

# Newsletter Ausgabe 234

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

---

Herzlich willkommen bei der Newsletter Ausgabe Nr. 234: Dezember 2012!  
Frohe Weihnachten!

---

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. Frohe Weihnachten!
2. Wirkung von Grapefruit auf Medikamente
3. Seminare 2013
4. Winterdepression
5. Wie manipulierbar ist Ihr Gehirn?

### **1. Frohe Weihnachten!**

***Kostenlose Frequenz ab 24.12.2012***

Das Team von Eggetsberger.NET wünscht Ihnen frohe Weihnachten!



Anlässlich des Weihnachtsfests schenken wir Ihnen eine kostenlose Frequenz! Den Download finden Sie zwischen 24.12.2012 und 06.01.2013 auf der Startseite des Bio-Vit Shops: [www.biovitshop.com](http://www.biovitshop.com)

## **2. Wirkung von Grapefruit auf Medikamente Grapefruit & Grapefruitsaft**

Dass Grapefruits die Wirkung von Medikamenten beeinflussen können, fiel dem Arzt David Bailey schon vor 20 Jahren auf, an Felodipin, einem Blutdrucksenker, er wirkte mit Saft stärker. Bei anderen Medikamenten ist es ähnlich.

„Von 2008 bis 2012 ist die Zahl der Medikamente, bei denen Grapefruits zu ernsthaften Nebenwirkungen führen können, von 17 auf 43 gestiegen“, bilanziert Bailey nun (Canadian Medical Association Journal, 26. 11.): „Das sind sechs pro Jahr, und das kommt vor allem daher, dass neue Medikamente eingeführt wurden.“ Aber natürlich liegt es auch daran, dass Ärzte genauer hinschauen und dass der Wirkungsweg geklärt wurde.

### **Durch Grapefruit ausgelöste Enzymblockade erhöht die Bioverfügbarkeit**

Es läuft über ein Enzym in der Darmwand, CYP3A4. Das bestimmt darüber, welche Anteile eines Wirkstoffs in den Körper gelangen und bioverfügbar werden. CYP3A4 lässt nicht alles durch bzw. baut vieles ab, bei Felodipin etwa kommen im Schnitt nur 15 Prozent ans Ziel. Aber Inhaltsstoffe von Grapefruits – Furanokumarine – binden sich so an das Enzym, dass es seine Tätigkeit einstellt. Dann kommt als Reaktion zu viel von dem Medikament in den Körper, beim Medikament Simvastatin etwa, (das ist ein gebräuchlicher Cholesterin -Senker) ist die Wirksamkeit erhöht. Dessen Wirkung steigt um 330 Prozent, wenn nur drei Tage hintereinander 200 Milliliter Grapefruitsaft getrunken wird. Die Konsequenz daraus kann dann Rhabdomyolyse heißen, das ist eine Erkrankung bei der sich die Skelettmuskeln auflösen.

Diese Veränderung der Wirksamkeit von Medikamenten ist bei sehr vielen Medikamenten zu beobachten. Und immer reicht ein Glas Grapefruitsaft oder der Verzehr von Grapefruits. Am stärksten ist die Wirkung bei Felodipin zu beobachten. Schon nach vier Stunden treten die Reaktionen auf, und sie klingen auch nur sehr langsam ab. Diese negativen Reaktionen bestehen noch zu einem Viertel nach einem Tag.

Betroffen sind Medikamente, die oral aufgenommen werden, besonders gefährdet sind natürlich Menschen, die viele Medikamente nehmen, vor allem ältere Menschen. Zusätzlich kompliziert wird die Lage dadurch, dass ganz individuell reagiert wird: Beim Felodipin plus 250 Milliliter Saft zeigte sich bei manchen Personen keinerlei Wirkung, bei anderen erhöhte sich die Bioverfügbarkeit um das Achtfache. Es kommt dadurch zu einer Überdosierung.

Hinweis: Ein solcher Effekt kann auch dann auftreten, wenn zwischen dem Verzehr der Früchte und der Einnahme der Medikamente einige Stunden liegen!

Die Palette der Medikamente, die mit Grapefruit interagieren, ist sehr lang. Sie reicht von Herz-Kreislauf-Medikamenten über Krebsarzneien, Schmerzmittel und Infektionshemmer bis hin zu Immundämpfern und Medikamente zur Behandlung der Harnwege.

Quelle: David G. Bailey Grapefruit-medication interactions: Forbidden fruit or avoidable consequences?; (Canadian Medical Association Journal, CMAJ 2012. DOI:10.1503/cmaj.120951

TIPP: Im Zweifelsfall also lieber den Genus von Grapefruits und Grapefruitsaft meiden!

### **3. Seminare und Veranstaltungen 2013** ***Termine & Mitgliedschaften***

Unsere Seminar- und Veranstaltungstermine für 2013 sind verfügbar! Eine Liste mit allen Terminen finden Sie hier in PDF- Form: [DIREKTLINK ZU DEN TERMINEN!](#)



[LINK ZU DEN SEMINAR TERMINEN 2013](#)

#### **Mitgliedschaften**

Seminare können wie gewohnt über den Bio-Vit Shop gebucht werden. Für regelmäßige Besucher unserer Seminare und Veranstaltungen wird aber auch das neue Mitgliedschafts- System interessant sein.

4 attraktive Mitgliedschaftsmodelle ermöglichen Ihnen für einen bestimmten Zeitraum alle offenen Seminare und Veranstaltungen zum Vorteilspreis zu besuchen. Außerdem haben Sie als Mitglied besondere Vorteile wie exklusive Aktionen oder Messungen direkt im PEP Center. Details zu den neuen Mitgliedschaften finden Sie direkt im [Bio-Vit Shop: LINK!](#)

#### **Theta-X**

Das Theta-X Programm wird auf 2013 weitergeführt. Im aktuellen Seminar kalender finden Sie bereits Termine für Theta-X3 und Theta-X4. Für Einsteiger gibt es natürlich auch Theta-X und Theta-X2 Seminare.

Alle Theta-X Termine finden Sie [HIER!](#)

#### **Psychonetiker**

Unsere Psychonetiker Seminare wurden komplett überarbeitet und verbessert. Die Seminare stellen jetzt den perfekten Einstieg in die Arbeit mit unseren Biofeedback Geräten und die Psychonetik dar.

#### **4. Winterdepression** ***Die Hintergründe***

Von einer saisonal abhängigen Depression (SAD), der sog. Winterdepression, spricht man dann, wenn die depressiven Symptome regelmäßig im Herbst oder Winter auftreten und im Frühjahr oder Frühsommer nach und nach wieder vergehen. Diese Form der Depression dauert also höchstens sechs Monate an. Das typische Anzeichen ist Energielosigkeit, weniger die ausgeprägten depressiven Verstimmungen.

Auch diese Form der Depression (zumeist ausgelöst durch den Mangel an Tageslicht), verstärkt sich sehr oft bei der Neigung nicht aus dem Haus zu gehen, weitgehend im Büro (mit Kunstlicht), vor dem Computer oder Fernseher zu verweilen. Hier kommt es vor allem zu einer Störung des Zirbeldrüsenaktivität.

In der Zirbeldrüse (auch Epiphyse oder Epiphysis genannt) wird von den Pinealozyten das Hormon Melatonin produziert. Die Hormonproduktion findet überwiegend nachts statt. Über das Melatonin werden der Schlaf-Wach-Rhythmus und andere zeitabhängige Rhythmen des Körpers gesteuert. Bei Missfunktion bewirkt sie – außer einem gestörten Tagesrhythmus – entweder sexuelle Frühreife oder Vergrößerung bzw. Hemmung der Geschlechtsentwicklung.

Die Zirbeldrüse bzw. Epiphyse liegt im Mittelhirn.

Aus Tryptophan (eine in den meisten Eiweißstoffen enthaltene Aminosäure) wird über einige Zwischenstufen Serotonin (ein Neurotransmitter des ZNS) dann Melatonin gebildet. Die Epiphyse ist das zentrale Regulationsorgan für die Synchronisation des 24-Std.-Rhythmus.

Geraten Serotonin, Noradrenalin und andere Botenstoffe aus der Balance, leiden auch das Gefühlserleben und die Gedankenwelt. Soweit die Theorie. Bewiesen ist dieser Zusammenhang jedoch nicht. Schon die Serotonin-Vorläufersubstanzen L-Tryptophan und 5-Hydroxy-Tryptophan können antidepressive Effekte haben.

Das von der Zirbeldrüse produzierte Hormon Melatonin wird heute als „Oberste Kontrollinstanz“ angesehen, denn es sorgt auf sichere Weise für langes Leben und Lebensqualität.

Melatonin reguliert die biologische Uhr des Körpers und reguliert die Ausschüttung aller wichtigen Hormone.

So steuert Melatonin den Alterungsprozess insgesamt mit. Da wird auch sicher jedem klar wie weit der subjektive Alterungsprozess mit dem Serotonin - Melatonin Haushalt (also auch mit der inneren Uhr) verknüpft ist. So entsteht nicht nur ein Mangel an entsprechenden Hormonen, sondern daraus folgt auch unmittelbar der depressive Zustand. Diesen Effekt sieht man am besten in unseren sonnenarmen Breiten um den 50.ten bis 70. Breitengrad.

Nebenbei, in diesen Breitengraden gibt es auch bei mindestens 60% der

Bevölkerung (vor allem im Herbst-Winter) einen starken Vitamin D Mangel und damit verbundene Herz-Kreislaufkrankungen und vermehrte Krebserkrankungen.

Melatonin fördert den Schlaf und ist auch zu großen Teilen für die Schlafqualität mitverantwortlich. Es wirkt gegen Schlaflosigkeit, kurbelt das Immunsystem an und wirkt antioxidativ gegen freie Radikale (diese Wirkung entfaltet es vor allem auch im Gehirn). Melatonin hat einen günstigen Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System.

Bei zu wenig Sonnenlicht steigt der Melatoninspiegel weit über ein normales Maß an, dadurch entsteht die sogenannten Wintermüdigkeit - Winterdepression.

Auch diese Form der Depression ist messtechnisch leicht zu ermitteln.

Es zeigen sich hier sehr geringe Aktivitätsercheinungen vor allem im frontalem Hirnbereich. Hier kann (muss nicht) gleichzeitig eine Überaktivität der Schläfenlappen / Amygdalabereiche vorliegen, was sich dann nicht nur als Müdigkeit und depressive Verstimmung äußert, sondern was auch immer wieder innere, unbewusste Ängste, gefolgt von Herzrasen, negativen Gefühlen im Solarplexusbereich, feuchten Händen und erhöhter Muskelspannung begleitet wird.

### **Zusammenfassend:**

Bei dem Phänomen der Depression (welche Form auch immer auftritt) ist vieles noch nicht restlos geklärt, aber es gibt harte Fakten und Hinweise, dass während einer Depression die Hirntätigkeit verändert ist (wir konnten spezifische Hirnaktivitäten die Depressionen und Burn out Zustände begleiten mittels Hirnpotenzialmessung, (Messung der ultra langsamen Potentiale) nachweisen (Publikation: 1994 in "Biofeedback, Heilung durch Körpersignale", Autor Gerhard H. Eggetsberger, Verlag Perlen-Reihe / Wien, ISBN 3-85223-257-0, Seite 131).

Bei jeder Wahrnehmung, bei jedem Sinneseindruck, jedem Gefühl und jedem Gedanken sind im Gehirn Nervenzellen aktiv. Sie kommunizieren untereinander über elektrische Impulse, und Botenstoffe. Die unausgewogene Hirnaktivität, die übertriebene Dominanz verschiedener Hirnbereiche verändert den Hirnstoffwechsel, der auch bei einer Depression, bei Ängsten oder Burn out etc. gestört ist. Scheinbar geraten dabei Serotonin, Noradrenalin und andere wichtige Botenstoffe aus der Balance und stören so den ständig ablaufenden Informationsaustausch zwischen den Hirnzellen. Dadurch kommt es auch gleichzeitig zu einer mehr oder minder starken Fehlregulation der Stresshormone. Das schlägt sich natürlich auch in den Gefühlen, in der Wahrnehmungseinfärbung und den Gedanken nieder. Aus dieser Störung heraus, entstehen dann Antriebslosigkeit, Appetitmangel oder Schlaflosigkeit etc.

Anm.: In Zeiten von Finanzkrisen, Angst um Arbeitsplätzen, Pensionen, Angst um die Zukunft haben sich die Depressionsanfälligkeit in der Bevölkerung stark vermehrt. Nicht selten beginnt der Zustand mit einer Winterdepression und endet in einem Burnout-Zustand.

Ängste, Zukunftsängste (auch unbewusste) starke mentaler Druck, viel Stress im Alltag sind die Verstärker jeder vorm von Depression.

Tipp: Was dauerhaft hilft ist ein entsprechendes, tiefgreifendes Mentaltraining.

Dieses Mentaltraining muss auch gegen unbewusste Ängste wirken also die Amygdala entspannen.

## **5. Wie manipulierbar ist Ihr Gehirn?**

### ***Gratis Test***

Hier ist ein Test, der zeigt, wie leicht Ihr Gehirn manipulierbar ist. Nachfolgend gibt es ein paar Rechnungen, die Sie im Kopf so schnell wie möglich rechnen müssen (nichts aufschreiben!, man muss auch nichts ausfüllen!) nach jeder Rechnung einfach Button "weiter im Test" klicken. Irgendwann kommt eine Frage, die Sie so schnell wie möglich beantworten müssen. Wenn Sie alles seriös gemacht haben, sehen Sie Ihre Antwort auf die Frage am Schluss.  
(Sie werden überrascht sein!).

Wenn Sie allerdings nachgeschaut haben, funktioniert der Test nicht mehr!  
Also nicht mogeln!

Gehen Sie den ganzen Test wirklich Punkt für Punkt, Rechnung für Rechnung durch, konzentrieren Sie sich dabei und schauen Sie, dass die Rechnungen richtig sind.

[LINK: ZUM TEST](#)

---

» [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](http://eggetsberger.net/email_newsletter.html)  
Forschungsplattform Web: [www.eggetsberger.net](http://www.eggetsberger.net)  
Bio-Vit-Internetshop Web: [www.ilm1.com](http://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](http://eggetsberger.net/email_newsletter.html)  
Forschungsplattform Web: [www.eggetsberger.net](http://www.eggetsberger.net)  
Bio-Vit-Internetshop Web: [www.ilm1.com](http://www.ilm1.com)