

Newsletter Ausgabe 225

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

Herzlich willkommen bei der Newsletter Ausgabe Nr. 225: Juli 2012!

Der neue [Bio-Vit Shop](#)

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. So entstehen Dauerleiden
2. Der neue [Bio-Vit Shop](#)
3. Im Schlaf schneller gesund
4. Aktuelle Veranstaltungen
5. Kaffee ist gesünder als man denkt
6. Polverschiebung

1. So entstehen Dauerleiden

Chronische Schmerzen entwickeln sich im Kopf

Fehlgeleiteter Lernprozess scheint zu Dauerschmerz zu führen

Wieso leiden manche Menschen dauerhaft unter Rückenschmerzen, obwohl sich kein körperlicher Grund dafür finden lässt? Forscher wollen die Ursache für den chronischen Schmerz im Gehirn entdeckt haben.

Zu Beginn unterscheiden sich ihre Schmerzen kaum - doch während sie bei einigen Betroffenen nach wenigen Wochen wieder abklingen, quälen sich die anderen weiter damit. Oft können Ärzte für solche chronischen Rückenschmerzen keine körperliche Ursache entdecken. Sie kennen aber einige Risikofaktoren für die Entwicklung des Dauerleidens. Wer beispielsweise sofort eine Schonhaltung an den Tag legt, ist eher gefährdet. Öfter betroffen sind auch Menschen, bei denen psychische Probleme schnell körperliche Symptome nach sich ziehen.

Ein Forscherteam aus den USA berichtet nun im Fachmagazin "Nature Neuroscience", dass bestimmte Unterschiede im Gehirn dazu beitragen, ob ein Rückenschmerz wieder abklingt oder chronisch wird. "Zum ersten Mal können wir erklären, warum Menschen, die zu Beginn die

gleichen Schmerzen haben, entweder wieder gesund werden oder chronische Schmerzen entwickeln", sagt der an der Studie beteiligte Forscher Vania Apkarian von der Northwestern University in Chicago, Illinois. Die Wissenschaftler hoffen, dass diese Erkenntnis zu neuen Therapien führen wird.

An der Untersuchung nahmen 39 Patienten teil, die zu Studienbeginn zwischen 4 und 16 Wochen unter Rückenschmerzen gelitten hatten. Weitere 17 gesunde Teilnehmer dienten als Kontrollgruppe. Ein Jahr dauerte die Studie, in dieser Zeit legte sich jeder Proband viermal in einen Magnetresonanztomografen (MRT), wo die Forscher Aufnahmen des Gehirns machten. Bei 20 Patienten hatten sich die Schmerzen nach einem Jahr gebessert, bei 19 waren sie geblieben beziehungsweise schlimmer geworden.

Übermäßige Kommunikation zweier Hirnregionen schadet

Die Verknüpfung zweier Hirnregionen spielte demnach eine entscheidende Rolle. Je besser der sogenannte Nucleus accumbens und der präfrontale Cortex verknüpft waren, desto größer war das Risiko, dass sich der Kreuzschmerz zum Dauerleiden entwickelte. Die Hirnbereiche sind an Lernprozessen und der Verarbeitung von Gefühlen beteiligt.

Die Forscher interpretieren das wie folgt: Je stärker das Gehirn emotional auf eine Verletzung beziehungsweise die anfängliche, akute Pein reagiert, desto eher bleiben die Schmerzen bestehen, wenn die Ursache längst verschwunden ist. Der Schmerz brennt sich quasi in einem fehlgeleiteten Lernprozess ein.

Es könnte sein, dass diese Bereiche des Gehirns bei manchen Menschen per se stärker angeregt seien, sagt Apkarian. Es könnten auch vererbte oder Umwelteinflüsse dafür sorgen, dass die beiden Hirnregionen bei Schmerzen übermäßig stark miteinander interagieren. Bei den Probanden, die chronische Schmerzen entwickelten, nahm zudem die graue Substanz in einigen Hirnbereichen stark ab.

Die Erkenntnisse könnten helfen, künftig früher zu erkennen, wer besonders Gefahr läuft, chronische Rückenschmerzen zu entwickeln - und rechtzeitig gegenzusteuern. Denn je länger die Pein andauert, desto schwieriger wird es für die Betroffenen, sie wieder loszuwerden.

Quelle: Fachmagazin "Nature Neuroscience"

LINK: <http://www.nature.com/neuro/journal/vaop/ncurrent/full/nn.3153.html>

PDF dazu: <http://www.nature.com/neuro/journal/vaop/ncurrent/extref/nn.3153-S1.pdf>

2. Der neue Bio-Vit Shop *Verbesserung in Design und Funktionalität*

Der neue, verbesserte Bio-Vit Shop ist da!

Seit 06. Juli 2012 ist unser neuer Bio-Vit Shop online. Das neue Design passt sich damit unserem neuen PEP Auftritt an und das aktuelle Shop System überzeugt durch neue Funktionen und Verbesserung bestehender Funktionen.



Gerade im Bereich der Frequenz- Downloads hat sich viel getan, um den Prozess so reibungslos wie möglich zu gestalten.

Bitte beachten Sie, dass einige Direktlinks auf unseren älteren Websites und in PDFs im Moment noch nicht aktualisiert sind. Wir arbeiten daran, den Prozess so schnell wie möglich abzuschließen.

Sie erreichen den Shop wie gehabt unter den Adressen:

» www.biovitshop.com

» www.ilm1.com

3. Im Schlaf schneller gesund *Wodurch?*

Wenn wir schlafen, produziert unser Körper mehr Wachstumshormone. Dadurch wird die Einlagerung von wichtigen Vital-, Nährstoffen und Aminosäuren in unsere Zellen beschleunigt. Diese Substanzen unterstützen das Zellwachstum und die Zellregeneration. Die Reparatur von Zelldefekten läuft dann beschleunigt ab. Im Schlaf wird das Immunsystem stärker aktiv, dieses regt im Knochenmark die Produktion von Abwehrzellen an. Durch die erhöhte Melatoninausschüttung wird zudem die Antikörperproduktion erhöht. Und schlussendlich wird das körpereigene bio-elektrische System weitgehend harmonisiert. Das führt zu einer verbesserten Energieversorgung des gesamten Organismus.

Der Aufbau und die Erneuerung von Zellen benötigen viel Energie, daher schlafen Babys und Kleinkinder anfangs sehr viel.

4. Aktuelle Veranstaltungen *im PEP Center*

Auch im Juli haben Sie die Möglichkeit Veranstaltungen im PEP Center zu besuchen!

Trainingsabend: PcE Yoga

Wann: Freitag, 13. Juli 2012, 18:00 bis 20:30

Wo: PEP Center | Schottenfeldgasse 60/3/35, 1070 - Wien
Kosten: 10,- Euro Unkostenbeitrag



Für unseren Vortrag PcE Yoga haben wir so positives Feedback erhalten, dass wir uns entschieden haben, regelmäßig Trainingsabende anzubieten.

Wie beim Einführungsabend führt Jenny Fox durch den Praxisteil. Trainiert werden die Runenübungen, das klassische PcE Training und die neuen PcE Yoga Techniken.

Neu im Programm ist die Unterstützung des Trainings durch eine unserer Frequenzen, die gemeinsam angehört wird.

Der Unkostenbeitrag für den Abend beträgt 10,- Euro.

Das PcE-Training stellt eine Technik zur Aktivierung unseres Gehirns und unserer inneren Kraftwerke dar. Der Vorteil dieses Trainings besteht in der einfachen Durchführung, sowie in der wissenschaftlichen Überprüfbarkeit mittels medizinischer Messgeräte. Das PcE-Training bringt Power für den ganzen Tag und unterstützt gezielt den Stressabbau.

Es aktiviert die innere Energie, welche aus dem Beckenbereich - entlang des Rückenmarks - bis ins Gehirn aufsteigt.

Das PcE-Training bzw. PcE-Yoga-System bietet darüber hinaus eine wirksame und risikofreie Alternative zur Hormonersatztherapie! Die körpereigene Hormonbildung wird reaktiviert und/oder optimiert.

[» Zur ANMELDUNG!](#)

Vortrag: Selbstheilung, die geheime Kraft in uns

Wann: Dienstag, 17. Juli 2012, 18:00 bis 20:30

Wo: PEP Center | Schottenfeldgasse 60/3/35, 1070 - Wien

Kosten: KEINE

Erfahren Sie wie Sie die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers aktivieren!

Der Vortrag beschäftigt sich mit Möglichkeiten der Revitalisierung und Methoden mit deren Hilfe der Körper seine Selbstheilungskräfte optimiert. Sind die Selbstheilungskräfte geschwächt, gibt es einige Wege diese selbst zu initiieren.

So können Störungen des Organismus aufgelöst werden und ein Zustand der Gesundheit tritt ein.

Folgende Schwerpunkte werden behandelt:

- Hilfe durch die autosuggestive Methoden
- Psychonetik und Biofeedback
- Quantenheilung und quantenphysikalische Aspekte der Selbstheilung
- Wie kann man sich den Placebo Effekt nutzen
- Der energetische Körperausgleich
- Verschiedene Hilfsmittel zur Unterstützung von Selbstheilung

[» Zur ANMELDUNG!](#)

5. Kaffee ist gesünder als man denkt

Aufklärung

Leidenschaftliche Kaffeetrinker müssen kein schlechtes Gewissen haben, wenn sie ihr Lieblingsgetränk genießen. Die angebliche Schädlichkeit von Kaffee gehört erwiesenermaßen ins Reich der Mythen und Sagen. Trotzdem halten sich einige Vorurteile immer noch hartnäckig, obwohl in letzter Zeit mehrere wissenschaftliche Studien zum gegenteiligen Schluss gekommen sind. Ergebnis der Studien: Kaffee und Koffein wirken eher gesundheitsfördernd als gesundheitsschädigend.

Tee - Kaffee

Während Tee allgemein als gesundes und bekömmliches Getränk gilt, ist Kaffee nicht erst seit heute umstritten. Bereits gegen Ende des 17. Jahrhunderts fürchteten man in England (Land des Tees) das Kaffee Genuss die Unfruchtbarkeit von Männern zur Folge hat. Kaffee galt als „austrocknendes und schwächendes Getränk“.

Viel Schlechtes wird dem Kaffee aus Unwissenheit auch heute noch nachgesagt, das sich aber bei genauerer Betrachtung als nicht haltbar erweist.

Da wäre zunächst der weitverbreiteten Irrglauben, dass das Koffein aus dem Kaffee stärker ist als der Koffeinanteil im schwarzer Tee. Dabei enthalten Teeblätter verglichen mit Kaffeebohnen die dreifache Menge des anregenden Alkaloids (Koffein). Allerdings relativiert sich dies durch die geringe Blattmasse, die normalerweise für einen Teeaufguss benötigt wird. Letztlich enthält eine fertig gebrühte Tasse Kaffee in der Tat geringfügig mehr und schneller wirkendes Koffein als eine Tasse Schwarztee (aber dieser kleine Unterschied spielt keine wirkliche Rolle!).

Im Gegensatz zu einem weiteren verbreiteten Vorurteil, senkt Kaffee (medizinisch - messtechnisch überprüft) sogar kurzfristig Blutdruck und Atemfrequenz, weil das Koffein den Querschnitt der Blutgefäße und Atemwege vergrößert. Erst nach ungefähr 15 Minuten setzt die belebende Wirkung ein. So kann eine Tasse Kaffee unmittelbar vor dem Schlafengehen sogar das Einschlafen erleichtern. Auch hier zeigt sich wieder der Aberglauben "wenn ich Abends vor dem Schlafengehen eine Tasse Kaffee trinke, kann ich nicht einschlafen".

Kaffee löst in manchen Fällen Sodbrennen aus. Aber nur wenn starker Kaffee auf nüchternen Magen getrunken wird. Empfindliche Menschen, die auf den morgendlichen Koffein-Kick nicht verzichten möchten, sollten deswegen zum bekömmlicheren Espresso (nicht Filterkaffee) greifen.

Etliche weitere längst widerlegte Irrtümer kursieren über den Kaffee: Er soll ein Flüssigkeitsräuber

sein, was sich als total falsch erwiesen hat; der harntreibende Effekt entzieht den Zellen kein Wasser. Auch das Risiko für Krebsleiden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Stoffwechselstörungen erhöht sich durch Kaffee und Koffein laut mehrerer Studien und einer amerikanischen Erhebung nicht. Das Diabetes-Risiko sinkt (wenn regelmäßig vier Tassen koffeinhaltiger Kaffee pro Tag getrunken werden) einer aktuellen deutschen Studie zufolge sogar enorm ab.

Siehe auch die Berichte: "Wundermittel Kaffee schützt vor Depressionen, Schlaganfall, Gallensteine und verstärkt Schmerzmittel",

LINK: <http://eggetsberger-info.blogspot.co.at/2012/04/wundermittel-kaffee-schutzt-vor.html>

und "Kaffeegenuss mit großen gesundheitlichen Vorteilen",

LINK: <http://eggetsberger-info.blogspot.co.at/2011/11/kaffeegenuss-mit-groen-gesundheitlichen.html>

6. Polverschiebung

Erdmagnetfeld wird schwächer und wandert

Ein ungewöhnlich starker Drift der Erdmagnetachse deutet auf eine kommende Polverschiebung hin.

Wann dies endgültig geschieht, ist derzeit noch reine Spekulation.
Verschiebung in den letzten 150 Jahren

Fakt ist: In den letzten 200 Jahren hat sich das Magnetfeld der Erde deutlich nach Osten hin verschoben. Seine Achse verläuft nicht mehr wie zuvor leicht westlich des Erdzentrums, wie es in den letzten 10.000 Jahren die Regel war. Stattdessen liegt sie heute mehr als 500 Kilometer östlich der Erdmitte.

Diese ungewöhnliche Abweichung und ihre Ursache haben US-amerikanische Forscher jetzt mit Hilfe einer Simulation ermittelt. Ihre Ergebnisse zeigen, dass starke seitliche Verschiebungen im Laufe der Erdgeschichte meist kurz vor einer Umpolung auftraten, wenn sich das Magnetfeld bereits abzuschwächen begann. Auch heute gibt es Anzeichen dafür, dass eine Umkehrung der magnetischen Pole bevorstehe, berichten die Wissenschaftler im Fachmagazin "Nature Geoscience".

Bei einer Umpolung verändert sich die Richtung der magnetischen Feldlinien - der magnetische Nordpol wird zum Südpol und umgekehrt.

Bis der neue Endzustand erreicht ist, dauert es allerdings ein paar Tausend Jahre. In dieser Zeit ist das irdische Magnetfeld extrem schwach und chaotisch, es können sich sogar vorübergehend mehrere zusätzliche Pole bilden.

Gesundheitsschädliche Strahlung aus dem All.

Normalerweise wird diese Strahlung weit oberhalb der Erdoberfläche abgefangen, bei diesen Prozess können dann die Strahlung und die energiereiche Partikel nahezu ungehindert bis nach unten auf die Erdoberfläche durchdringen.

Es gibt zwar schon heute erste Anzeichen für eine Abschwächung des Erdmagnetfelds, Forscher gehen aber (derzeit) davon aus, dass dieses Ereignis frühestens in ein- bis zweitausend Jahren stattfinden wird. Auch die neuen Erkenntnisse ändern nichts an dieser Vermutung.

Die Simulationen zeigen aber, dass auch eine starke Verschiebung des Magnetfelds zu den Vorzeichen einer Umpolung gehört - und dass der innere Erdkern bei der Wanderung der Magnetachse eine wichtige Rolle spielt, wie die Forscher berichten. Sie hatten mit ihrem Modell

rekonstruiert, wie und warum sich das Zentrum des Magnetfelds im Laufe der letzten 10.000 Jahre um die Erdmitte bewegt hat.

Der gängigen Theorie nach sollte das geomagnetische Feld im Erdkern hochgradig symmetrisch sein, schreiben die Studienautoren Peter Olson und Renaud Degue von der Johns Hopkins University in Baltimore. Doch Messungen und Simulationen zeigten, dass das Magnetfeld in den letzten 10.000 Jahren fast immer exzentrisch gewesen sei. "Meist lag die Achse mehrere hundert Kilometer vom Erdzentrum entfernt und war nach Westen verschoben", sagen die Forscher.

Die Veränderung findet schneller statt!

Erst in den letzten 200 Jahren habe sich diese Bewegung umgekehrt, die Achse driftete auf die Ostseite des Kerns.

Eine Erklärung für diese Asymmetrie fanden die Forscher, als sie das Wachstum des inneren Erdkerns in ihre Simulationen mit einbezogen.

Bekannt war bereits, dass die ständige Rotation des flüssigen äußeren Erdkerns um den festen inneren Kern das Magnetfeld antreibt. Aus seismischen Messungen wusste man auch, dass der innere Kern sich ständig verändert: An der Ostseite schmilzt seine Oberfläche und er verliert Material. An der Westseite lagert sich dagegen flüssiges Metall aus dem äußeren Kern an. Dadurch wächst der feste Kern stetig immer weiter nach Westen. Im Laufe der letzten fünf Millionen Jahre habe es aber vermutlich mindestens eine Ära gegeben, in der das Wachstums des Erdkerns umgekehrt verlief, berichten die Forscher. Er sei dann nach Osten statt nach Westen gewachsen.

"Unsere Ergebnisse zeigen nun, dass sich dieses schiefe Wachstum auch auf die Achse des Magnetfelds übertragbar ist", schreiben die Forscher. Die Achse wandert bevorzugt auf die Seite des Kerns, die gerade zunimmt. In den letzten 10.000 Jahren sei das Zentrum des Magnetfelds daher meist nach Westen verschoben gewesen, auf die wachsende Seite des inneren Erdkerns. Kurz vor einer Umpolung lässt der Einfluss des schiefen Kernwachstums auf die Magnetachse aber nach, wie die Simulation auch ergab. Das Magnetfeld wird schwächer und sein Zentrum kann dann auch auf die andere Seite des Kerns wandern - wie es in den letzten 200 Jahren geschehen ist.

Quelle: Nature Geoscience, 2012; doi:10.1038/ngeo150

Anmerkung: Einige Wissenschaftler sind auch der Meinung, dass sich der Prozess beschleunigen kann, das schon aus der Sicht, dass sich die starken Veränderungen in NUR 200 Jahren vollzogen haben.

Sie glauben, dass es dann auch vermehrt zu Erdbeben kommen kann. Starke Erdbeben (um Stärke 7) sollen mit auf die Erdachsenstellung einwirken.

Als Beispiel: Der russische Wissenschaftler Viktor Seleznyov, Direktor des Geophysikalischen Institutes von Sibirien und Mitglied der Russischen Akademie der Wissenschaft, und seine Kollegen haben eine beunruhigende Studie veröffentlicht, dass das vergangene 6.7 Erdbeben in Sibirien ein Indiz für weitere Erdbeben und eine noch rapide Polverschiebung ist.

Einige Videos dazu finden Sie auf unserer Sonder-Webseite

LINK: http://www.eterna.sl/videos_polwechsel.html

[» 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](#)

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