

Newsletter Ausgabe 230

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

Herzlich willkommen bei der Newsletter Ausgabe Nr. 230: Oktober 2012!
Seminare im Oktober

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](#)

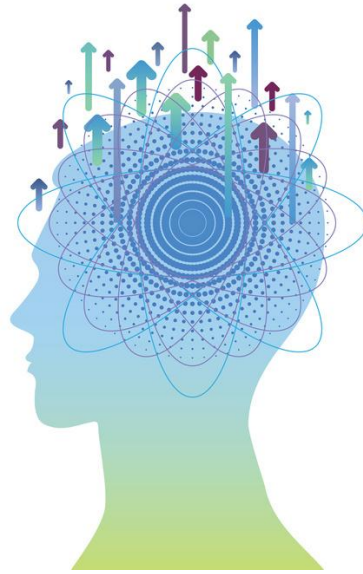
Aktuelle Themen:

1. Seminare im Oktober
2. Mimik verstärkt Emotion
3. Schlafstörungen deuten auf Burnout hin?
4. Wenn der Beipackzettel krank macht...

1. Seminare im Oktober ***Psychonetiker 2 & MindMorphing***

Im Oktober 2012 finden noch zwei unserer Seminare statt. Wir möchten an dieser Stelle auch auf unseren Seminar- Wiederholer- Tarif hinweisen. Um nur 150,- Euro können Sie jedes unserer Seminare wiederholen.

Als Wiederholen können Sie sich per Formular bei uns anmelden: [ZUR WIEDERHOLER ANMELDUNG!](#)



Psychonetiker 2

Am 13. & 14. Oktober veranstalten wir im PEP Center das Seminar Psychonetiker 2. An beiden Tagen beschäftigen wir uns intensiv mit der Amygala, dem Angstzentrum des Gehirns. In den letzten Jahren haben wir einen deutlichen Aufwärtstrend der gemessenen Angstwerte erkennen können. Immer größere Anforderungen an Körper und Geist setzen uns konstant unter Druck. Der Mensch reagiert darauf mit Angst. Dabei ist Angst nicht immer im klassischen Sinne zu verstehen. Viele Krankheiten und Beschwerden können auf andauernde Angstzustände zurückgeführt werden.

In Psychonetiker 2 erfahren Sie, wie Sie sich von Angst befreien können. Die praktischen Übungen mit Messgeräten stellen dabei einen großen und wichtigen Bestandteil dar. Sie haben die Möglichkeit, selbst Messungen und Stimulationen durchführen zu können.

Nach dem Seminar Psychonetiker 2 haben Sie mächtige und erfolgreiche Übungen und Techniken in der Hand, um Angst keine Chance zu lassen!

HINWEIS: Psychonetiker 2 können Sie auch besuchen, wenn Sie das erste Psychonetiker Seminar nicht absolviert haben. Beide Seminare sind in sich geschlossen.

[» PSYCHONETIKER 2 JETZT BUCHEN](#)

MindMorphing

Das MindMorphing System wurde dazu entwickelt, innerhalb von kürzester Zeit negative Programme, Angewohnheiten und Zwänge aufzulösen. An zwei Tagen finden parallel zum Vortrag ständig Biofeedback- Messungen statt.

Diese persönlichen Messungen (Check- Up) können Sie individuell in einem separaten Raum absolvieren. Unser erfahrenes Trainer- Team steht Ihnen nach

Auswertung Ihrer körperlichen und mentalen Werte für eine Beratung zur Verfügung. Gleich vor Ort erhalten Sie eigens dafür entwickelte Trainings- CDs. Diese Audio-CDs enthalten Frequenzen und Anleitungen, mit deren Hilfe Sie innerhalb weniger Tage unerwünschte Programme auflösen können.

Mit MindMorphing werden viele Wünsche Wirklichkeit!

Einige Beispiele für erfolgreiche MindMorphing Anwendung:

- Bewältigung von Prüfungsängsten (oder anderen Ängsten)
- Steigerung der Konzentration... nie mehr Konzentrationsprobleme!
- Erwecken Sie Ihre Kreativität!
- Verbesserung des Selbstvertrauens und Selbstbewusstseins
- Verbesserung der Beziehungsfähigkeit
- Werden Sie zu einem glücklicheren Menschen!

Aktivieren Sie mit MindMorphing Ihre Wunschfähigkeiten und lassen Sie alle Programme los, die Sie beschränken!

[» MINDMORPHING JETZT BUCHEN](#)

2. Mimik verstärkt Emotion *Körper beeinflusst Hirn*

Die Verbindung zwischen Stimmung und Mimik ist keine Einbahnstraße, belegen Versuche Münchner Neurowissenschaftler. Nervensignale aus der Haut und der Muskulatur des Gesichts beeinflussen wiederum die Aktivität in Hirnregionen, die an der Verarbeitung von Emotionen beteiligt sind.

Keine Zornesfalten, weniger Aktivität im linken Mandelkern (Amygdala)

Der resultierenden Rückkopplung könnte eine wichtige Rolle als "sozialer Kitt" zukommen, vermuten die Forscher um Andreas Hennenlotter und Bernhard Haslinger vom Klinikum der Technischen Universität München. Menschen imitierten häufig unbewusst die Gesichtsausdrücke ihres Gegenübers. Daher könnten die Signale aus dem Gesicht helfen, die Gefühle des anderen nachzuempfinden.

Hinweise auf die Existenz einer solchen Rückkopplung gibt es bereits seit Jahrzehnten. Die Wissenschaftler gingen nun der Frage nach, wie genau diese Verbindung zustande kommen könnte. Dazu kartierten sie per funktioneller Kernspintomographie die Gehirnaktivität ihrer Probanden, während diese zornige Gesichtsausdrücke nachahmten. Dabei wurde unter anderem der linke Mandelkern (Amygdala) aktiv. Diese Hirnstruktur ist am Erkennen von Bedrohungen und am Empfinden von Angst beteiligt.

Nun lähmten Haslinger und Kollegen die "Zornesfalten" der Teilnehmer

vorübergehend, indem sie das Nervengift Botulinumtoxin in die entsprechenden Gesichtsmuskeln spritzten. Daraufhin zeigte sich ein verblüffender Effekt, berichten die Forscher im Fachblatt "Cerebral Cortex": Indem die Probanden kein wirklich zorniges Gesicht mehr machen konnten, fiel auch die Aktivität im Mandelkern und damit in Verbindung stehenden Hirnstrukturen deutlich geringer aus.

Quelle: Andreas Hennenlotter, Christian Dresel und Bernhard Haslinger, Neurologische Klinik, Klinikum rechts der Isar, Technische Universität München, und Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften, Leipzig; und andere Veröffentlichung Cerebral Cortex, DOI 10.1093/cercor/bhn104

3. Schlafstörungen deuten auf Burnout hin?

Mögliches Warnsignal

Man bringt den Stress aus dem Büro mit nach Hause und brütet dann bis spät in der Nacht über den Problemen in des Tages - Ärger mit Kollegen, Abgabeterminen, Aufgaben, die anstehen. Darüber in den Schlaf zu finden, fällt vielen Menschen schwer. Wenn es Berufstätigen so geht, ist das ein Alarmsignal: Ein Burnout droht. Und wer ist am meisten bedroht? Jemand der sehr oft 110 Prozent im Beruf gibt. Betroffen sind meist ehrgeizige Menschen mit einem hohen Grad an Pflichtbewusstsein.

Zuerst verliert man die innere Energie (es fehlt einfach an Power), dadurch entstehen Konzentrationsprobleme, man entwickelt im Zuge der Energielosigkeit in vielen Fällen depressive Verstimmungen, Lustlosigkeit, Dauermüdigkeit können hier die Folgen sein. Auch die Stressresistenz nimmt schnell ab. Innere und auch unbewusste Ängste (Versagensängste etc.) treten in vielen Fällen auf. Ein Burnout äußert sich durch körperliche und seelische Erschöpfung in Energielosigkeit, es fehlt die innere Lebenskraft. (Nicht umsonst heißt Burnout übersetzt ausgebrannt, ausgebrannt ist aber auch gleichbedeutend mit Energielosigkeit.)

Die Warnsignale

Wer nachts plötzlich aufwacht und über unerledigte Aufgaben nachdenkt, sollte dies als Warnsignal betrachten. Auch wenn Berufstätige merken, dass sie wegen der Arbeit regelmäßig Treffen mit Freunden, Familienangehörigen vernachlässigen oder am Feierabend nicht abschalten können, dann ist das ein Alarmsignal. Auch Dauermüdigkeit, Lustlosigkeit (auch einige sexuelle Probleme), depressive Verstimmungen, Beklemmungsgefühle, Ängste, Muskelverspannungen im Nacken und Wirbelsäulenbereich, öfter feuchte und kalte Hände, öfter auftretende Spannungskopfschmerzen, sind ein deutliches Zeichen das sich hier etwas anbahnt. Viele übergehen diese ersten Warnsignale ohne darauf geeignet zu reagieren. Die Folge daraus ist

Was kann man tun?

Zuerst benötigt man eine Strategie die die innere Energie (die Lebenskraft) gezielt erhöht.

Ein Urlaub oder Abends sofort aufs Sofa und den Fernseher einzuschalten, ist nicht zu empfehlen. Genauso ist von Internetsurfen, Facebook etc. als entspannende Methode dringend abzuraten.

Nicht nur, dass diese nicht zu einer Entspannung führen fehlt es hier an den geeigneten Energie aufbauenden Maßnahme, Was vielleicht auch viele wundert ist, auch der erholsame Schlaf ist von der Menge der zur Verfügung stehenden inneren Energie abhängig. Ohne dieser (messbaren) inneren Energie kann das Gehirn nicht zur Ruhe kommen, können sich der Organismus, die Nerven, das Düsensystem und die Organe nicht ausreichend erholen bzw. regenerieren. Viel hilfreicher ist, ein Training, das einerseits die innere Energie anheben hilft und gleichzeitig entspannend wirkt.

4. Wenn der Beipackzettel krank macht... *Placebo & Nocebo*

Eine neue Studie über den Placebo-Effekt und Empathie in der Schmerztherapie eröffnet neue Möglichkeiten, Schmerzen erfolgreicher zu bekämpfen, Nebenwirkungen zu verringern und die positiven Effekte von Arzneien zu fördern.

Wie die Privatdozentin Dr. Ulrike Bingel auf dem 85. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Neurologie berichtete, konnte sie mit ihren neuesten Experimenten zeigen, dass die Erwartungshaltung auch beim Wechsel von Medikamenten deren Wirksamkeit entscheidend beeinflusst.

Das heißt: Hat zum Beispiel das erste Schmerzmedikament eine schlechte Wirkung gezeigt, wird auch die Wirkung des nächsten nicht zufriedenstellend sein.

"Angesichts dieser Resultate erscheint etwa das Stufenschema der WHO zur Schmerzbehandlung mit der sukzessiven Anwendung immer stärkerer Arzneien als fragwürdige Strategie", erläutert die Wissenschaftlerin, die als Oberärztin an der Klinik und Poliklinik für Neurologie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf arbeitet.

"Dass eine Krankheit offenbar gelindert werden kann, obwohl in der verabreichten Pille kein spezifischer Wirkstoff enthalten ist, empfanden Wissenschaftler und Ärzte lange Zeit meist als störend. Bis heute versucht man in Studien zur Wirkung von Medikamenten und anderen Therapien, den Placebo-Effekt möglichst klein zu halten und zu kontrollieren, und man setzt Placebo-Medikamente bewusst in Vergleichsgruppen ein, um die echte Medikamentenwirkung beurteilen zu können", erläutert die Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (<http://www.dgn.org/>). "Umgekehrt werden Placebo-Effekte im klinischen Alltag aber nur selten genutzt, obwohl sie ganz wesentlich zum Therapieergebnis beitragen. Dies bedeutet nicht unbedingt, dass Placebo-Präparate eingesetzt werden, aber dass die Mechanismen der Placebo-Wirkung ausgenutzt werden: So ist beispielsweise belegt, dass die mit der Behandlung verbundene Erwartungshaltung einen großen Einfluss auf den Gesamterfolg einer Therapie hat."

Intensive Forschungen in den vergangenen 30 Jahren haben Placeboeffekte und ihr negatives Gegenstück - Nocebo-Effekte - als komplexe psychoneurobiologische Phänomene entschlüsselt und viele der beteiligten Strukturen identifiziert", so Dr. Bingel. Jetzt sei es an der Zeit, dieses Wissen gezielt umzusetzen, um sowohl die Patientenbehandlung als auch die Aussagekraft klinischer Studien zu optimieren.

Bereits im vergangenen Jahr hatte Dr. Bingel eine viel beachtete Studie veröffentlicht, in der die Neurologin zeigen konnte, wie die Erwartung an die Therapie die Wirkung eines Schmerzmedikamentes (Remifentanyl) beeinflussen kann.

In ihren neuen Experimenten hat Bingel und ihr Team nun untersucht, ob solche Effekte auch beim Wechsel von Medikamenten auftreten. "Sehr häufig stehen Ärzte vor dieser Situation, dass eine Arznei nicht die gewünschte schmerzlindernde Wirkung zeigt. Man steigt dann um und probiert einen anderen Wirkstoff", erläutert die Ärztin. Dabei wer jedoch die Erfahrung, die der Patient mit dem ersten Medikament gemacht hat, mitgenommen, und mindestens teilweise auf die Folgearznei übertragen.

Diesen Umstand konnten die Wissenschaftler aufzeigen, indem sie einen Teil der gesunden Freiwilligen im Versuch schlechte Erfahrungen mit einer vermeintlichen Schmerzsalbe machen ließen: "Die Probanden bekamen an verschiedenen Stellen der Haut zwar die gleiche Salbe, wussten aber nicht, dass die Forscher mittels Hitze unterschiedlich starke Schmerzreize erzeugten." Tags darauf gab es dann statt der Salbe ein Schmerzpflaster, und der Schmerzreiz wurde um 30 Prozent verringert. Wer nun zuvor schlechte Erfahrungen mit der Salbe gemacht hatte, vermochte auch mit dem Pflaster weniger Schmerzlinderung festzustellen. Der Unterschied zwischen den beiden Versuchsgruppen machte 15 Punkten auf der 100 Punkte umfassenden visuellen Analog-Skala aus. "Würde man in einer Studie zwei Schmerzmittel miteinander vergleichen, wären 15 Punkte ein beträchtlicher Unterschied", so Bingel.

Dr. Bingel befürchtet jedoch, dass sich dieser "Mitnahmeeffekt" aber in der Praxis meist schädlich auswirken könnte, da üblicherweise nämlich mit den schwächsten Arzneien begonnen werde, und erst nach deren Versagen Ärzte die jeweils nächststärkere Medikamentenklasse erproben - ganz so, wie es nicht zuletzt auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) mit ihrem Stufenschema zur Schmerzbehandlung, das auch in Deutschland beachtet wird, empfiehlt.

"Da offenbar Lernvorgänge auch bei pharmakologischen Behandlungen eine Rolle spielen, ist es wichtig, ein Therapieversagen zu vermeiden", sagt Dr. Bingel und verweist darauf, dass Patienten zu Hause und auch in der Klinik oft wochenlang unter wirkungslosen Arzneien leiden, bevor eine Umstellung erfolgt, und dass dann die schlechte Erfahrung die Erfolgchancen für das nächste Medikament schmälert.

Negative Erwartungen wecken auch die Beipackzettel, die aus juristischen Gründen allen verschreibungspflichtigen Arzneien hinzugefügt werden. "Sie sind aus Sicht der Nocebo-Forschung eine Katastrophe und machen flächendeckend Patienten krank, indem sie gerade jene Nebenwirkungen vermehrt hervorrufen, die dort aufgelistet sind", kritisiert Dr. Bingel. Umgekehrt würde eine ausführliche Aufklärung über den zu erwartenden Nutzen einer Therapie - idealerweise durch den behandelnden Arzt - deren Wirksamkeit erhöhen.

"Der Schlüssel ist eine wertschätzende und einfühlsame Arzt-Patienten-Beziehung sowie eine verständliche Information über Erkrankung und Therapie, die die positiven Aspekte betont, ohne unrealistische Ziele zu setzen", sagt die Neurologin. "Das ärztliche Gespräch bestimmt maßgeblich die Wirksamkeit von Therapien und muss deshalb auch entsprechend honoriert werden."

Quelle: Kongress der Deutschen Gesellschaft für Neurologie

LINK: <http://www.dgn.org/pressemitteilungen/schmerztherapie-und-placebo.html>

PDF dazu:

http://dgn.org/images/stories/dgn/presse/pm%20placebo%20gegen%20schmerzen_fi nal.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](#)