

NEWSLETTER AUSGABE 262

für Eggetsberger International & PcE Effect Project (PEP)

Herzlich willkommen bei der Newsletter Ausgabe Nr. 262: Februar 2015!
Zellaktivierung 2015

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.

[» Zum Newsletter Archiv](#)

AKTUELLE THEMEN:

1. Abnehmen & Verjüngen
2. Der Sechste Sinn
3. Luzide Träume im Gehirn
4. Meditation verlangsamt Hirnalterung

1. ABNEHMEN & VERJÜNGEN

SCHNELL UND UNKOMPLIZIERT

Abnehmen und dabei verjüngen - das ist das Motto der Zellaktivierung!

Das Erfolgsrezept ist seit Jahren kein Geheimnis mehr und hunderte Menschen haben mit Zellaktivierung bereits erfolgreich und auch nachhaltig ihr Wunschgewicht erreicht (und gehalten). Beeindruckend am Effekt der Zellaktivierung sind auch die verjüngenden Veränderungen am Körper: die Haut wird straffer, Cellulite verschwindet - mit sieht einfach gesünder aus!

Zellaktivierung 2015

Nur einmal in diesem Jahr haben Sie die Möglichkeit das Seminar "Zellaktivierung" im PEP Center (Wien) zu besuchen und mit ihrem persönlichen Erfolgsprogramm am Ende des Workshops nach Hause gehen zu können.



Seminar "Zellaktivierung" im PEP Center, Wien

Warum Zellaktivierung?

- Sie nehmen bereits in den ersten Tagen deutlich ab.
- Sie können weiter essen! Niemand muss für Zellaktivierung hungern.
- Sie brauchen nur einige Minuten täglich in Ihren Erfolg investieren.
- Bewegung ist förderlich aber Zellaktivierung funktioniert auch, wenn Sie kein Leistungssportler sind.
- Es klappt in jedem Alter.
- Ihr Hormonhaushalt verbessert sich deutlich.
- Die Methode funktioniert ein Leben lang!

Zellaktivierung wird auch von Ärzten empfohlen. Im folgenden Video erklärt Univ.-Prof. Dr. Brigitte Schurz die Methode und ihre Wirkung:



[Bild anklicken um Video zu sehen \(YouTube\)](#)

[» Zum Video \(YouTube\)](#)

Was erwartet Sie?

Im Rahmen des Seminars erfahren Sie alles, was Sie benötigen um Zellaktivierung erfolgreich anwenden zu können.

Alle Übungen werden Ihnen genau vorgeführt und Sie erhalten kompetente Unterstützung beim Erlernen der Techniken.

Im Preis enthalten ist für jeden Teilnehmer eine persönliche Messung. Die Auswertung zeigt Ihnen wie Sie auch bei Stress schlank und vital bleiben können. Außerdem erhalten Sie einen Einblick in den Zustand Ihres Drüsensystems.

Durch die persönliche Messung erhalten Sie ein Trainingsprogramm, das auf Sie individuell zugeschnitten ist. Nur so ist der Spitzenerfolg möglich!

Jetzt anmelden!

Aus Qualitätsgründen ist die Teilnehmerzahl für dieses Seminar beschränkt. Sichern Sie sich jetzt Ihren fixen Platz!

Seminar Zellaktivierung

Wann: 7. und 8. März 2015

Wo: PEP Center | Schottenfeldgasse 60/3/35, 1070 Wien

Kosten: 395,- Euro

Anmeldung: Sie können sich direkt bei uns per Anfrage oder auf der jeweiligen Lizenznehmer Website anmelden. Gerne können Sie sich bei uns auch weiter informieren und unverbindlich beraten lassen.

» [JETZT ANMELDEN! \(PEP / Eggetsberger\)](#)

Wer hält das Seminar?

Unsere Partner Elfi Achs und Gernot Zechner veranstalten das Seminar Zellaktivierung im PEP Center, Wien. Sie können sich über unsere langjährigen Lizenznehmer auf der offiziellen Website informieren:

» [Elfi Achs](#)

» [Gernot Zechner](#)

» [Mehr lesen über Zellaktivierung! \(BLOG LINK\)](#)

» [Kostenloses E-Book über Zellaktivierung](#)

2. DER SECHSTE SINN

GEHIRNAREAL GEFUNDEN

Der Mensch hat tatsächlich einen "sechsten Sinn": US-Forscher haben erstmals eine Art Frühwarnsystem im Hirn nachgewiesen. Es schlägt bei Gefahren Alarm, die gar nicht bis ins Bewusstsein vordringen.

Diesem "Gespür" etwa könnten die Ureinwohner am Indischen Ozean ihr Leben verdanken, die sich rechtzeitig vor der verheerenden Flutwelle in Sicherheit gebracht hatten, erläuterte Joshua Brown von der Washington Universität in St. Louis am Rande eines internationalen Wissenschaftskongresses in Washington.

Warnsystem im vorderen Stirnlappen

Laut Brown verbirgt sich das Warnsystem in einer Hirnregion, die als Anterior Cingulate Cortex (ACC) bekannt ist und in der Nähe der vorderen Stirnhirnlappen liegt.

Aufnahmen im Kernspintomographen zeigten, dass ACC immer dann aktiv wurde, wenn sich

eine Fehlentscheidung anbahnte, die es zu verhindern galt.

Dieses Hirnzentrum "warnt uns im Voraus, wenn unser Verhalten ein negatives Ergebnis zu produzieren droht. Damit gibt es uns die Chance, vorsichtiger zu handeln und Fehler zu vermeiden", erklärte Brown.

Diese Hirn-Region war bisher nur für die Konfliktverarbeitung bekannt. Zwar ist die Hirnregion ACC schon seit zwei Jahrzehnten bekannt, galt aber bisher lediglich als Hirnzentrum zur Verarbeitung von Konflikten.

Dagegen führten Brown und sein Kollege Todd Braver mit kernspintomographischen Aufnahmen (fMRI) vor, dass die Hirnregion ACC Signale aus der Umgebung auffängt, ihre Konsequenzen abwägt und dem Menschen hilft, sein Verhalten auf die Gefahr einzustellen.

Dopamin hat Schlüsselrolle bei Warnsignalen

Anomalitäten in diesem Zentrum sind laut Brown mit schweren psychischen Störungen verknüpft, darunter auch Zwangsneurosen und Schizophrenie.

"Überraschenderweise spielt der Nervenbotenstoff Dopamin eine Schlüsselrolle dabei, dem ACC zu lehren, wann ein frühes Warnsignal erforderlich ist", erläuterte der US-Forscher.

Quelle: Der Artikel "Learned Predictions of Error Likelihood in the Anterior Cingulate Cortex" von Joshua Brown und Todd Braver ist im Wissenschaftsmagazin "Science" erschienen (Band 307, S. 1118-1121, DOI: 10.1126/science.1105783). Science <http://www.sciencemag.org/>

3. LUZIDE TRÄUME IM GEHIRN

UNTERSCHIED ZU NORMALEM TRÄUMEN

Forscher fanden heraus, dass bei Menschen mit häufigen luziden Träumen ein Teil des Frontallappens im Gehirn größer ist

Klarträumer (auch luzide Träumer genannt) wissen, wenn sie träumen. Manchmal können sie den Traum sogar bewusst mitgestalten. Die meisten Menschen erleben dieses Phänomen aber nur ein paar Mal im Jahr, nur sehr wenige häufiger.

Forscher der Max-Planck-Institute für Bildungsforschung in Berlin und für Psychiatrie in München fanden heraus, dass bei Klarträumern der Bereich im Gehirn größer ist, der es uns ermöglicht, über das eigene Denken zu reflektieren. Klarträumer sind daher auch (sehr wahrscheinlich) im normalen täglichen Wachzustand stärker selbst-reflektiert.

In der entsprechenden Studie die in der Fachzeitschrift "Journal of Neuroscience" erschienen ist verglichen die Forscher die Hirnstrukturen von Menschen, die häufig, nie oder nur selten klarträumen. Demzufolge ist bei Klarträumern ein Teil des Frontallappens größer. Dieser auch als anteriorer präfrontaler Kortex bezeichnete Bereich steuert als Kontrollinstanz bewusste kognitive Prozesse.

Unterschiede der Gehirnareale - verstärkte Gehirnaktivität

Die Unterschiede der Gehirnareale zwischen Klarträumern und Nicht-Klarträumern würden darauf hindeuten, dass luzides Träumen und Metakognition tatsächlich miteinander zusammenhängen. Dafür sprechen demnach auch Tests, bei denen die Probanden im Wachzustand Metakognitionsaufgaben lösten. Die dabei erstellten Hirnbilder hätten gezeigt, dass die Aktivität bei den Klarträumern höher war.

Fazit: "Das Ergebnis unserer Studie lässt vermuten, dass Menschen, die ihre Träume kontrollieren können, auch in ihrem Alltag besonders gut über ihr eigenes Denken nachdenken können", sagt Elisa Filevich, Erstautorin der Studie. Die Forscher interessiert auch, ob sich luzides Träumen beziehungsweise metakognitive Fähigkeiten trainieren lassen. Dies soll in künftigen Studien untersucht werden.

Quelle: The Journal of Neuroscience, 21 January 2015, 35(3): 1082-1088; doi: 10.1523/JNEUROSCI.3342-14.2015/"Metacognitive Mechanisms Underlying Lucid Dreaming".
Link: <http://www.jneurosci.org/content/35/3/1082.abstract?sid=6a974dd2-561c-43e4-b128-a6ed35311225>

4. MEDITATION VERLANGSAMT HIRNALTERUNG

STUDIE

Forever Young(er), die Anti-Aging-Wirkung von Meditation: Obwohl sich die durchschnittliche menschliche Lebenserwartung seit den 1970er Jahren um fast 10 Jahre verlängert hat (was enorm ist), geht diese deutlich erhöhte Lebensspanne aber auch mit einigen biologischen Problem einher: Darunter entstehen immer häufiger Probleme mit unserem wichtigsten Organ, dem Gehirn.

Ab Mitte 20 beginnt unser Gehirn zusehends abzubauen und mit dem Rückgang von Volumen und Inhalt verliert es nach und nach funktionale Fähigkeiten. Das Risiko mentaler und neurodegenerativer Krankheiten steigt. Dazu kommen Lern- und Denkprobleme, schnelles Vergessen, schlechtes Erinnern aber auch Depressionen und Ängste - nicht selten Versagensängste, das ständige Gefühl überfordert zu sein, nicht mithalten zu können, Stress-Leistungsdruck und Anspannung verstärken diese negativen Zustände weiter.

Nun konnten US-Forscher in einer neuen Studie zweifelsfrei nachweisen, dass Meditation dem altersbedingten Verlust der sogenannten grauen Hirnsubstanz entgegenwirken kann. Das Forscherteam um Dr. Florian Kurth vom Brain Mapping Center der University of California in Los Angeles (UCLA) berichtete darüber im Fachjournal "Frontiers in Psychology".

Die Forscher gründeten die aktuelle Studie auf eine frühere Untersuchung, die nahelegte, dass Menschen, die regelmäßig meditieren, weniger altersbedingten Verlust der weißen Hirnsubstanz aufweisen als Menschen die NICHT regelmäßig meditieren.

In der neuen Studie zeigen die Forscher um Dr. Florian Kurth, wie durch Meditation auch die graue Hirnsubstanz, in dem sich die Neuronen (die Hirn-Nervenzellen) befinden, vor der Degeneration geschützt werden kann.

Hierzu untersuchten die Wissenschaftler die Verbindung zwischen Alter und der grauen Hirnsubstanz und verglichen hierzu 50 Menschen im Alter von 24 bis 72, die schon seit durchschnittlich 20 Jahren meditieren, mit einer Kontrollgruppe von 50 Nicht-Meditierenden (Bild direkt unten).

Obwohl die Mitglieder beider Gruppen Anzeichen von Verlust der grauen Hirnmasse aufzeigten, stellten die Forscher dennoch fest, dass dieser Volumenschwund bei der Gruppe der Meditierenden deutlich geringer war als bei der Kontrollgruppe. Der Unterschied war derart deutlich, dass selbst die Forscher von dem Ergebnis der Untersuchungen überrascht waren. Anm. Auch andere Studien haben gezeigt, dass sich durch eine regelmäßige Meditationspraxis altersbedingte Probleme mit dem Denkorgan verbessern oder gar beseitigen lassen.

Dr. Florian Kurth: "Wir hatten erwartet, dass ein möglicher Unterschied zwischen den Gruppen vergleichsweise klein wäre und sich nur auf bestimmte Regionen des Gehirns beschränken würde, von denen schon zuvor beobachtet werden konnte, dass sie durch Meditation aktiviert werden. Was wir aber statt dessen herausgefunden haben, war ein sehr weitgreifender Effekt der Meditation auf das ganze Gehirn. (!)"

Die gute Nachricht: Eine wichtige Erkenntnis der Untersuchungen ist demnach, dass eine längere Lebenserwartung nicht automatisch auf Kosten eines gesteigerten Risikos neurodegenerativer Erkrankungen und damit mit der Einschränkung von Lebensqualität einhergehen muss.

Die Mitautorin der neuen Studie Dr. Eileen Luders, ebenfalls vom UCLA stellt weiters fest: "Während sich bislang die meisten Untersuchungen darauf konzentriert hatten, Faktoren zu identifizieren, die das Risiko mentaler Krankheiten und neurodegenerativer Einschränkungen vergrößern, wurde der Suche nach Möglichkeiten des Erhalts der Gesundheit unseres Gehirns vergleichsweise wenig Aufmerksamkeit geschenkt", .

Dr. Eileen Luders: "Die neu gewonnenen ersten Ergebnisse sind sehr vielversprechend". "Jetzt hoffen wir, dass unsere Ergebnisse weitere Studie zur Erforschung des Potentials der Meditation zum Erhalt des Gehirns und damit des Geisteszustand anregen werden. Je mehr Beweise wir dazu finden, dass sich Meditation günstig auf den Hirnalterungsprozess auswirkt, um so besser können auch wirksame Praktiken hierzu entwickelt werden."

Quelle: Fachjournal "Frontiers in Psychology" - DOI: 10.3389/fpsyg.2014.01551/

Link: <http://journal.frontiersin.org/Journal/10.3389/fpsyg.2014.01551/full>

Link: (UCLA) <http://www.ucla.edu/>

» [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
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](#)
