

Newsletter Ausgabe 236

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

Herzlich willkommen bei der Newsletter Ausgabe Nr. 236: Januar 2013!
Theta-X 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. Vitamin D bei Erkältung
2. Theta-X 2013
3. Energetisches Lernen
4. Hirnforscher bestätigen Freud
5. Vorträge & Pce+ 2013

1. Vitamin D bei Erkältung ***Immunsystem stärken!***

Menschen mit schwachem Immunsystem nützt offenbar Vitamin-D in hohen Dosen.

Die Prophylaxe beugt Atemwegsinfekten vor und senkte den Antibiotikaverbrauch.

ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN: Zur Prophylaxe von Erkältungskrankheiten haben schwedische Forscher der Karolinska-Universitätsklinik in Stockholm 140 immundefiziente Erwachsene ein Jahr lang mit 4000 IU Vitamin D pro Tag oder Placebo behandelt.

Studie/Auswertung: Als primärer Endpunkt diente ein zusammengesetzter Score mit fünf Parametern: Symptome der Atemwege, Ohren und Nebenhöhlen, Krankheitsgefühl und Einnahme von Antibiotika.

Jeder Parameter brachte dabei einen Punkt pro Tag; eine Pneumonie schlug mit drei Zusatzpunkten täglich über eine Woche zu Buche. Dieser über zwölf Monate ermittelte Gesamtscore konnte durch die Hochdosistherapie im Vergleich zur

Placebogruppe um nahezu ein Viertel gesenkt werden.

So verringerte sich der Wert für den einzelnen Patienten bei regelmäßiger Einnahme der Vitamintropfen um durchschnittlich 47 Punkte (202 gegenüber 249 Punkten).

Die Forscher um Dr. Peter Bergman hatten zwar eine Reduktion um mindestens 70 Punkte erwartet: "Wir glauben, dass auch ein geringerer Effekt für den einzelnen Patienten relevant sein könnte."

Das Ergebnis

Das Ergebnis bedeute schließlich beispielsweise 47 Tage weniger Husten oder auch 23 Tage weniger Augen- und Nebenhöhlensymptome ($23 \times 2 = 46$ Punkte) oder neun Tage weniger, an denen der Patient zugleich unter Husten, Sinus- und Ohrsymptomen leidet, sich schlapp fühlt und Antibiotika einnimmt ($9 \times 5 = 45$).

Zum Vergleich: Die Patienten der Placebogruppe brauchten an 33 Tagen ein Antibiotikum, die Vitamin-D-Gruppe nur an 16 Tagen.

Damit war der Antibiotikaverbrauch um etwa 60 Prozent (!!!) gesunken. Bergman sieht hier auch ein Potenzial, Antibiotika-Resistenzen zu vermeiden, vor allem bei Patienten mit schon geschwächtem Immunsystem.

Und gerade auf diese beschränkt sich auch die Aussagekraft der Studie: "Es gibt keinerlei Hinweis darauf, dass Vitamin D ansonsten gesunden Menschen mit ganz normalen, vorübergehenden Atemwegsinfektionen von Nutzen sein könnte", betonen die Forscher. Genau das hat aber vor kurzem eine neuseeländische Studie belegt (JAMA 2012; 308: 1333).

Bei Menschen mit gutem Immunsystem

Hier hatte die Einnahme von Vitamin D - verabreicht als monatlicher Bolus mit 100.000 IU über eineinhalb Jahre - keinerlei Auswirkung auf Häufigkeit und Schwere viraler Atemwegserkrankungen bei ansonsten gesunden Teilnehmern.

Nach Bergman empfiehlt es sich ohnehin, bei häufigen Infekten zunächst einmal den Vitamin-D-Spiegel zu bestimmen.

Dieser sollte bei mindestens 20 Nanogramm pro Milliliter liegen. Die Supplementierung habe nur dann einen Sinn, wenn der Wert deutlich erniedrigt sei.

In Deutschland gehen Experten davon aus, dass bis zu 60 Prozent der Bevölkerung einen Vitamin-D-Mangel aufweisen. Außer der erhöhten Infektanfälligkeit werden als mögliche Folgen eine Erhöhung des Darmkrebsrisikos sowie des Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen und Autoimmunerkrankungen diskutiert.

Quelle: BMJ open, <http://bmjopen.bmj.com>

PDF dazu: <http://bmjopen.bmj.com/content/2/6/e001663.full.pdf+html> (12 Seiten in Englisch)

2. Theta-X 2013

Jetzt einsteigen!

Theta-X war im letzten Jahr der neue Seminar- Erfolg! Das einzigartige Konzept verbindet Vortrag, aktive Übung und Neurostimulation.

Das nächste Theta-X Seminar findet am 26. und 27. Januar 2013 statt!

Weitere Informationen und die Anmeldung zum Seminar finden Sie unter folgendem [DIREKTLINK!](#)

Das Programm eignet sich für Menschen, die ihr eigenes Potenzial entwickeln wollen, Glück, Erfolg und einen starken Willen in ihr Leben bringen möchten.



Mit Hilfe des Whisper- Stimulationsgerätes ist es jedem Teilnehmer möglich, eine mentale Entwicklung zu starten, die auf anderem Wege sehr viel zeitintensiver wäre.

Die Stimulationen bewirken, dass das Gehirn seine Leistungsfähigkeit nachhaltig verbessert und neue Talente und Fähigkeiten freigeschaltet werden. Diesen Effekt kennt man sonst nur von langjährigen Mentaltrainings und/oder Meditationen.

Erfahren Sie mehr über Theta-X im kostenlosen Kurzbuch. [HIER KLICKEN!](#)

3. Energetisches Lernen ***Neurostimulation***

Ultraschwache elektrische Impulse am Kopf verbessern die motorischen Fähigkeiten

Eine Stimulation des Gehirns mit leichten elektrischen Impulsen steigert die Fähigkeit, neue Bewegungsabläufe zu lernen (auch viel schneller zu erlernen). Das haben Forscher aus den USA und Deutschland bei motorischen Tests mit Freiwilligen gezeigt.

Stimulierten die Wissenschaftler während des NUR fünftägigen Trainings regelmäßig die für feine Bewegungen zuständige Region im Gehirn der Probanden, schnitten diese in den Tests viel besser ab als Personen die keine Neurostimulation bekommen haben.

Hintergrund

Die Versuchsteilnehmer mussten bei den Tests am Computerbildschirm mit einem Joystick einen Cursor sehr gezielt hin- und herbewegen. Bei der Hälfte der insgesamt 24 Probanden stimulierten die Wissenschaftler das Gehirn während des

Trainings zwanzig Minuten lang mit den elektrischen Gleichstrompotenzialen. Bei dieser sogenannten transkraniellen Gleichstromstimulation (tDCS) wird über am Kopf angebrachte Elektroden ein ultra schwacher Stromfluss erzeugt, der stimulierend auf die darunter liegenden Gehirn-Nervenzellen wirkt.

Bei der anderen Hälfte der Probanden, der Kontrollgruppe simulierten die Wissenschaftler nur eine solche Anregung (es wurde also kein ultraschwacher Stromfluss erzeugt).

Am Anfang der fünftägigen Übungszeit schafften die Probanden die Aufgabe nur mit einer sehr großen Fehlerquote, die Genauigkeit steigerte sich jedoch im Lauf der fünftägigen Trainingsphase deutlich. Dabei sank die Fehlerquote bei den Freiwilligen, die während der Übungen mit tDCS behandelt wurden, stärker als bei den nur zum Schein behandelten (Placebogruppe).

Nach den fünf Tagen hatten die mit tDCS stimulierten Probanden die motorische Aufgabe deutlich besser gelernt.

Warum

Die elektrischen Signale erhöhen die Aktivität der Nervenzellen in einem Teil des Motorischen Cortex – einer außen im Gehirn liegenden Hirnregion, die für die Koordination feiner Bewegungen mit zuständig ist, erklären die Forscher diesen positiven Effekt. Dadurch verbessert sich die Fähigkeit des Gehirns, Bewegungsmuster zu speichern und immer wieder sicher abrufbar zu machen. Die tDCS-Methode könnte daher beispielsweise auch bei Personen nach einem Schlaganfall oder mit anderen Hirnschäden eingesetzt werden, die häufig nur unter großen Mühen alltägliche Bewegungen wieder erlernen können. Die tDCS-Geräte (wie unser Whisper) kann man auch als Lernverstärker und Lernbeschleuniger von mentalen aber auch motorischen Fähigkeiten bezeichnen. Die Neurostimulation ist eine Zukunftstechnologie das jeden Lern- und Trainingsprozess enorm beschleunigt, manche Lernprozesse erst möglich macht und einen sicheren Erfolg garantiert.

LINK: [WHISPER TECHNOLOGIE](#)

Diese Technik wenden wir auch in Bereich Entspannung und Meditation im Seminar Theta-X an.

Quelle: Janine Reis (Albert-Ludwigs-Universität, Freiburg) et al.: PNAS, Online-Vorabveröffentlichung, DOI: 10.1073/pnas.0805413106

LINK: <http://www.pnas.org/content/106/5/1590.full?sid=da2b751e-4e48-4b74-844c-fa150343b74e> (Englisch)

LINK Volltext-PDF:

<http://www.pnas.org/content/106/5/1590.full.pdf+html?sid=da2b751e-4e48-4b74-844c-fa150343b74e> (PDF: 6 Seiten in Englisch)

4. Hirnforscher bestätigen Freud *Prozess der Verdrängung*

Wissenschaftler der Universität Bielefeld konnten dem Prozess der Verdrängung veränderte Hirnareale zuordnen. Untersuchungen zur Arbeitsteilung im Gehirn ergaben eine räumliche Trennung der unterdrückten Erinnerungen von persönlichen Erfahrungen. Die Ergebnisse liefern erstmals physiologische Belege zur Theorie von Sigmund Freud.

Forscher der Universität Bielefeld unter der Leitung von Professor Hans Markowitsch konnten an psychogenen Amnestikern die Orte nachweisen, in denen unerwünschte Inhalte abgelegt werden. Diese Patienten leiden unter dem Verlust ihres persönlichen Altgedächtnisses, der durch traumatische Erfahrungen ausgelöst wurde.

Dabei scheint die Zusammenarbeit zwischen der neutral-faktischen linken Hirnhälfte und der für emotionale und autobiographische Erinnerungen zuständigen rechten Hemisphäre gestört zu sein.

Die Untersuchungen zeigten, dass die linke Gehirnhälfte ansprach, wenn Markowitsch den Patienten Fragen nach bestimmten Ereignissen aus ihrer persönlichen Geschichte vorlegte. "Die Erinnerungen wurden von den Personen so verarbeitet, als seien sie nicht persönlich, sondern neutrale Fakten", schildert Professor Markowitsch.

Beispielsweise sagte ein Patient "Man hatte einen Unfall" anstatt "Ich hatte einen Unfall". Die Ergebnisse belegen, dass diese Erinnerungen nicht vergessen, sondern versachlicht wurden. Andere unter Gedächtnisverlust leidende Patienten offenbarten unter Hypnose umfassende Erinnerungen. Hirnstrommessungen ergaben auch bei ihnen eine verstärkte Aktivität der linken Hirnhemisphäre.

Professor Markowitsch verweist auf amerikanische Studien, nach denen Soldaten nach starken Stresssituationen ähnliche Verdrängungserscheinungen aufwiesen. Mit Hilfe physiologischer Untersuchungen wurden dabei Stoffwechselveränderungen in Bereichen des limbischen Systems nachgewiesen. Das limbische System ordnet Erfahrungen persönliche Empfindungen zu. Die Ergebnisse deuten auf einen Schutzmechanismus des Gehirns gegen Überbelastungen hin und entsprächen somit der freudschen Theorie der Verdrängung.

5. Vorträge & Pce+ 2013 ***PEP Center***

Auch 2013 laden wir zu regelmäßigen Veranstaltungen im [PEP Center, Wien](#) ein.

Vorträge

Die neue Vortragsreihe beginnt am 22.01.2013 mit dem Thema "Das Reptiliengehirn in unserer Gesellschaft". Den Vortrag hält Gerhard H. Eggetsberger.

Alle Vorträge beginnen um 18:00 Uhr. Der Eintritt ist frei!

Eine Liste aller Vorträge und die Anmeldung finden Sie auf unserem Eggetsberger-Info Blog: [DIREKTLINK!](#)

Pce+ | Pce Yoga

Am 24.01.2013 geht das regelmäßige Pce+ | Pce Yoga Training mit Jenny Fox weiter!

Das Training findet im PEP Center statt und beginnt immer um 18:00 Uhr. Der Unkostenbeitrag für den Trainingsabend beträgt 10,- Euro pro Person.

Über das Training:

Pce Yoga enthält neben den Runenübungen und dem Pce Training erweiterte Übungen, die den Energiefluss optimieren, die Wirbelsäule lockern und den ganzen Organismus vitalisieren. Abschluss des Pce Yoga Trainings ist eine gemeinsame Frequenz- Meditation um Körper und Geist in den Ausgleich zu bringen.



Jenny Fox führt durch das belebende Training, das sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene bestens geeignet ist.

Der Unkostenbeitrag für den Abend beträgt 10,- Euro.

ACHTUNG: Wir empfehlen Ihnen lockere, bequeme Kleidung mitzubringen! Es besteht die Möglichkeit sich vor Ort umzuziehen.

Weitere Informationen:

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.

Alle Pce+ Termine und die Anmeldung finden Sie unter folgendem [DIREKTLINK!](#)

[» 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