

# Newsletter Ausgabe 264

für Eggetsberger International & PcE Effect Project (PEP)

---

Herzlich willkommen bei der Newsletter Ausgabe Nr. 264: Mai 2015!  
News & Aktionen

---

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. Aktionen im Mai
2. Was ist spirituelle Intelligenz?
3. Theta-X: Neuer Zyklus
4. Kaffee oder Tee?
5. Gehirn altert schneller durch Luftverschmutzung

### 1. Aktionen im Mai *im Bio-Vit Shop*

Entdecken Sie unsere Top- Angebote im Mai! Neben reduzierten Bestsellern haben wir auch völlig neue Produkte im Angebot.



**Feste feiern!**  
Zeit für Geschenke  
aus dem Bio-Vit Shop

Massageöl 100ml:	<b>Aktion Euro 19.-</b>	<del>statt 23.-</del>
Frequenz Apotheke:	<b>Aktion Euro 52.-</b>	<del>statt 59.-</del>
<i>aktuelles Update am Stick (die Files einzeln 87.30)</i>		
<b>AKTION!</b>		
Aphrodisierendes Paket:	<b>Nur Euro 45.-</b>	<del>statt 59.-</del>
Autre Monde:	<b>Nur Euro 21.-</b>	<del>statt 30.-</del>
<i>Aroma für die Meditation</i>		
Frequenz Apotheke:	<b>Nur Euro 260.-</b>	<del>statt 310.-</del>
<i>Alle 55 Files am USB Stick</i>		
ReVitron:	<b>Nur Euro 290.-</b>	<del>statt 350.-</del>

## **NEU: Massageöl**

Unsere beliebte Naturkosmetik- Serie "Pce Essentials" wurde um ein belebendes Massageöl erweitert. Wie alle Produkte der Serie ist auch das Massageöl zu 100% natürlich und ohne chemische oder tierische Zusatzstoffe zubereitet.

[» Massageöl](#)

## **NEU: Frequenz Apotheke - Update 2015**

Für alle die Frequenzen lieber im Bündel kaufen gibt es jetzt das Update 2015 für die Frequenz Apotheke. Enthalten sind alle Frequenz- Files die seit dem Erscheinen der ursprünglichen Frequenz Apotheke erstellt wurden.

[» Frequenz Apotheke - Update 2015](#)

Weitere Angebote gibt es für das Aphrodisierende Paket, das ReVitron und weitere Qualitätsprodukte.

[» Die Aktionen im Mai](#)

## **2. Was ist spirituelle Intelligenz?**

### **SQ**

Spirituelle Intelligenz besitzen »Menschen, die die Dinge zum Besseren wenden«, sagt die Physikerin, Bestsellerautorin und Wirtschaftsberaterin Danah Zohar, »besitzen eine hohe spirituelle Intelligenz. « Zohar ist nach Ansicht der Zeitung Financial Times »eine der wichtigsten Management-(Vor-)Denkerinnen«

Was treibt uns im Leben wirklich an? Unsere spirituelle Intelligenz!

SQ beschreibt laut Zohar das Talent, »den Sinn des Lebens für sich zu entdecken«. Damit kommen moralische Werte in eine von Ego und Geld getriebene Welt. Unsere persönliche spirituelle Intelligenz soll helfen, »unsere einseitig materielle Orientierung zu überwinden und unseren Fokus auf die Dinge zu richten, die das Leben wirklich lebenswert machen, nämlich Mitgefühl, Liebe und Verantwortung. Das gibt unserem Leben einen höheren Sinn«.

Zohar: »Ich bin einzig der Wissenschaft verpflichtet«, stellte sie klar, als sie die Chefetage der US-Weltraumbehörde NASA in die Geheimnisse der spirituellen Intelligenz einweihte.

Seit Jahren hält Zohar Spirituelle-Intelligenz-Seminare bei globalen Unternehmen wie Shell, Coca-Cola oder BMW ab. Spirituelle Intelligenz liegt wie ein Schatz in uns, das eigene Weltverbesserungs-Potential muss also nur entdeckt werden - und jeder kann es trainieren bzw. aktivieren!

Hinweis: Danah Zohar ist Physikerin, Philosophin und Management-Beraterin und arbeitet für internationale Unternehmen, Stiftungen und Bildungseinrichtungen. Sie ist Gründerin der Oxford Academy of Total Intelligence. Ian Marshall, ihr Ehemann, ist Psychiater und Psychotherapeut. Gemeinsam haben sie die Bestseller „The Quantum Self“, „Rewiring the Corporate Brain“ und „SQ: The Ultimate Intelligence“ (dt. „SQ – Spirituelle Intelligenz“) geschrieben.

## **Spirituelle Intelligenz und Theta-X**

Müssen weltlicher Erfolg, Gesundheit und spirituelle Intelligenz wirklich Gegensätze sein, die sich ausschließen?

Die klare Antwort auf diese Frage heißt: Nein, im Gegenteil - denn spirituelle Erfüllung, Gesundheit und weltlicher Erfolg bilden eine untrennbare Einheit. Näheres dazu unter [Theta-X](#)

### **3. Theta-X: Neuer Zyklus ab 13. & 14. Juni 2015**

Im Juni startet erneut ein Zyklus unseres beliebten Theta-X Prozesses. Für alle die noch in diesem Jahr einsteigen wollen, stellt das Wochenende 13. und 14. Juni 2015 die perfekte Gelegenheit dar!

Theta-X ist ein mehrstufiges Programm zur persönlichen Potenzialentwicklung. In aufsteigenden Levels erhalten Sie wertvolle Werkzeuge um zunächst Ihr Leben erfolgreich und glücklich bewältigen zu können. Sie erfahren wie Sie Ängste meistern und Ihre Talente zur Geltung bringen.

In höheren Theta-X Stufen erlernen Sie schließlich schöpferische Fähigkeiten, mit denen Sie Ihre Realität positiv verändern können.

Der Rasche Erfolg von Theta-X wird mit Hilfe von Neurostimulationen möglich. Direkt in den Seminaren können Sie mit Hilfe der Stimulationsgeräte Ihre neuronalen Netzwerke selbst neu gestalten.

Nutzen Sie die Gelegenheit!

[» JETZT BUCHEN!](#)

### **4. Kaffee oder Tee? *Oxalat im Tee***

Tee besitzt je nach Sorte und Produkt eine sehr hohe Bandbreite an Oxalsäure, von nur 20mg bis >1.200mg Oxalat pro 100g. Es gilt dabei, viele Aspekte zu beachten. So hat Chinesischer Tee (*Thea chinesis*) einen Oxalgehalt-Mittelwert von 1.150mg bzw. einen Höchstwert von 2.000mg im Gegensatz dazu hat Kaffee nur ca. 1,0 mg/100 g

Oxalate aus der Nahrung werden mit verschiedenen Risiken und Problemen für die Gesundheit in Verbindung gebracht. Vor allem geht es dabei um Risikogruppen, die an Störungen oder Erkrankungen im Nierenbereich leiden: Menschen, die allgemein ein höheres Risiko zur Bildung von Nierensteinen aufweisen, aber auch zuvor gesunde Nieren hatten, können bei zu viel Oxalat (zu viel Teekonsum und Eisteeconsum) enormen Schaden (Nierenschäden) nehmen.

#### **Ist Tee gesund?**

Beim Trinken von Tee sollte man auf die Sorte, das Produkt und die Zubereitung achten. Auch der "gesunde" grüne Tee kann viel Oxalsäure besitzen! Also besonders

im Sommer, Vorsicht bei Eistee!

Besonders Veganer und Vegetarier sollten sich darüber bewusst sein, dass vor allem bestimmte Pflanzen den höchsten Oxalat-Gehalt besitzen. Zu Lebensmittel mit hohem Oxalat-Gehalt sollte man gleichzeitig Lebensmittel mit hohem Calciumgehalt verzehren (Oxalat-Calcium-Verhältnis). Oxalat in der Nahrung wird durch Kochen und Wegschütten des Kochwassers deutlich reduziert. Auch Dämpfen, Blanchieren, Keimen, Einweichen, Backen, Fermentieren und Säuern besitzen einen gewissen Reduktionseffekt.

Wer schon zu den schmerzhaften Nierensteinen neigt, sollte vor allem auch viel trinken: Trinken Sie mindestens 10 Gläser pro Tag, mindestens die Hälfte davon sollte aus klares Wasser sein. Zu wenig trinken ist der häufigste Grund für die Bildung von Nierensteinen – gerade im Sommer, wenn man mehr schwitzt. Trinkt man genug, so bleibt der Urin verdünnt und es lagern sich keine Mineralien ab und natürlich so weit wie möglich Oxalat meiden: Aus Oxalat bilden sich in Verbindung mit Calcium Nierensteine. Verzichten Sie lieber auf oxalatreiche Lebensmittel wie Rote Bete, Spinat, Mangold, Rhabarber, Tee, Cola, Schokolade und Nüsse.

Besondere Gefährdung: Männer über 40 Jahre haben im Vergleich zu Frauen ein vierfach erhöhtes Risiko für Nierensteine. Auch für Frauen nach den Wechseljahren steigt die Gefahr wegen des niedrigen Östrogenspiegels an.

TIPP: Wer zur Bildung von Nierensteinen neigt, sollte am besten Wasser trinken. Diesem kann man Zitronensaft (am besten frisch gepresst) beimischen, zumal Zitronensäure Nierensteinen entgegenwirkt und deren Wachstum hemmt.

### **Was sind Oxalsäure und Oxalate?**

Oxalsäure gehört zu den Carbonsäuren und bildet mit Natrium-, Kalium- und Ammoniumionen Salze aus. Diese Salze nennt man Oxalate. Sie kommen in fast allen Pflanzen in geringen Mengen und in wenigen Pflanzen mit sehr hohem Gehalt vor. Milch und Fleisch besitzen kaum Oxalate. Oxalate werden über die Nahrung entsprechend vor allem durch pflanzliche Kost aufgenommen. Besonders viel Oxalat besitzen: Amaranth, Portulak, Tee, Pfefferminz-Blätter, Gänsefuß, Spinat, Sternfrüchte, Kakao, Rhabarber, Weizenkleie und Nüsse. Oxalat bzw. die Oxalsäure ist einer der im Tee kritisch gesehenen Inhaltsstoffe.

Tee mit besonders hohem Oxalat-Gehalt: Beschatteter grüner Tee (Gyokuro, Matcha, Tencha) sowie auch die meisten Sorten des schwarzen Tees besitzen allgemein den höchsten Oxalat-Gehalt, dies schwankt jedoch stark je nach Tee. Mit einer üblichen Portion beschattetem Grüntee namens Gyokuro mit etwa 4g Tee nimmt man unter den Aufgusstees immerhin einen Spitzenwert von ungefähr 46mg Oxalat zu sich. Diese Teesorte besitzt zwar sehr viele positive spezielle Wirkungen auf die Gesundheit, sollte aber im Hinblick auf das Oxalat, und die Nierengesundheit nicht zu häufig und in zu großer Menge getrunken werden. Achtung: Tee sollte nicht nüchtern verzehrt werden, da Oxalat im nüchternen Zustand deutlich stärker resorbiert wird.

Die Zubereitung spielt eine wichtige Rolle für den Oxalatgehalt, der ins Teewasser gelangt. Mit zunehmender Ziehzeit und Temperatur kommen deutlich mehr Oxalate ins Wasser. Gleiches gilt für geringe Partikelgrößen, wie z.B. beim Teebeutel-Tee. Je nach Teesorte und Qualität empfiehlt es sich beim gehobenen grünen Tee keine zu

hohen Ziehauern und Wassertemperaturen anzuwenden, wenn man das Oxalat gering halten möchte.

## **5. Gehirn altert schneller durch Luftverschmutzung**

### **Studie**

Wenn unser Gehirn gefährdet ist: Wie eine aktuelle Studie aus den USA besagt, sorgt Luftverschmutzung für eine schnellere Alterung des menschlichen Gehirns. "Selbst bei niedrigen Konzentrationen kann Luftverschmutzung langfristig schädlich für das Gehirn sein", so Elisa H. Wilker, Leiterin der Studie.

Insbesondere gelte dies für ältere Menschen, so die Studie. Aber auch auf jüngere und gesunde Menschen würde dies zutreffen. Personen, die in Regionen mit erhöhter Luftverschmutzung lebten zeigten eine höhere Gefahr für eine bestimmte Art von Hirnerkrankungen zu leiden. Der Studie zufolge hatten Personen, die in Regionen mit höherer Luftverschmutzung lebten, ein geringeres Hirnvolumen und eine höhere Gefahr für eine bestimmte Form des stillen Schlaganfalls. Studien hätten diese kleinen Infarkte, die typischerweise in tieferen Regionen des Gehirns lokalisiert seien, mit Nerven-Veränderungen, einer schlechteren Denkleistung und Demenz in Zusammenhang gebracht, so Wilker. Der Effekt der Luftverschmutzung auf die Bewohner einer Großstadt entspreche etwa dem von einem Jahr Hirnalterung. Studien brachten die Schlaganfälle mit Nervenveränderungen oder Demenz in Verbindung, so Wilker weiter. Für die Studie wurden insgesamt mehr als 900 Menschen aus verschiedenen Regionen der USA untersucht.

Quelle: Studienleiterin Elisa H. Wilker vom Beth Israel Deaconess Medical Center und der Harvard T.H. Chan School of Public Health in Boston

---

[» 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