechs Monaten in Verbindung gebracht.

Dr. Simone Kühn: "Es zeigte sich, dass Probanden mit einer ausgeprägten Tendenz zum Grübeln eine stärkere Aktivität in bestimmten Hirnregionen während der Pausen zwischen den kognitiven Aufgaben aufwiesen." Diese Hirnregionen, in denen Grübler stärkere Aktivität zeigten, der linke inferiore frontale Gyrus und der cinguläre Cortex, seien bisher vor allem mit gesprochener Sprache oder mit stiller innerer Rede und mit Konflikten in Verbindung gebracht worden, so Kühn weiter.

Aus diesen Befunden leiten die Wissenschaftlerin und ihr Team ab, dass Grübeleien oder sogenannte intrusive, also unerwünschte Gedanken, die sich nicht abstellen lassen, in einem sprachähnlichen Format ähnlich der inneren Rede Ausdruck finden.

Quelle: Dr. Simone Kühn, Max-Planck-Institut für Bildungsforschung, Berlin
Presseinformation: http://www.mpib-berlin.mpg.de/sites/default/files/press/2012-05-16_ich-denke_also-spreche-ich.pdf (2 Seiten PDF)

» [Folgen Sie uns auf Facebook \(Eggetsberger.NET\)!](#)

» [Bio-Vit Shop](#)

» [Eggetsberger- Info Wissenschaftsblog](#)

» [Eggetsberger.NET](#)

Wenn Sie keine Mitteilungen von -eggetsberger.net- Eterna Management S.L. bekommen möchten klicken Sie bitte auf diesen Link [Link](#)

Eggetsberger Net
Forschungs- und Arbeitsgemeinschaft für

System- und Biofeedbackentwicklung

Eterna Management S.L.
Mitglied des International-PcE-Network

* Eterna Management:(Firmenbuch) Company Registration No.: Registro Mercantil de Mallorca, tomo 2067, folio 203, hoja PM-47533

* International-PcE-Network (ZVR-Zahl 182402090)

Tel.: ++43 (01) 402 57 19

Tel.: ++34 65 000 22 61

Die Newsletterredaktion erreichen Sie unter
eFax-Nummer ++43-1-253-67229090
E-Mail: http://eggetsberger.net/email_newsletter.html
Forschungsplattform Web: www.eggetsberger.net
Bio-Vit-Internetshop Web: www.ilm1.com

Für den Inhalt verantwortlich: Gerhard und Markus Eggetsberger sowie das Newsletterteam
Newsletter - Gerichtsstand: Palma de Mallorca - Spanien

--

Wenn Sie keine Mitteilungen von "eggetsberger.net" bekommen möchten klicken Sie bitte auf diesen [Link](#)