

# Newsletter Ausgabe 235

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

---

Herzlich willkommen bei der Newsletter Ausgabe Nr. 235: Dezember 2012!  
2013!

---

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

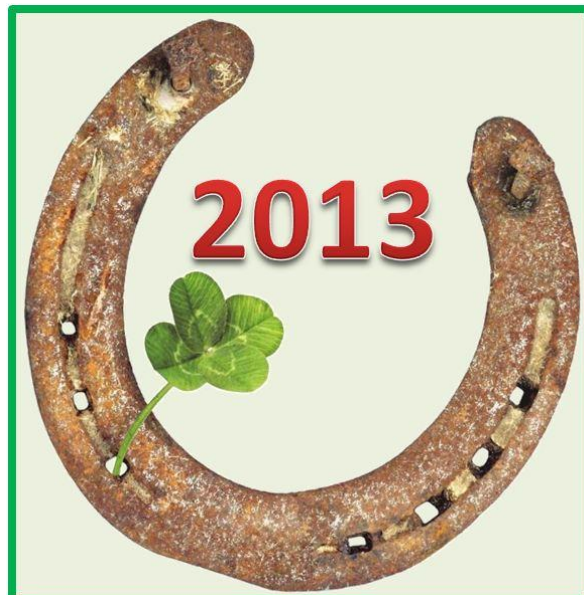
[» Zum Newsletter Archiv](#)

## Aktuelle Themen:

1. Guten Rutch ins Jahr 2013
2. IGing Online- Orakel
3. Wahre Abenteuer sind im Kopf
4. Herzlichkeit
5. Was macht Alkohol im Gehirn
6. Geldzählen gegen Stress

## 1. Guten Rutch ins Jahr 2013 wünscht Eggetsberger.NET

Wir wünschen allen Newsletter Abonnenten einen guten Rutch ins Jahr 2013, viel Gesundheit, Glück und Erfolg! Gerne möchten wir uns an dieser Stelle bei allen Menschen bedanken, die uns im Jahr 2012 so großartig unterstützt haben.



2012 war für uns ein außerordentlich produktives und positives Jahr! Einige unserer Meilensteine waren die Eröffnung des PEP Centers in Wien, der Release unserer neuen B.Analyse Version 1.2 und der Profi- Erweiterung PN3 für unsere computergestützten Biofeedback Geräte, die Präsentation neuer Geräte (darunter das PcE - EMG - iQ, neue Versionen von E-MOR und ReVitron) und die Umsetzung unseres Theta-X Seminar- und Trainingsprogramms.

Einen kurzen Überblick haben wir in Form einer [Online- Galerie](#) auf der [offiziellen Eggetsberger.NET Facebook Seite](#) zusammengestellt (kann auch ohne Facebook Account angesehen werden)!

Den Jahresrückblick 2012 finden Sie unter folgendem [DIREKTLINK!](#)

Wir möchten auch nochmals auf unsere kostenlose Frequenz "Weg in die Ruhe" hinweisen. Diese können Sie bis inkl. 06.01.2013 auf der Startseite unseres

Bio-Vit Shops downloaden! [LINK ZUM BIO-VIT SHOP](#)

Außerdem gelten alle regulären Weihnachtsaktionen ebenfalls bis inkl. 06. Januar 2013. Diese finden Sie [HIER!](#)

## 2. IGing Online- Orakel *Pünktlich zum Jahreswechsel*

Zu Silvester ist für viele Menschen die Gelegenheit, alte Rituale durchzuführen. Dazu zählen verschiedene Orakel wie IGing. Nachfolgend finden Sie einen Internetlink zum entsprechenden Eintrag im Eggetsberger Infoblog samt Beschreibung und weiterführender Literatur. [HIER KLICKEN!](#)

## 3. Wahre Abenteuer sind im Kopf *Wie das Gehirn Lesen erlebt*

Lesen: Fiktive Geschichten setzen alleine durch die Vorstellung erstaunliche Gehirnprozesse in Gang, das zeigt eine amerikanische Forschungsarbeit - die Neurowissenschaftler haben erstmals sichtbar gemacht, was beim Lesen einer Geschichte im Gehirn wirklich passiert.

Das Lesen von Romanen und Erzählungen ist wie ein Film bzw. ein Computerspiel, in dem man selbst in den Figuren sitzt. Dies zeigen die Magnetresonanztomografie-Bilder, die von den amerikanischen Forschern im Zuge der Lesevorgängen erstellt wurden. Lesen mag zwar eine vergnügliche Sache sein, so legen die Wissenschaftler in der Fachzeitschrift "Psychological Science" dar, aber es ist für den Leser alles andere als nur eine einfache Berieselung.

"Neurologen und Psychologen kommen zunehmend zu der Erkenntnis, dass wir, wenn wir eine Geschichte lesen und sie wirklich verstehen, eine mentale Simulation der Ereignisse (im Gehirn) erschaffen, die in der Geschichte beschrieben werden", erklärt Dr. Jeffrey M. Zacks von der Washington University in St. Louis.

Auswertung der Untersuchung: Was passionierte Leser irgendwie schon immer geahnt haben, konnten Zacks und seine Kollegen jetzt erstmals sichtbar machen. Hierzu ließen sie Versuchspersonen vier kleine Geschichten mit je 1500 Zeichen lesen und beobachteten mittels Magnetresonanztomografie deren Gehirnaktivität. Damit die Beobachtungen möglichst exakt festgehalten werden konnten, wurden die Geschichten den Probanden Wort für Wort auf einem Monitor präsentiert. So wurde sichtbar, dass das räumliche Vorstellungsvermögen aktiviert wird, wenn sich eine Person im Raum bewegt. Für die Motorik zuständige Areale machten sich bemerkbar, wenn eine Person nach etwas griff oder sich selbst bewegte (!).

Forschungsdesign: Die Forscher arbeiteten sechs Merkmale heraus, auf die einige Gehirnregionen in Form einer erhöhten Aktivität ansprachen: Ursache, Charakter, Ziel, Objekt, Raum und Zeit. Satz für Satz konnten die Forscher auf einer Matrix abtragen, was jeweils im Gehirn nacherlebt wurde. Der Satz "Mrs. Birch trat durch die Eingangstür in die Küche" aktivierte Areale, die für Ursachen und Raumvorstellungen zuständig sind. "Mrs. Birch ging in Raymonds Schlafzimmer" aktivierte Ziel- und Raumvorstellungen, "Sie zog an einer Lichtschalterkordel, die von der Zimmerdecke hing" ließ die für die Motorik an Objekten zuständigen Areale aktiv werden. Im Leseprozess entsteht so Szene für Szene ein neuer Mikrokosmos, in dem der Leser mittendrin ist. So ist es nicht verwunderlich, dass man manchmal beim Lesen alles um sich herum vergisst.

Quelle: Nicole K. Speer, Jeffrey M. Zacks et al., Psychological Science, (09)

## 4. Herzlichkeit *Orbifrontaler Cortex*

Ob jemand ein warmherziger, geselliger Mensch oder eher ein unabhängiger Einzelgänger ist, hängt von der Gewebedichte in bestimmten Regionen seines Gehirns ab.

Je dichter die Masse an Gewebe in bestimmten Gehirnregionen, desto geselliger, umgänglicher und warmherziger ist ein Mensch. Diese Entdeckung machte ein britisch-finnisches Forscherteam in einer Analyse von Gehirn-Scans und Selbstbewertungen von über 40 Probanden. Allerdings mahnen die Forscher auch gleichzeitig zur Vorsicht, wie sie im "European Journal of Neuroscience" darlegen: Es könne auch sein, dass nicht nur das Gehirngewebe die Persönlichkeit forme, sondern auch die Persönlichkeit das Gehirngewebe.

Um der Frage nachzugehen, warum manche Menschen immer gern in Gesellschaft sind und andere eher als Einzelgänger für sich bleiben, untersuchte das Team um Graham Murray und Maël Lebreton an 41 Männer mit Hilfe der Magnetresonanztomografie und einem Fragebogen zur Selbsteinschätzung.

Hintergrund: In dem Fragebogen sollten die Probanden angeben, wie weit sie Aussagen wie etwa "Ich werde schnell mit anderen Menschen warm" oder "Ich tue mein Möglichstes, um andere Menschen glücklich zu machen" zustimmten.

Es zeigte sich, dass bei denjenigen, die sich selbst als gesellige und warmherzige Menschen sahen, tatsächlich im orbitofrontalen Cortex (dieser liegt über den Augen im Stirnhirn) und im ventralen Striatum eine dichtere Gewebekonzentration nachzuweisen war als bei jenen, die eher Distanz zu anderen Menschen hielten. "Sozialität und emotionale Wärme sind komplexe Merkmale unserer Persönlichkeiten", erklärt Graham Murray. "Diese Forschung hilft uns auf einer biologischen Ebene zu verstehen, warum Menschen sich in diesen Merkmalen so sehr unterscheiden." Aber der Wissenschaftler mahnt auch gleichzeitig zu etwas Vorsicht: "Da unsere Forschung nur auf einer Korrelation beruht, kann nicht endgültig bewiesen werden, dass diese Gehirnstruktur die Persönlichkeit bestimmt. Es kann sogar sein, dass unsere Persönlichkeiten - durch die Erfahrungen, die sie machen - dazu beitragen, die Gehirnstruktur zu verändern."

Quelle: Graham Murray, Maël Lebreton et al.; European Journal of Neuroscience

## 5. Was macht Alkohol im Gehirn *Filmriss?*

Zu viel Alkohol - Erinnern kann man sich am Tag danach an fast nichts. Da gibt es einen richtigen Filmriss.

Wie dieser Gedächtnisausfall entsteht, haben Wissenschaftler vor kurzen herausgefunden. Anders als zunächst angenommen, liegt es offenbar nicht daran, dass prozentreiche Getränke Millionen an Gehirnzellen töten. Es sind komplizierte Vorgänge in unserem Denkkorgan, in die der Alkohol eingreift.

US-Forscher fanden heraus, dass sich ein Alkoholrausch auf bestimmte Hirn-Rezeptoren auswirkt, und zwar auf solche, die direkt für Erinnerungsprozesse zuständig sind. Einige dieser Rezeptoren werden durch den Alkohol gehemmt, andere aber sogar aktiviert. So kommt es bei den Signalübertragungen im gesamten Gehirn zu Störungen. In der weiteren Folge bilden die Nervenzellen bestimmte Hormone, die sogenannten Steroide. Diese blockieren dann ihrerseits die Kommunikation zwischen den Synapsen. Erinnerungen werden auf diesem Weg unmöglich gemacht, Gedächtnislücken sind unausweichlich, das Gewesene ist förmlich gelöscht.

Damit es so weit kommt, ist, wie die Wissenschaftler der Washington University in St. Louis betonen, sehr viel Alkohol nötig - zumindest bei Ratten, denn an solchen führten sie ihre Studien durch. Diesen hatten die Forscher Ethanol verabreicht und dann den für Erinnerungen zuständigen Bereich im Gehirn der Nager untersucht. Doch der selbe Effekt trifft auch auf den Menschen zu.

Hinweise auf eine Schädigung oder Tötung von Gehirnzellen durch Alkohol fanden die Wissenschaftler nach eigenen Angaben nicht. Doch darüber, dass Alkohol Gift ist für jede einzelne Zelle im Körper und damit auch für das Hirn, ist sich die Forschung einig. Der Stoffwechsel der Gehirnzellen wird erheblich beeinflusst und gestört. Auch ist erwiesen, dass das Hirngewebe bei chronischem Alkoholmissbrauch stark schrumpft. Schon kleine, regelmäßig getrunkene Mengen, so zum Beispiel das tägliche Glas Wein, führen Studien zufolge zu geringen Gedächtnisstörungen und dem Abbau von Hirnleistung. Nebenbei leiden die Leber und die Bauchspeicheldrüse. Übergewicht, psychische Störungen und Krebs werden dadurch begünstigt.

Die hoch gelobten, gesunden Inhaltsstoffe des Rotweins dagegen, die die Adern freihalten und so Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen sollen, stecken praktischerweise auch in Obst und Gemüse, grünem und schwarzem Tee, in Schokolade und vor allem: natürlich in Traubensaft!

#### **Vorbeugen ist besser als leiden .... Was hilft?**

TIPP: Damit der Verdauungstrakt nicht überstrapaziert wird und der Kopf nicht allzu sehr schmerzt, ... raten Ernährungsexperten vor dem Feiern zu einem fett- oder kalorienreichen Essen. Keinesfalls sollte Alkohol auf leeren Magen und möglichst auch nicht durcheinander getrunken werden. Lasagne, Nudelsalat, Eierspeisen, Fisch in Öl oder auch Räucherfisch eignen sich gut als Grundlage. Auf der Party gilt dann die Faustregel: Auf jedes alkoholische Getränk ... folgt ein Glas Mineralwasser, das reduziert die Alkoholaufnahme und der Körper trocknet nicht aus. Zwischendurch sind mineralstoffreiche Snacks wie Nüsse, Käsehäppchen, Wurstbrötchen ... oder eine kräftige Suppe empfehlenswert, die den vom Alkohol ausgeschwemmten Mineralstoffspeicher wieder auffüllen. Denn der Mangel an Wasser und Mineralstoffen ist Hauptverursacher der Kopfschmerzen und des Nachdurstes am Morgen danach. (Natürlich ist weder das vermehrte fette Essen noch der Alkoholkonsum förderlich für die schlanke Linie.)

## **6. Geld zählen gegen Stress**

### **Der Versuch**

Geld zählen: Wer sich gerade in einem Stimmungstief befindet, dem wird von einigen Mentaltrainern gern empfohlen, an Erfolge oder glückliche Momente zu denken.

Forschungen haben aber gezeigt: Noch wirkungsvoller ist es Geld zu zählen, das hat ein amerikanisch-chinesisches Forscher-Team herausgefunden. Mehrere Experimente, die die Wissenschaftler in der Fachzeitschrift "Psychological Science" beschreiben, zeigen: Menschen können Misserfolge oder Stresssituationen besser verwinden, wenn sie vorher Geld gezählt haben.

Denn "der bloße Gedanke an Geld hat eine beachtliche Macht über die Psyche", schreibt das Team um Dr. Kathleen Vohs von der University of Minnesota. "Zumindest ist der Gedanke an Geld stark genug, um die Reaktionen auf Ausgrenzungen oder körperliche Schmerzen zu mildern."

Der Versuch: Die Wissenschaftler teilten Versuchspersonen in zwei Gruppen. Die eine Gruppe sollte 80 Hundert-Dollar-Scheine zählen. Die andere zählte dagegen 80 Blätter wertloses Papier. Danach sollten die Versuchspersonen Aufgaben lösen, die nicht für alle gut ausgingen. Unter anderem ließen die Forscher sie ein Computerballspiel am Bildschirm spielen. Sie sagten den Probanden, dass sie gegen drei nicht anwesende Spieler an einem anderen Ort spielten. In Wahrheit aber spielten die Versuchsteilnehmer gegen den Computer, der so programmiert war, dass einige Teilnehmer den Ball nie bekamen. Die übrigen Teilnehmer erhielten den Ball dagegen etwa gleich oft. Jene Versuchspersonen, die zuvor Geld gezählt hatten und dann von vermeintlichen anderen Spielern vom Ballspiel ausgegrenzt wurden, ertrugen die Ausgrenzung leichter als jene in der gleichen Situation, die aber zuvor nur Papiere gezählt hatten.

#### **Geld zählen hilft auch gegen Schmerzen!**

Auch körperliche Schmerzen ließen sich durch den Gedanken an Geld leichter ertragen. In einem weiteren Versuch sollten die Versuchspersonen nach dem Geld- oder Papierzählen ihre Finger 30 Sekunden in heißes Wasser halten. Diejenigen, die vorher Geld gezählt hatten, empfanden überraschenderweise weniger Schmerz als diejenigen, die wertlose Blätter gezählt hatten. Die Geldzähler berichteten auch hinterher, dass das Wasser gar nicht so heiß gewesen sei. Zumindest für frustrierende oder leicht schmerzhaftes Alltagserfahrungen könnte es also hilfreich sein, ein paar Geldscheine in der Schublade vorrätig zu halten, die man zur Überwindung der schlechten Stimmung zählen könnte. Mit ein Argument echtes Geld zu benutzen nicht virtuelles oder Kreditkarten. Für unser Gehirn ist nur echtes Geld (Scheine, Münzen, Silbermünzen, Goldmünzen) wahres Geld. Man muss es angreifen können, zählen können ...

Quelle: "The Symbolic Power of Money: Reminders of Money Alter Social Distress and Physical Pain", ?Xinyue Zhou, Kathleen D. Vohs, Roy F. Baumeister; Psychological Science, Volume 20 (2009), Issue 6, S. 700-706. DOI: 10.1111/j.1467-9280.09.02353.x

---

[» 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:+43014025719)

Tel.: [++34 65 000 22 61](tel:+34650002261)

Die Newsletterredaktion erreichen Sie unter

eFax-Nummer [++43-1-253-67229090](tel:++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](http://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:++43(01)4025719)

Tel.: [++34 65 000 22 61](tel:++34650002261)

Die Newsletterredaktion erreichen Sie unter  
eFax-Nummer [++43-1-253-67229090](tel:++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)