

Newsletter Ausgabe 226

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

Herzlich willkommen bei der Newsletter Ausgabe Nr. 226: Juli 2012!
Frequenz Apotheke auf USB Stick

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. Veranstaltungen
2. Abnehmen mit Mandeln
3. Frequenz Apotheke auf USB Stick
4. E-Nummern die Sie meiden sollten
5. Falsche ADHS Diagnose
6. Geheime Kräfte der Imagination

1. Veranstaltungen

Aktuelle Termine

24.07.2012	Hypnoseabend: Ängste auflösen mit Hypnose
11.09.2012	Hypnoseabend (Thema wird ca. 2 Wochen vorher festgelegt)
18.09.2012	Vortrag: Das erweiterte PcE Training
25.09.2012	Trainingsabend: PcE Yoga
28. bis 30.09.2012	Seminar: Fremd- und Selbsthypnose

Hypnoseabend: Ängste auflösen mit Hypnose

Regelmäßig finden Hypnoseabende für Absolventen unserer Seminare statt. Der nächste Termin ist schon morgen, 24.07.2012. Thema des Abends ist das Auflösen von Ängsten mit Hilfe von Hypnose.

Sind Sie Absolvent und möchten sich anmelden?

Hier finden Sie das Formular: [DIREKTLINK](#)

Der nächste Hypnoseabend nach der Sommerpause im August findet am 11.09.2012 statt!

Vortrag: Das erweiterte PcE Training, die geheime Lebensenergie mit Praktischen Übungen

Der kostenlose Vortrag wird am 18.09.2012 um 18:00 Uhr im PEP Center gehalten. Der Eintritt ist frei!

[Zum Anmeldeformular](#)

Trainingsabend: PcE Yoga

Am 25.09.2012 findet erneut unser PcE Yoga Trainingsabend statt. Jenny Fox führt durch das belebende Programm!

[Zum Anmeldeformular](#)

Ausbildung: Fremd- und Selbsthypnose

Von 28. bis 30. September 2012 findet im PEP Center unsere nächste Fremd- und Selbsthypnose Ausbildung statt.

Alle Informationen finden Sie [HIER!](#)

2. Abnehmen mit Mandeln ***Fetthaltig aber gut***

Mandeln sind bekanntermaßen sehr gesund, enthalten allerdings auch viel Fett. Dick machen sie wohl trotzdem nicht – denn Mandelfett wird vom Körper nur schlecht verwertet.

Wenn man im Supermarkt einen Blick auf die Produktverpackung wirft, um den Kaloriengehalt von Mandeln zu erfahren, dann schlagen 28 Gramm, also etwa eine Handvoll, mit gut 170 Kalorien zu Buche.

Nun aber berichten US-Forscher im Fachblatt "American Journal of Clinical Nutrition", sie hätten das noch mal überprüft. Und die Mandel wäre nun doch wesentlich kalorienärmer als gedacht. Es seien nämlich nur 129 Kalorien, die sie zur Nährwertbilanz beisteuert.

Seit 100 Jahren dieselbe Methode

Höchste Zeit, sich mal zu fragen, wie die Kalorienangaben überhaupt auf die Verpackung kommen und ob da wohl jemand seine Laborwaage nicht richtig bedienen konnte.

Die Methode, die noch heute dazu verwendet wird, ist über 100 Jahre alt und stammt von dem US-Chemiker Wilbur Atwater. Er berechnete erstmals die Energie, die entsteht, wenn Nährstoffe vollständig verbrannt werden, und wies Proteinen, Ballaststoffen, Kohlenhydraten und Fetten einen festen Kalorienwert per Gramm zu.

Nicht alles wird verdaut

Das Problem ist nur: Nicht immer werden alle Nährstoffe vollständig verbrannt, sprich verdaut. Ob der Körper in dieser Hinsicht mit Mandeln fertig wird, testeten die Forscher jetzt mit einer neuen, etwas unappetitlichen Methode: Sie gaben Probanden in drei Gruppen 18 Tage lang ihre Mahlzeiten vor. Dabei variierten sie zwischen den Gruppen nur, wie viel Mandeln gegessen wurden.

Dann verglichen sie den Nährstoffanteil: einmal vor dem Essen auf dem Teller und einmal nach dem Verdauungsprozess, also auf der Toilette. So konnten sie bestimmen, was wirklich verdaut worden war. Die Gruppenunterschiede gingen dabei auf die Mandeln zurück.

Das Ergebnis: Sie werden nicht sonderlich gut verdaut, weil der Körper nicht an ihr Fett herankommt. Darum haben Mandeln weniger Kalorien als gedacht. Außerdem halten sie den Körper davon ab, das Fett der gesamten Mahlzeit zu verwerten. Drei Handvoll Mandeln sparen bis zu 150 Kalorien pro Tag. So hat die falsche Kalorienangabe also doch noch ihr Gutes.

IPN-Forschung: TIPP bei Herpes

Doch Vorsicht wer unter Herpes bzw. Gürtelrose leidet, sollte von Mandeln eher Abstand nehmen. Mandeln, Haselnüsse, Cashews und Erdnüsse enthalten mehr Arginin als Lysin und Arginin in großen Mengen zu sich genommen, unterstützt das Wachstum des Virus (das Herpes-Virus ist bei seiner Vermehrung auf regelmäßige Argininzufuhr angewiesen). Die Aufnahme von Lysin in großen Mengen hemmt hingegen das Viruswachstum (hauptsächlich, indem sie die Argininmenge verringert, die dem Virus zugänglich ist). Eine lysinreiche und gleichzeitig argininarme Ernährung kann eine wirksame Behandlung von Herpes sein, und die Anzahl und den Schweregrad der Rückfälle mindern.

Das Eiweiß Lysin gibt es heute schon in einigen Apotheken als Kapseln gegen Herpes zu kaufen. In großen Mengen eingenommen, stoppt es sogar sehr schnell einen akuten Herpes-Ausbruch.

3. Frequenz Apotheke auf USB Stick *Jetzt auch als Sommeraktion*

Die Frequenz Apotheke gibt es jetzt in 3 Varianten auf USB Stick! Die komplette Frequenz Apotheke bieten wir aktuell sogar als vergünstigte Sommeraktion an!



55 Frequenzfiles umfasst die Sammlung von mp3's bereits, die sich im Laufe der letzten Monate zum Bestseller entwickelt hat. Alternativ gibt es auch eine Version für die Frau und eine für den Mann. Dabei wurden Frequenzen weggelassen, die für das jeweilige Geschlecht nicht relevant sind (z.B.: Wechseljahre Hormon Power bei Männern).

Die Frequenz Apotheke als Stick stellt den perfekten Begleiter für alle Lebenslagen und Situationen dar. Egal ob Sie besser und tiefer schlafen wollen, oder Schmerzen lindern möchten. In der Sammlung finden Sie für unzählige Anwendungsbereiche die passende Unterstützung.

Die Frequenz Apotheke als Sommeraktion finden Sie unter folgendem [DIREKTLINK!](#)

4. E-Nummern die Sie meiden sollten

Ein Überblick

Wenn Sie ein gesundheitsbewusster Mensch sind, raten wir Ihnen, diese 10 E-Nummer dringend zu meiden:

Vorsicht, ungesund!				
Nummer	Name	Funktion	Wo enthalten?	Gefahren
E 442	Ammoniumsalze v. Phosphatidsäuren	verhindert Fettreif bei Schokolade, Kuvertüre dünner	Schokolade und Kakao	Kann zu Störungen im Magen-Darm-Trakt führen
E 520	Aluminiumsulfat	festigt & stabilisiert Lebensmittel	kandierte und glasiertes Obst und Gemüse	Nierenkranke können Aluminium im Körper anreichern (Alzheimer-Verursacher)
E 554	Natriumaluminiumsilicat	verhindert Zusammenkleben von Lebensmitteln	Salz, Schmelzkäsescheiben, Süßwaren	Nierenkranke können Aluminium im Körper anreichern (Alzheimer-Verursacher)
E 620	Glutaminsäure	geschmacksverstärkend	Asiatische Gerichte, Sojasoße	Taubheitsgefühl in Nacken, Rücken, Armen. Herzklopfen, Kopfschmerzen
E 627	Guanylat	geschmacksverstärkend	in vielen Fertiggerichten, Würzmitteln (z.B. Sojasoße)	Kann bei Gichtkranken akute Schübe auslösen
E 951	Aspartam	süßt 200-mal stärker als Zucker	kalorienreduzierte Lebensmittel	Kann Übergewicht fördern. Aber Gefährlichkeit unter Forschern umstritten
E 952	Cyclamat	süßt 30- bis 50-mal stärker als Zucker	Light-Getränke und -Lebensmittel	Im Tierversuch Blasenkrebs, verminderte Fruchtbarkeit
E 999	Quillajaextrakt	festigt Schaum	aromatisierte, nicht-alkoholische Getränke, Cidre	Enthält Blutgifte (Saponine), allergische Reaktionen
E 1452	Stärkealuminium-ocentylsuccinat	verhindert Verklumpen	Instantuppen, Entwöhnungsnahrung für Kleinkinder	Enthält Aluminium, für Nierenkranke bedenklich
E 1519	Benzylalkohol	Trägerlösung für Aromen	Liköre, Cocktails, Backwaren	Allergische Reaktionen möglich

5. Falsche ADHS Diagnose

Zu früh eingeschult

Bei früh (zu früh) eingeschulden Kindern wird besonders häufig ADHS diagnostiziert und behandelt. Ihr im Verhältnis zu ihren älteren Klassenkameraden unreiferes Verhalten wird irrtümlich als krankhafte Aufmerksamkeitsstörung interpretiert. Das haben kanadische Forscher in einer Studie mit fast einer Million Grundschulkindern herausgefunden.

Besonders hoch sei das Risiko für Fehldiagnose und falsche Behandlung bei Kindern, die kurz vor dem Stichtag für das Einschulungsalter Geburtstag hatten. Sie seien typischerweise die jüngsten und unreifsten ihrer Klasse, berichten die Wissenschaftler im Fachmagazin "Canadian Medical Association Journal". "Unsere Analysen bestätigen die Befürchtungen, dass die normale Spannbreite des Verhaltens von Kindern zunehmend medikalisiert wird", sagt Erstautor Richard Morrow von der University of British Columbia in Vancouver. Jüngere Kinder einer Klasse würden aufgrund ihres alterstypischen Verhaltens häufig falsch etikettiert und behandelt. Die Studie zeigte, dass solche Kinder um 39 Prozent wahrscheinlicher mit ADHS diagnostiziert und sogar zu 48 Prozent eher mit Medikamenten behandelt werden.

Angesichts dieser Zahlen warnen die Forscher davor, Kinder unnötig den potenziellen Schäden und Langzeitfolgen einer Fehldiagnose und medikamentösen Behandlung auszusetzen. Denn Mittel gegen ADHS wie beispielsweise Methylphenidat können sich negativ auf den Appetit, das Wachstum und den Schlaf der Kinder auswirken. Auch das

Risiko für spätere Herz-Kreislauf-Erkrankungen sei erhöht, sagen die Wissenschaftler. Außerdem würden Eltern und Lehrer sich gegenüber ADHS-Kindern häufig anders verhalten. Das wiederum könnte zu psychischen Folgen wie einem schlechten Selbstwertgefühl bei den Kindern führen.

"Diese Studie wirft Fragen für Ärzte, Lehrer und Eltern auf, wir müssen uns fragen, was sich ändern muss", sagt die Psychiaterin Jane Garland, Mitautorin der Studie von der University of British Columbia. Man müsse zukünftig stärker auf das relative Alter der Kinder achten und auch mehr ihr Verhalten außerhalb der Schule für die Einschulungstests in Betracht ziehen.

Für ihre Studie hatten die Forscher Daten von 937.943 Kindern im Alter von sechs bis zwölf Jahren ausgewertet und den gesundheitlichen Werdegang dieser Kinder über elf Jahre hinweg verfolgt. Alle Kinder wurden in der kanadischen Provinz British Columbia eingeschult, wo der Stichtag für die Einschulung am 31. Dezember liegt. Kinder, die kurz vor diesem Datum Geburtstag haben, dürfen im Folgejahr in die erste Klasse gehen, Kinder, die erst Anfang Januar geboren sind, müssen ein Jahr warten. In Deutschland ist der Stichtag je nach Bundesland verschieden, liegt aber bei den meisten im Sommer.

Der Effekt des relativen Alters auf die ADHS-Diagnosen sei in der gesamten Studienzeit und bei Kindern aller untersuchten Altersklassen zu beobachten gewesen, sagen die Forscher. Immer seien die im Dezember geborenen Kinder stärker betroffen gewesen als die im Januar geborenen und daher später eingeschulten. Das gelte sowohl für Mädchen als auch für Jungen, obwohl Jungen insgesamt bis zu drei Mal häufiger mit der Aufmerksamkeitsstörung diagnostiziert und entsprechend behandelt werden.

Warum Jungen stärker betroffen sind, ist noch nicht eindeutig geklärt. Vermutungen nach könnte dies aber an der leicht unterschiedlichen Ausprägung der Symptome bei beiden Geschlechtern liegen: Jungen mit ADHS werden oft durch Hyperaktivität und impulsives Verhalten auffällig, bei Mädchen äußert sich die Aufmerksamkeitsstörung häufiger durch Verträumtheit und Unkonzentriertheit - und wird daher möglicherweise seltener erkannt. Quelle: Fachmagazin "Canadian Medical Association Journal" (doi:10.1503/cmaj .111619).

6. Geheime Kräfte der Imagination

Macht des inneren Bildes

Innere Bilder, allein von der menschlichen Vorstellungskraft oder Fantasie erzeugt, sind in der Lage, wahre Wunder zu vollbringen – indem sie Hunger stillen, Sportler zu Siegern machen und sogar tödliche Krankheiten heilen.

Alles nur Einbildung, – aber mit verblüffenden Folgen: Wer im Kopf gezielt innere Bilder erzeugt, kann damit Höchstleistungen erreichen und sogar schwere Krankheiten besiegen!

Im Zweiten Weltkrieg beschrieben hungernde Soldaten in Kriegsgefangenschaft untereinander detailreich üppige Mahlzeiten. Saftige Braten, Knödel und Soßen vor sich zu sehen und in Gedanken genüsslich zu essen linderte ihre Qualen. Wissenschaftler, die davon hörten, konnten das zunächst nicht glauben. Bis sie eigene Versuche anstellten. So ließen Psychologen in Pittsburgh (US-Staat Pennsylvania) eine Gruppe von Freiwilligen in Gedanken jeweils 30 M&M-Schokokugeln essen. Anschließend konnten sich die Versuchspersonen aus einer realen Schale mit Süßigkeiten bedienen. Sie griffen seltener zu als zwei andere Gruppen, die sich eingebildet hatten, nur drei oder gar keine Schokokugeln gegessen zu haben. Die Fantasiekugeln hatten den Bedarf nach Süßem weitgehend gestillt.

Die Einbildungskraft kann noch ganz andere (messbare) Auswirkungen auf den Körper erzeugen. So gelang es dem indischen Yogi Swami Rama (1925–1996), mit Imagination und Meditation seine Pulsrate zu erhöhen oder zu senken. Das ist nicht nur in Mumbai oder Delhi möglich, sondern auch in Hamburg, wie der Arzt Gustav Heyer berichtete. Einer seiner Patienten konnte seinen Herzschlag ohne körperliche Anstrengung jederzeit auf 160 oder mehr Schläge pro Minute hochfahren. Als der Mediziner ihn nach seinem Geheimnis fragte, erfuhr er: Der Mann stellte sich in Gedanken an den Rand eines Hafenbeckens – unmittelbar vor sich sah er das furchterregend tiefe Wasser, in dem er als Nichtschwimmer ertrinken würde.

In einem anderen Fall redete ein Mann sich selbst ein, dass eine Münze auf seinem nackten Arm immer heißer werde – bis er brennende Schmerzen spürte und sogar Verbrennungsblasen bekam. Wissenschaftler haben festgestellt, dass in diesem Fall die neuronale Aktivität im »Gyrus cinguli« ansteigt, einem Teil des limbischen Systems. In diesem entwicklungs geschichtlich alten Gehirnteil werden unsere vom Verstand unabhängigen Gefühle gesteuert. Tatsächlich haben wirksame Imaginationen viel mit Emotionen und wenig mit Verstand oder gar Logik zu tun. Ihre tiefe Kraft zeigen sie vor allem dann, wenn sie mit intensiven Gefühlserlebnissen verbunden sind – am besten in einem Zustand der Entspannung.

Quelle: P.M. Magazin 08/2012

[» 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