

Newsletter Ausgabe 274

für Eggetsberger.NET, PcE Effect Project (PEP) & Caladon

Herzlich willkommen bei der Newsletter Ausgabe Nr. 274: März 2016!
Wie Sie mit uns Ihr Potenzial steigern können

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. Theta-X: Steigern Sie Ihr Potenzial
2. Umbau des Gehirns selbst im hohen Alter kein Problem
3. In die Selbstständigkeit als Psychonetiker
4. Hilft Kaffee wirklich gegen Parkinson?
5. Natürliche Magnetfelder haben Einfluss auf die Schlafqualität

1. Theta-X: Steigern Sie Ihr Potenzial

Einstieg möglich!

Als wir vor Jahren bemerkt haben, dass unsere Welt immer mehr von Ängsten geprägt wird und nur die wenigsten Menschen zu dem Leben finden, dass sie sich eigentlich wünschen, haben wir uns dazu entschlossen eine Lösung dafür zu entwickeln. Gehirnmessungen aus über 35 Jahren unserer Forschung und Arbeit haben uns gezeigt, welchen Weg die Welt nimmt und wie Menschen beschaffen sind, die über diesen Entwicklungen stehen. In diesem Zusammenhang sind wir sehr dankbar für die vielen Möglichkeiten die wir hatten, wahre Ausnahmepersönlichkeiten wie Shaolin Mönche, Yogis und andere Meister unterschiedlicher Disziplinen studieren zu dürfen.

Die Erkenntnisse dieser Messung haben uns in die Lage versetzt, eine exakte "Schablone" des Menschen zu erkennen, wie er sein könnte, wenn er sein volles Potenzial entfalten dürfte.

Es ist klar, dass diese Entwicklung jedoch im Normalfall vieler Jahre des disziplinierten Trainings bedarf. Erst mit der Entwicklung des Whisper- Technologie ist es für uns möglich geworden, diesen Prozess dramatisch zu beschleunigen. Diese Methode der Neurostimulation kann die Vernetzungen im Gehirn, die für den Erfolg notwendig sind, in Stunden anstatt Monaten und in Wochen anstatt Jahren bewirken.

Mit diesen Erkenntnissen und Technologien ist es uns heute möglich, jedem Menschen - unabhängig von Geschlecht, Bildung oder Herkunft - die Kontrolle über das eigene Leben und Schicksal in die Hand zu geben. Jeder Mensch kann mit dem Prozess, den wir Theta-X getauft haben, so viel erreichen wie er selbst bestimmt.



Der Theta-X Prozess ist eine Reihe von Seminar- Workshops, die Menschen bei der Entfaltung Ihres persönlichen Potenzials helfen. 7 Kurse führen Sie Schritt für Schritt aus Ängsten, Sorgen und Zweifeln des Alltags heraus und in eine völlig neue Stufe des Seins.

Theta-X hilft dabei die Ketten unseres Lebens ablegen zu können und zu mehr Freiheit des Denkens und Handelns zu finden. Dieser Schritt erst ermöglicht uns das volle Potenzial unseres Seins zu begreifen und neue Möglichkeiten der mentalen Entwicklung gehen zu können.

In mehreren Schritten wird beim Theta-X Prozess zuerst alle Altlast abgelegt und Platz für Neues geschaffen. Dieser Prozess wird in den ersten drei Theta-X Seminaren durchgeführt.

Theta-X startet damit, Ängste bewältigen zu können und wieder mehr Kontrolle über das persönliche Leben zu erlangen. Das ist wichtig, da nur durch Selbstbestimmtheit weitere positive Veränderungen möglich werden. Viele Menschen scheitern am Versuch ihre Situation zu verbessern, weil ständige Zweifel und Ängste alle Ansätze sabotieren.

Nicht jeder Mensch ist in der glücklichen Lage, ein sorgenfreies Leben führen zu können. Mit Hilfe der Neurostimulation, die im Theta-X Prozess verwendet wird, hat jeder Mensch die Möglichkeit, dieselben Entwicklungschancen zu genießen.

Ist der erste Schritt - die Bewältigung von Angst, die Schulung des starken Willens und das Herstellen von mehr Kontrolle - bewältigt, versorgen wir Körper und Geist mit mehr Energie und der Fähigkeit, auf Wunsch die eigene Stimmung positiv zu programmieren. Dadurch wird der gesamte Prozess und das ganze Leben zu einer positiveren und glücklicheren Erfahrung. Mentale Potenzialentwicklung ist ein guter Prozess des Wachstums. Wir sind der Ansicht, dass man diese Entwicklung auch bewusst genießen sollte.

Der Abschluss der Grundstufe besteht darin, Einschränkungen des Lebens, der Erziehung, des Umfelds und des Denkens aufzulösen. Positive Entwicklung muss man sich selbst erlauben können und falsche Selbstbilder ("Ich schaffe das nicht...", "Ich bin ein Versager...", usw.), die über Jahre zu unserer persönlichen Wahrheit geworden sind, hindern jeden Menschen daran, über ein bestimmtes Maß hinaus wachsen zu können.

All das beschreibt die erste Phase des Theta-X Prozesses, die im Rahmen von drei Theta-X Levels (= 3 Seminare) gemeistert werden können. Moderne Erkenntnisse der angewandten Gehirnforschung gepaart mit Wissen, das uns aus vielen alten Lehren bekannt ist, haben uns dabei geholfen diesen Prozess so zu optimieren, dass jeder Mensch den Erfolg erfahren kann. Gefestigt werden alle Inhalte und Entwicklungen mit Hilfe der erwähnten Neurostimulation mittels Whisper-

Technologie. Dies garantiert, dass die Erfolge auch von anhaltender Dauer sind.

Ist diese erste Phase gemeistert, erwartet Sie die Entwicklung neuer Selbstwahrnehmung, das Erlangen ungeahnter Fähigkeiten und eine beeindruckende spirituelle Erfahrung.

In den Theta-X Levels 4-7 erlernen Sie Fähigkeiten, die Ihnen beweisen, dass Sie mehr können, als Sie sich je hätten vorstellen können. Sie erlangen die Fähigkeit Lösungen zu sehen, wo andere Menschen nur Probleme erkennen. Sie lernen Ihre inneren Energien besser zu lenken und diese sogar zu neuen Kräften zu bündeln. Der Prozess gipfelt mit Theta-X7 schließlich in der Techno- Meditation, einer tiefen Meditationsform, die zu mehr Spiritualität, Gesundheit, Glück, geistiger Entwicklung und Verbundenheit verhilft.



Jedes Jahr gibt es mehr Menschen, die den Theta-X Prozess absolvieren und von den Verbesserungen ihres Lebens profitieren. Viele dieser Absolventen treffen sich im Rahmen der Theta-Xpert Workshops wieder, in denen sie noch weiter an ihren Fähigkeiten arbeiten können.

Wir sind glücklich mit diesen Menschen gemeinsam arbeiten zu können und so eine bessere Welt zu unterstützen.

Wenn Sie sich für Theta-X interessieren und noch Fragen dazu haben, können Sie uns gerne jederzeit kontaktieren: [KONTAKT](#)

Die nächsten Möglichkeiten in den Theta-X Prozess einzusteigen sind die folgenden Termine:

- 07. & 08. April 2016 (Donnerstag & Freitag)

- 11. & 12. Juni 2016 (Samstag & Sonntag)

Alle Termine und Buchungsmöglichkeiten finden Sie direkt im PEP-Shop: [DIREKTLINK!](#)

2. Umbau des Gehirns selbst im hohen Alter kein Problem ***Neuroplastizität***

Das Neuronale Netzwerk im Gehirn ist immer bereit eine Neuverdrahtung einzugehen.

Neuro-Wissenschaftler vertraten lange Zeit die Annahme, dass ein Großteil der Verdrahtung im erwachsenen Gehirn bereits abgeschlossen ist.

Eine neue Untersuchung von Forschern des Max-Planck-Instituts in Florida und der Columbia Universität in New York zeigt jetzt, dass Änderungen in der Sinneswahrnehmung zu einer umfassenden Neuverdrahtung des Gehirns führen können - auch noch in einem alternden Organismus. Diese Neuverdrahtung bezieht Fasern mit ein, die die primäre Datenweitergabe an die Großhirnrinde übernehmen, den für die Sinneswahrnehmung, die motorische Steuerung und kognitive Funktionen verantwortlichen Teil des Gehirns.

Die Ergebnisse der Studie versprechen neue Ansätze für die Erforschung der Umbildung und Alterung des Gehirns. "Diese Studie bringt jahrzehntelange Überzeugungen ins Wanken. Denn lange Zeit galt, dass der größte Teil des Gehirns vor einer kritischen Phase, die vor dem frühen Erwachsenenalter endet, fest verdrahtet ist", erklärt Neurowissenschaftler Dr. Marcel Oberlaender, Erstautor des Artikels. "Durch eine Änderung des Wesens der Sinneswahrnehmung konnten wir beweisen, dass das Gehirn selbst noch in fortgeschrittenem Alter neu verdrahtet werden kann. Ein großer Teil der Verbindungen innerhalb des Gehirns kann also verloren gehen, wenn man während des Alterns aufhört zu lernen oder neue Dinge zu erleben."

Die Forscher führten ihre Studie anhand der Untersuchung der Gehirne älterer Ratten durch. Sie konzentrierten sich auf einen als Thalamus bezeichneten Teil des Gehirns, der die von den Sinnesorganen erhaltenen Daten verarbeitet und an die Großhirnrinde weiterleitet. Bislang gingen Wissenschaftler davon aus, dass sich die Verbindungen zwischen dem Thalamus und der Großhirnrinde ab dem frühen Erwachsenenalter nicht mehr ändern, doch bei den untersuchten Nagetieren stellte man das Gegenteil fest.

Als nachtaktive Tiere sind Ratten zur Erkundung und Orientierung innerhalb ihrer Umwelt auf ihre Schnurrbarthaare als Tastaare angewiesen. Sie eignen sich deshalb ideal als Modell zur Untersuchung der Frage, ob das Gehirn durch eine Änderung der Sinneswahrnehmung umgebildet werden kann. Die Forscher schnitten die Schnurrbarthaare zurück und verhinderten so, dass die Ratten diese wichtigen und häufigen Sinnesdaten erhielten. Auf diese Weise konnten die Forscher ermitteln, ob es zu einer umfassenden Neuverdrahtung der Verbindungen zwischen dem Thalamus und der Großhirnrinde kommt.

Tierversuche beweisen

Die Tiere mit den zurückgeschnittenen Schnurrbarthaaren wiesen veränderte Nervenfasern zur Reizweiterleitung auf. Bei Tieren mit unveränderten Schnurrbarthaaren gab es dagegen keine Veränderungen. Die Ergebnisse sind wegen des Alters der Ratten besonders erstaunlich: Eine Neuverdrahtung kann also noch in einem Alter stattfinden, in dem man dies bislang für unmöglich hielt. Ebenfalls bemerkenswert: Diese Verdrahtung erfolgte sehr schnell innerhalb von nur wenigen Tagen.

Diese Änderungen bleiben für den Rest des Lebens erhalten

"Wir konnten zeigen, dass sich die Struktur des Nagetiergehirns in ständigem Fluss befindet und dass die Neuverdrahtung durch die Sinneserfahrung und Interaktion mit der Umwelt geformt wird", sagt Oberlaender. "Diese Änderungen bleiben für den Rest des Lebens erhalten und gelten möglicherweise auch für andere Sinnessysteme und andere Arten, einschließlich des Menschen. Diese Ergebnisse

ermöglichen es uns, die Entwicklung des alternden Gehirns mit Hilfe nichtinvasiver Bildgebungsverfahren zu untersuchen."

Die Untersuchung war aufgrund neuester Fortschritte bei den hochauflösenden Bildgebungs- und Rekonstruktionsverfahren möglich, die zum Teil von Marcel Oberlaender am Max-Planck-Institut in Florida entwickelt wurden. Dank dieser neuen Verfahren können Forscher winzige und komplexe Verzweigungsmuster einzelner Axone automatisch und zuverlässig innerhalb des gesamten Gehirns verfolgen.

Quelle: Neurowissenschaftler, Dr. Marcel Oberlaender

3. In die Selbstständigkeit als Psychonetiker *Mentaltraining mit Messtechnik*

Mit unserer Diplom- Ausbildung schaffen Sie den schnellen und kompetenten Einstieg in die Welt des messtechnisch gestützten Mentaltrainings!

Seit mehr als 25 Jahren bieten wir praxisorientierte Ausbildungen in den Bereichen Biofeedback, Mentaltraining und Coaching an. Zu den Absolventen zählen neben unseren Lizenznehmern auch Ärzte, Psychotherapeuten, Heilpraktiker und viele mehr.

Unsere kompakte Ausbildung vermittelt Ihnen im Zuge einer intensiven und praxislastigen Ausbildungswoche die Grundlagen, die Sie für die Arbeit eines Psychonetikers benötigen. Psychonetiker, das beschreibt Menschen, die mit Hilfe von Messgeräten Gehirnaktivitäten verfolgen, körperliche Reaktionen wie Stresswerte ermitteln und aus diesen Informationen maßgeschneiderte Mentaltrainings erstellen und durchführen. Die Messgeräte stellen dabei Werte fest, die sich 1:1 mit Messungen medizinischer Geräte decken, was jedem Mentaltraining ein solides wissenschaftliches Fundament bereitet.

Die Ausbildung schließen Sie mit einer Diplomprüfung ab, die Sie dazu berechtigt, Mentaltrainings und Coachings durchzuführen (gilt in Österreich, Deutschland und der Schweiz). Wir bieten für Absolventen, die sich mit dieser Ausbildung als Trainer oder Lizenznehmer selbstständig machen unterschiedlich umfangreiche Unterstützungsprogramme an. So profitieren Sie schon zu Beginn von einer Vielzahl an Hilfestellungen bzgl. Existenzgründung, Rechtsberatung und Unterstützung bei trainingspezifischen Fragen.



Die Ausbildung

Im Zuge der Ausbildungswoche erfahren Sie im Theorieteil die wichtigsten Informationen zu den folgenden Themen:

- Was ist Psychonetik?
- Wissenschaftliche Hintergründe zur Methode und verwendeten Messtechnik
- Basiswissen: Gehirnmessung und Gehirntraining
- Basiswissen: Nervensystem
- Ängste, mentale Programme bzw. Blockaden und richtiger Umgang bei Therapien
- Krankheitsbilder und Trainingsansätze (auch: ADHS, Tinnitus, Migräne, Kopfschmerzen, etc.)
- Mentaltraining im Sport
- Psychonetik & Hypnose
- Basiswissen: Drüsensystem (auch: Gewichtsreduktion, Anti-Aging, Muskelaufbau, Fitness, etc.)
- Messen, Auffinden und Lösen von Energieblockaden
- Rechtslage: Zu welchen Trainings / Coachings ist man als Psychonetiker berechtigt?

Der umfangreiche Praxisteil der Ausbildung findet in Kleingruppen statt. So hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit, intensiv zu trainieren. Jedem Trainingspaar steht ein eigener Ausbilder zu Verfügung, um das bestmögliche Potenzial in jedem Teilnehmer zu entwickeln.

Termine & Kosten:

- 09. - 15. Mai 2016
- 24. - 30. Oktober 2016

Die Kosten der Ausbildung belaufen sich auf EUR 1.820,-

Weitere Informationen und Buchungsmöglichkeiten finden Sie auf unserer Schwerpunkt- Seite: [DIREKTLINK!](#)

4. Hilft Kaffee wirklich gegen Parkinson? *Koffein mindert Verklumpung*

Vor nicht allzu langer Zeit galt Kaffee (und seine vielen verschiedene Inhaltsstoffe) als schädlich. Heute erkennen Forscher, dass das koffeinhaltige Getränk immer mehr als Gesundheitsmacher einzustufen ist. So hilft Koffein nachweislich z.B. bei chronischem Stress und stärkt das Gedächtnis. Dass Kaffee trinken auch vor Leberzirrhose schützt, Diabetes vorbeugen und sogar unsere DNA (Erbmasse) vor Brüchen bewahren kann, sind recht neue Erkenntnisse.

Neue Untersuchungen zeigen: Koffein mindert Verklumpung

Der Forscher Tiago Outeiro von der Universitätsmedizin Göttingen und seine Kollegen haben in letzter Zeit genauer untersucht, ob und wie der Wirkstoff Koffein bei Parkinson gegen den Tod der Hirnzellen schützen kann. Epidemiologische Studien legen nahe, dass schon ein mäßiger Kaffeekonsum das Parkinson-Risiko absenken kann. Für ihre Studie analysierten nun die Forscher, wie Koffein auf bestimmte Rezeptoren im Gehirn wirkt, welche als Andockstellen für die zellgiftigen Proteinansammlungen bei Parkinson dienen.

Es zeigte sich in den Versuchen, dass das Koffein diese sogenannten Adenosin A2A

Rezeptoren blockiert. Dadurch konnten die Vorstufen der schädlichen Proteinklumpen nicht anlagern und sich nicht zu den ausgewachsenen Plaques verbinden. "Koffein und koffeinähnliche Substanzen kontrollieren also offenbar die späteren Stadien der α -Synuklein-Aggregation und verhindern dadurch die Ausbildung einer synaptischen Neurotoxizität", erklärt Outeiro. Koffein führte durch diese Rezeptorblockade dazu, dass in den Experimenten deutlich weniger Nervenzellen starben als ohne dem Kaffeeextrakt. Die Anzahl an Zellen, in denen sich die schädlichen α -Synuklein-Aggregate angereichert hatten, war zudem ebenfalls gesenkt. Nach Ansicht der Forscher könnte dies erklären, warum Kaffee dem parkinsontypischen Niedergang der Gehirnzellen entgegenwirkt.

Und "Kaffee hat mittlerweile den Status eines Grundnahrungsmittels erreicht, das macht diese Verbindung besonders interessant", sagt Koautorin Luisa Lopes vom Institut für Molekulare Medizin in Lissabon. Tatsächlich wird Koffein bereits in klinischen Studien als Mittel zur Symptomlinderung bei Parkinson getestet! "Natürlich ist ein erhöhter Kaffeekonsum kein geeigneter Therapieansatz", betont die Forscherin. Anm.: Aber vorbeugend kann ein vernünftiger Kaffeekonsum sicher nicht schaden.

Quelle: Cerebral Cortex, 2016; doi: 10.1093/cercor/bhv268; Universitätsmedizin Göttingen, 18.03.2016 - NPO

5. Natürliche Magnetfelder haben Einfluss auf die Schlafqualität

Ein Überblick

Magnetfelder und ihre Wirkung auf den Organismus. Eine Untersuchung des Max-Planck Instituts für Biochemie wies bereits 1993 auf die Bedeutung der Schlafrichtung im Erdmagnetfeld hin.

Die Untersuchungen zeigten: Alleine schon das Schlafen in Nord-Süd Richtung führte im Vergleich zur Ost-West Richtung zu einer Verbesserung der Tiefschlaf-Phasen.

Auch die Zeitspanne zwischen dem Einschlafen und dem Auftreten der ersten REM-Phase (Schlafphase mit Träumen) war um 7% kürzer als bei Ost-West-Schläfern. Das bedeutet, der Schläfer kommt schneller in die sehr wichtige Traumphase. Die Schlafqualität wird auch aus der Sicht der Traumphase besser, wenn man das Bett nach der Nord-Süd-Achse ausrichtet. Das Institut bestätigt damit eine uralte Regel. Es spielt übrigens keine wesentliche Rolle, ob der Kopf gegen Süden oder gegen Norden ausgerichtet ist.

Weitere schlaffördernde gesundheitserhaltende Faktoren

1. Verarbeitete Materialien

Je natürlicher die Materialien von Bett, Teppich, Möbel, Zubehör, und anderen Stoffen im Schlafraum sind, umso mehr entspricht das einer naturgemäßen Umgebung und umso wohler fühlt sich der Mensch (auch wenn das vielen nicht bewusst wird).

2. Elektromagnetische Störfelder ausschließen

Vermeiden Sie die Nutzung von Handys im Schlafzimmer (auch Ladestationen) sowie generell DECT Telefone im Haus, welche permanent eine gepulste Strahlung abgeben. Schalten Sie Ihre W-Lan Anlagen während der Nacht besser ab und sorgen Sie dadurch für weniger Belastung im Bereich der Hochfrequenz. Auch elektrische Geräte wie Radiowecker, TV, Laptop, Spielkonsole etc. sollten einen

guten Mindestabstand vom Kopf des Schläfers haben, sonst wird die Zirbeldrüse in ihrer natürlichen Aktivität gestört und das für den Schlaf und die Regenerierung notwendige Melatonin kann nicht ausreichend gebildet werden.

Tipp: Wie kann ich auf einfachem Weg feststellen ob ich durch elektromagnetische Felder negativ belastet werde? Die Felder von außen kann man mit einem einfachen und kostengünstigen Trick messen (siehe Link) und die individuelle Wirkung der elektromagnetischen Felder kann man durch spezielle Geräte messen.

» Der E-Smog Trick: [LINK!](#)

» Störfelder selbst messen mit dem Elektrosmog Trainer: [LINK!](#)

3. Auch die richtige Raumtemperatur ist wichtig

Sorgen Sie dafür, dass die Schlafraumtemperatur richtig eingestellt ist. Optimal sind 18 Grad, der Schlafraum soll, wenn es irgendwie möglich ist nicht über 20 Grad haben. Auch eine gute Belüftung ist wichtig und der Schlafraum sollte möglichst frei von störenden Geräuschen (von außen sowie von innen) und gut abgedunkelt sein (zu viel Lichteinfall stört ebenso die Melatoninproduktion).

Quellen: Max-Planck Institut für Biochemie und IPN-Forschung

[» Folgen Sie uns auf Facebook \(Eggetsberger.NET\)!](#)

[» Bio-Vit Shop](#)

[» PEP Shop](#)

[» Eggetsberger-Info Wissenschaftsblog](#)

[» Eggetsberger.NET](#)

Bitte antworten Sie nicht direkt auf diese E-Mail Adresse. Sie wird nicht abgefragt. Wenn Sie uns kontaktieren möchten, verwenden Sie einen der angegebenen Wege.

Wenn Sie keine Mitteilungen von -Eggetsberger.NET- bekommen möchten, klicken Sie bitte auf diesen Link [Link](#)

Eggetsberger.NET

Forschungs- und Arbeitsgemeinschaft für System- und Biofeedbackentwicklung.

Mitglied des International-PcE-Network

* International-PcE-Network (ZVR-Zahl 182402090)

Tel.: ++43 (0) 699 10 31 7333

Tel.: ++34 (01) 402 57 19

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.biovitshop.com

Für den Inhalt verantwortlich: Gerhard und Markus Eggetsberger sowie das Newsletterteam

Die einzelnen Artikel stehen unter Copyright der jeweiligen Autoren, oder wenn nicht anders angegeben, unter Copyright der Eggetsberger.NET- ARGE.

--