

# Newsletter Ausgabe 275

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

---

Herzlich willkommen bei der Newsletter Ausgabe Nr. 275: April 2016!  
Familien-Wochen

---

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. Ist Religion gesund?
2. Familien-Wochen
3. Rauchen verändert das Erbgut ungeborener Kinder
4. Tag der offenen Tür bei Elfi Achs
5. Veränderung der Realität

### **1. Ist Religion gesund?**

#### ***Auswirkungen auf Psyche und Körper***

Gibt es im Menschen ein grundlegendes Bedürfnis nach Spiritualität? Kann Glaube und Spiritualität heilend wirken?

Es gibt Forscher und inzwischen auch viele Studien, die das belegen. Die meisten dieser Studien kommen aus Nordamerika. Fragen nach dem Glauben und nach der richtigen Lebensführung werden in den USA ziemlich ernst genommen. Aus den USA kommt auch der Forscher, der das Gebiet an vorderer Front vorantreibt. Der Psychiater Harold Koenig, er ist Professor an der Duke University in Durham, North Carolina und leitet dort das "Center for the Study of Religion/Spirituality and Health". Die Duke University ist eine angesehene Privatuniversität. Koenig sammelt Studien über Religion und Gesundheit und wertet sie in Metastudien aus. Dabei kommt regelmäßig heraus, dass der Glaube eine Art Wundermedizin ist.

Für die letzte Metastudie haben seine Mitarbeiter mehr als 1200 Artikel gesammelt, die in wissenschaftlichen Magazinen seit dem Jahr 1872 erschienen waren. Hintergrund: Ob Gottesglaube gesund ist, fragen sich Wissenschaftler schon eine ganze Weile. Seit Mitte der 1990er-Jahre ist dieses Forschungsgebiet aber geradezu explodiert, so Dr. Koenig. In etwa 80 Prozent der Studien ging es um den Nutzen von Religion und Spiritualität für die Psyche. Koenig macht zwischen den gängigen Religionen und anderen Formen des Glaubens keinen großen Unterschied, es geht ihm nicht darum, ob der Katholizismus mehr bringt als ein anderer Glaube. Für ihm ist wichtiger, dass Gläubige Süchte und Angststörungen leichter überwinden als Atheisten.

Wie gehen spirituelle Menschen mit Missgeschicken um? Wie hoffnungsvoll oder optimistisch fühlen sie sich? Wie steht es um ihr Selbstwertgefühl?

Gläubige schnitten in all diesen Fragen in der großen Mehrzahl der Studien besser ab. Auch bei schweren psychischen Krankheiten hilft es, auf höhere Mächte zu vertrauen, so die Auswertungsergebnisse. Der Glaube kann demnach Depressionen lindern (von 444 Studien, die Koenig zu dieser Frage fand, belegten das fast 70 Prozent) und gegen Angststörungen helfen.

Vor allem aber überwinden gläubige Menschen Suchterkrankungen aller Art besser. Mit Gott kommen Menschen leichter vom Alkohol oder Drogen los. Koenig fand auch Vorteile für den Körper. Gläubige haben einen niedrigeren Blutdruck, ein besseres Immunsystem, gesündere Herzen – und sie leben länger. Das hätten schon ganze 82 Studien belegt.

Auch Dr. Samuel Weber forscht am Fachbereich für Psychiatrie an der Ohio State University. Auch er hat sich Studien zu der Frage, ob der Glaube die Gesundheit beeinflusst, angesehen. Er verweist auf die Studien, in denen herauskam, dass religiöse Menschen oft eine stabilere Psyche haben. Sie bewältigen posttraumatischen Stress und Ängste besser. Er ist der Meinung: "Wie gut Spiritualität und Glauben wirken, kommt wie bei allem was wir machen, auf die richtige Dosis an".

### **Besonders tiefe Meditation wirkt nachweisbar sehr entspannend**

Viele spirituelle Praktiken enthalten Meditationsübungen. Meditationstechniken beruhigen den Menschen nachweisbar. Puls und Muskelspannung sinken. Neurobiologen haben gezeigt, dass sich bei Menschen, die regelmäßig meditieren, die Abläufe im Gehirn positiv verändern. Die Psychologin und Hirnforscherin Tania Singer untersucht derzeit (2015) in einem großen Forschungsprojekt am Max-Planck-Institut in Leipzig, ob Meditation auch die Fähigkeit des Menschen zum Mitgefühl stärken kann.

### **Eine kanadische Studie sorgte vor kurzer Zeit für Aufsehen**

Forscher haben dabei herausgefunden, dass Meditation und Achtsamkeitsübungen die Körperzellen schützen können. Bei Brustkrebspatientinnen, die auf diese Weise drei Monate lang meditierten, verkürzten sich die Telomere nicht mehr (Telomere sind Zellbestandteile, die die Enden der Erbmasse -DNA- schützen). das kann man auch als Anti Aging Effekt der tiefen Mediationstechniken bezeichnen. Bleibt die Telomerlänge stabil (wird sie nicht schnell verkürzt) altert man weitaus langsamer als normal üblich. Zudem ist auch bekannt, dass Stress das Immunsystem schwächt und dadurch das Risiko für Erkrankungen erhöht. Wer Stress durch gezielte Meditation reduziert, verbessert seine Gesundheit.

### **In uns ist Spiritualität und magisches Denken tief verwurzelt**

Wie tief das magische Denken in uns wurzelt ist, entdeckte Dr. Bruce Hood, Psychologe an der Universität von Bristol, während er ein denkbar einfaches und harmlosen Experiments durchführte. Die Teilnehmer sollten für das Experiment Dinge mitbringen, an denen ihr Herz hängt: Z.B. den Hochzeitsring, das Plüschmaskottchen aus Kindertagen. Dr. Hood fotografierte jedes Objekt. Und dann bat er die Eigentümer, diese Fotos zu zerschneiden.

Zum Erstaunen des Forschers ging das einigen zu weit. Sie weigerten sich und brachen den Versuch ab.

Biofeedbackmessungen offenbaren das Verborgene:

Diejenigen die sich nicht gleich weigerten griffen folgsam zur Schere, aber sie kamen dabei buchstäblich ins Schwitzen. "Die Leitfähigkeit ihrer Haut, gemessen an der Fußsohle, stieg deutlich an", erzählt Hood, "ein sicheres Anzeichen für Nervosität; Stress oder Angst."

Das Problem war nicht einmal der Akt des Zerstörens an sich. Tapfer zerschnitten die Teilnehmer die Fotografien ihrer mitgebrachten Gegenstände. Einzig der Anblick des "Seelendings" löste offenbar schon die magische Hemmung aus. Fürchten die Leute sich davor, einem Foto weh zu tun? Nein! Tatsächlich beschlich sie das bange Gefühl, sie würden mit der Schere ihren geliebten Gegenstand geistig verletzen.

Solche Befunde treten nicht etwa nur bei leichtgläubigen Kandidaten zutage. Nein, Skeptikern und auch Atheisten ergeht es nicht besser. Das kann Dr. Eugene Subbotsky belegen, einem Psychologe an der Lancaster University. Er hat jahrelang erforscht, wie gründlich sich die Leute von Zaubersprüchen und Ritualen einschüchtern lassen. "Niemand von uns ist wohl ganz frei vom Glauben ans Übernatürliche", sagt Subbotsky. Für ihn ist die Frage nur, wie tief dieser Glaube vergraben ist. Und wie gut die psychologische Abwehr steht.

Subbotsky Forschungen lassen ihn vermutet, dass der Unglaube nur so lange leichtfällt, wie er "nichts kostet". Seine These: Erhöht man den Preis, dürfte auch mancher Skeptiker bald fromm werden. Um das weiter zu prüfen hat der Forscher Zaubergerätschaften gebaut, darunter eine wundertätige Holzkiste. Darin kann er (dank eines doppelten Bodens) Dinge wie aus dem Nichts erscheinen lassen, während er allerhand Beschwörungsformeln dazu spricht. In einem Experiment mit Studenten präsentierte der Psychologe eine Plastikkarte, bevor er sie in die Kiste steckte. Dann murmelte er einen seiner bewährten Flüche. Als er die Kiste wieder öffnete, war die Karte übel zugerichtet.

Gestandene Akademiker wissen natürlich: alles getrickst. Aber als sie dann ihre Hand in der Kiste stecken sollten, wurde ihnen mulmig zumute. Jeder zweite Proband bat den Forscher, den Fluch nicht zu wiederholen. Typische Begründung: Man wisse ja nie.

Selbst die überzeugtesten Gottlosen fangen an zu schwitzen, wenn sie ihre Unerschrockenheit beweisen müssen. Das hat kürzlich die Psychologin Marjaana Lindeman in Helsinki herausgefunden. Sie versammelte eine kleine Schar erklärter Atheisten in ihrem Labor zu einer Mutprobe. Die Teilnehmer sollten den Gott, der für sie nicht existiert, mit lästerlichen Provokationen herausfordern: Er möge alle meine Freunde gegen mich aufbringen! Er möge mein Haus anzünden! Meine Eltern ertränken!

Wieder offenbaren Messgeräte, was wirklich in uns abläuft.

Lindeman war erstaunt, wie deutlich die Messgeräte ausschlugen: Die harten Skeptiker gerieten ebenso stark unter Angst und Stress wie die Gläubigen, die zum Vergleich angetreten waren - und es war die Anrufung Gottes, die ihnen besonders zusetzte. Profane Verwünschungen ("Meine Eltern mögen ertrinken!") erregten sie deutlich weniger. Also selbst die "Aktivisten des Rationalen" sind anscheinend nicht frei von der Furcht vor höheren Mächten, oder vor Gott. In jedem von uns steckt der Glaube an eine höhere Macht, er ist scheinbar fest verdrahtet in unseren Gehirnen, und diese Verdrahtung kann nicht einfach außer Kraft gesetzt werden.

Doch alles in allem ist es egal an welchen Gott man glaubt, wie man sich Gott, das höhere Wesen vorstellt. Wirksam ist der Glaube allemal und sogar messbar.

## Wie schaut unser Glaube heute aus?

An einen persönlichen Gott glauben nur noch 22 Prozent der Europäer. Die überwiegende Mehrheit von 34 Prozent sind diejenigen, mit dem Glauben an ein höheres Wesen. Man spricht wahlweise auch von einer intelligenten kosmischer Energie, einer geistigen Dimension oder schlichtweg dem Gefühl der Verbundenheit mit allem. Da gibt es keine Trennung von Raum und Zeit. Menschen und Dinge, aber auch Menschen und Menschen sind auf höherer geistigen Ebene (mystisch) über beliebige Distanzen miteinander verbunden. Doch gerade diese moderne Gottesvorstellung eines alles durchdringenden höheren Bewusstsein, eines universellen, intelligenten, liebevollen ewigen Energiefeldes ist die Vorstellung die am stärksten einen positiv Einfluss auf die Menschen ausübt. Messungen zeigen, dass diese Vorstellung, dieser Glauben, nicht nur beruhigend sondern auch heilend wirken kann.

So zeigt sich auch, wenigstens für das christlich geprägte Europa ein neues Bild. Mit dem spirituellen, religiösen Erleben der Menschen haben die Alt-Religionen mit ihren Kirchen immer weniger zu tun.

Quellen: Hindawi Publishing Corporation, Ohio State University, und Messungen der IPN-Forschung.

## 2. Familien-Wochen

**13.04. bis 12.06.**

Vom 13. April bis zum 12. Juni 2016 feiern wir die Familien-Wochen!



**Jede Woche erwarten Sie anlässlich der folgenden Aktionstage im Bio-Vit Shop neue Aktionen:**

- 05.05. Vatertag in Deutschland
- 08.05. Muttertag
- 15.05. Tag der Familie
- 12.06. Vatertag in Österreich

**Die Aktionstage im Bio-Vit Shop:**

### **13. April - 08. Mai:**

- Charisma Parfüms -20%
- Zellenergie Aktivator -20%
- ReVitron -20%

### **09. Mai - 22. Mai:**

- Frequenzapotheke -25%
- Frequenz Apotheke - Update 2015 -20%
- Relax Trainer T15 -20%
- Psychoaktive Raumaromen -20%

### **23. Mai - 12. Juni:**

- Pce Trainer -25%
- Hautleitwert Paket -20%
- Aphrodisierendes Paket -25%

**[» Alle aktuellen Aktionen finden Sie exklusiv im Bio-Vit Shop!](#)**

## **3. Rauchen verändert das Erbgut ungeborener Kinder *Epigenetische Veränderungen***

Forschung: Werdende Mütter, die während der Schwangerschaft rauchen, beeinflussen nachhaltig wichtige Regulatoren im Erbgut ihres noch ungeborenen Kindes. Wie deutsche Forscher herausgefunden haben, sind diese epigenetischen Veränderungen nicht auf einzelne Regionen der DNA beschränkt, sondern lassen sich im gesamten Genom nachweisen(!). Diese sind möglicherweise dafür verantwortlich, dass solche Kinder später anfälliger für Diabetes, Krebs und Lungenerkrankungen sind. Epigenetische Veränderungen sind Teil der unzähligen Prozesse, die während der Entwicklung eines Menschen ablaufen. Das Erbgut fungiert als Blaupause (als Bauplan) für jede Zelle. Damit sich unterschiedliche Zelltypen entwickeln können, etwa Gehirn, Herz, Leber-, Nerven- oder Muskelzellen, müssen bestimmte Gene zu bestimmten Zeitpunkten an- oder abgeschaltet werden. Das passiert unter anderem auch durch epigenetische Veränderungen. Verschiedene Umwelteinflüsse können diese wichtige Phase der Entwicklung nachhaltig stören.

### **Die Kinder haben ein erhöhtes Risiko für Lungenerkrankungen**

Forscher des Helmholtz-Zentrums für Umweltforschung (UFZ) in Leipzig sowie des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) in Heidelberg und der Universität Heidelberg konnten zeigen, dass mit Tabakrauch verbundene Veränderungen in Verstärkern der Genregulation (=den sogenannten Enhancern) das Risiko von Kindern für Lungenerkrankungen erhöhen.

### **Der negative Effekte ist noch nach Jahren nachweisbar!**

Wie die Wissenschaftler herausfanden, werden unter Umständen mehr als 400 dieser Enhancer in der DNA modifiziert. Das könnte erklären, warum Kinder von Müttern, die während der Schwangerschaft rauchten, später anfälliger für Lungenerkrankungen, Krebs und Diabetes sind, berichten die Forscher in einem Fachjournal.

Zusätzlich haben die Wissenschaftler auch festgestellt, dass die bei der Geburt im Nabelschnurblut beobachteten epigenetischen Effekte auch noch mehrere Jahre später

nachweisbar sind. Zitat: "Kinder, die vor der Geburt schon mit Tabakrauch belastet sind, sind es meist auch nach der Geburt", so UFZ-Umweltimmunologin Irina Lehman.

Quelle: Fachjournal "Molecular Systems Biology"

#### **4. Tag der offenen Tür bei Elfi Achs** ***Ein Besuch lohnt sich!***

Am 30. April 2016 haben Sie zwischen 13:00 und 18:00 Uhr die Möglichkeit, unsere Lizenznehmerin Elfi Achs und ihre Angebote näher kennen zu lernen.

Für alle Interessierten gibt es die Möglichkeit auch Messungen kostenlos durchführen zu können.

#### **Tag der offenen Tür bei Elfi Achs**



**Wann:** 30.04.2016 - 13:00 bis 18:00 Uhr

**Wo:** Praxis für Coaching und Mentaltraining Elfi Achs | 7122 Gols, Neubaugasse 11

**Kosten:** GRATIS

**Kontakt:** [ZUM KONTAKT!](#)

#### **5. Veränderung der Realität** ***Beispiel: Körperwahrnehmung***

Untersuchungen zeigen, dass unsere Körperwahrnehmung nicht immer richtig ist bzw. sogar falsch sein kann, haben nun Bielefelder Neurowissenschaftler mit einem ebenso neuen wie einfachen Experiment bewiesen. Die Entdeckung dieser "neuen" - möglichen Körperillusion zeigt, wie Menschen ihre Annahmen darüber ändern können, aus welchem Material ihre Hand besteht.

Hintergrund: Wie Irene Senna und Cesare V. Parise vom Exzellenzcluster CITEC der Universität Bielefeld aktuell im Fachjournal "PLoS One" berichten, baten sie freiwillige Versuchspersonen, ihre Hände vor sich auf einem Tisch zu platzieren. Dann klopfen sie sanft mit einem kleinen Hammer auf die rechte Hand. Die Versuchspersonen hörten jedoch nicht das natürliche Geräusch davon, wie der Hammer auf die Haut trifft, sondern ihnen wurde über einen Kopfhörer zeitgleich mit jedem Klopfen das Geräusch eines Hammers, der auf Marmor prallt, vorgespielt.

"Innerhalb von Minuten fühlte sich nach Angaben der Teilnehmer die rechte Hand steifer, schwerer, härter, unempfindlicher und unnatürlicher an", erläutert die Pressemitteilung der Universität. Die Forscher untersuchten zudem, ob sich dieser subjektive Eindruck auch objektiv messen lässt, indem sie mit Elektroden den Hautwiderstand registrierten. Wie erwartet, änderte sich auch der Hautwiderstand in Abhängigkeit der Illusion.

"Unser Gehirn prüft fortwährend Sinneswahrnehmungen über unsere Umwelt und unseren Körper. Wie das Experiment zeigt, geht das soweit, dass das Gehirn auch permanent kontrolliert, aus welchem Material der Körper besteht - auch wenn das unnötig erscheint, denn schließlich ändert sich das Material normalerweise nicht", erläutert die Neurowissenschaftlerin. Der Grund liege darin, dass das Gehirn parallel Informationen aus verschiedenen Sinnesorganen zusammenführe, um die Eigenschaften seiner Umgebung und seines Körpers einzuschätzen. "Wird das Klopfen des Hammers und damit der visuelle Reiz mit dem Geräusch eines auf Stein schlagenden Hammers (akustischer Reiz) kombiniert, passt das Gehirn die Wahrnehmung so an, dass beide Informationen miteinander harmonieren. So entsteht der Eindruck, die Hand bestünde aus Stein, auch wenn das allen Vorerfahrungen widerspricht." Diese Verschmelzung von Informationen aus unterschiedlichen Sinnesorganen bezeichnen Wissenschaftler als "multisensorische Integration".

"Unsere neu entdeckte Körperillusion - die Marmorhand-Illusion - beweist, dass das wahrgenommene Material unseres Körpers durch multisensorische Integration verändert werden kann", erklärt Irene Senna abschließend. Eine weitere Erkenntnis sei, dass das Gehirn dem eigenen Körper sogar Klänge von nichtbiologischem Material wie Marmor und Metall zuschreibt. "Diese überraschende Flexibilität unserer Wahrnehmung kann eventuell helfen, zu verstehen, warum Menschen, deren Körperteile durch Prothesen ersetzt wurden, diese trotz ihres künstlichen Materials als Teil ihres Körpers wahrnehmen."

Quelle: uni-bielefeld.de und Fachjournal "PLoS One" (DOI: 10.1371/journal.pone.0091688).

---

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

[» Bio-Vit Shop](#)

[» PEP Shop](#)

[» Eggetsberger-Info Blog](#)

[» 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](http://eggetsberger.net/email_newsletter.html)

Forschungsplattform Web: [www.eggetsberger.net](http://www.eggetsberger.net)

Bio-Vit-Internetshop Web: [www.biovitshop.com](http://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.