

Newsletter Ausgabe 283

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

Herzlich willkommen bei der Newsletter Ausgabe Nr. 283: November 2016!

PEP.tech 2016 & Weihnachts 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. **PEP.tech 2016**
2. Luftverschmutzung lässt das Gehirn altern
3. Zu Weihnachten fit & vital
4. Depressionen lassen Menschen anders schlafen
5. 4 Tassen Kaffee pro Tag gegen Darmkrebs

1. PEP.tech 2016

12.11.2016

Wir laden zu unserer PEP.tech 2016 ein!

In diesem Jahr haben wir zwei Schwerpunkt- Themen, zu denen wir unsere Forschung und neue Entwicklungen vorstellen werden:

Der erste Schwerpunkt ist das Thema "Wasser" und was wir mit unseren neuen Technologien damit alles machen können. Wasser stellt eine zentrale Rolle in unserem Leben dar und unsere neuen Technologien ermöglichen damit noch viel mehr als Sie erahnen.

Der zweite Schwerpunkt ist ein System für Entscheidungsfindung und stellt eine neue Perspektive für Menschen dar, die sich für Kinesiologie und ähnliche Verfahren interessieren.

Das Programm:

13:00 - Einlass, Kennenlernen & Information

14:00 - Vortrag: "Wasser kann mehr als Sie denken!"

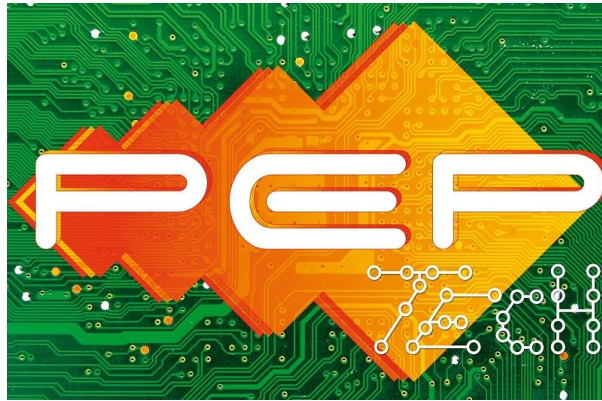
15:00 - Präsentation: Neue Wasser- Technologien

15:30 - Präsentation: Software Updates für B.Analyse & PTO

16:00 - Vortrag & Präsentation: Entscheidungsfindung & "Pce ASK"

17:00 - Ankündigung: Neues Multimedia Service ab 2017

17:30 - Vortrag: Unsere Forschung und erste Ergebnisse zu Parkinson und Multipler Sklerose (MS)



Nach Ende des offiziellen Programms haben Sie die Möglichkeit, die vorgeführten Produkte selbst zu testen und Fragen zu den Themen zu stellen. Außerdem erwarten Sie exklusive Messe- Angebote!

Die PEP.tech ist unsere Technik- Hausmesse. Einmal im Jahr gibt sie uns Anlass, all die technischen Neuerungen vorzustellen, die wir in diesem Jahr fertigstellen konnten. Dazu gehören Updates für unsere Software- Lösungen, neue Geräte zur Verbesserung des persönlichen Wohlbefindens und jede Menge Zubehör für beliebte Produkte.

Darüber hinaus berichten wir von Schwerpunkten unserer Forschung und wie daraus verschiedene Geräte und Technologie zur Unterstützung entwickelt wurden bzw. werden.

ACHTUNG: Aufgrund der beschränkten Teilnehmerzahl bitten wir um rechtzeitige Anmeldung entweder auf Facebook ([LINK](#)) oder mit Hilfe unseres Online- Formulars: [DIREKTLINK!](#)

EINTRITT: FREI!

WIR FREUEN UNS AUF IHR KOMMEN!

2. Luftverschmutzung lässt das Gehirn altern 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.

Gehirnalterung durch Luftverschmutzung

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

3. Zu Weihnachten fit & vital Top- Aktionen!

Im Bio-Vit Shop und im PEP Shop finden Sie ab sofort unsere Weihnachtsangebote!



Auch in diesem Jahr erwarten Sie tolle Spar- Angebote für Produkte, die ein gesundes und energiereiches Leben fördern sollen. Ab sofort finden Sie in beiden Shops unsere Dauerangebote, die bis inkl. 6. Januar 2017 gelten.

Wieder mit dabei ist ab 1. Dezember unser beliebter Advent Kalender. Die einmaligen Angebote, die immer nur für einen Tag gelten, können Sie vorab in unserem Info- PDF entdecken und vormerken: [DIREKTLINK!](#)

Entdecken Sie die Weihnachts- Aktionen im Bio-Vit Shop: [LINK ZUM SHOP!](#)

Entdecken Sie die Weihnachts- Aktionen im PEP Shop: [LINK ZUM SHOP!](#)

Info PDF inkl. Advent Kalender: [LINK!](#)

Gewinnspiel

Im letzten Jahr gab es erstmals ein Weihnachts- Gewinnspiel. Da die Rückmeldungen dazu sehr positiv waren, wiederholen wir es auch in diesem Jahr.

Zu gewinnen gibt es wieder einen von 6 Seminar- Gutscheinen im Wert von je 395,- Euro. Das Gewinnspiel ist abermals in zwei Teile unterteilt:

Am 1. Dezember startet unser Advent Kalender. Wer an einem der Tage eine der Advent- Aktionen erwirbt, spielt automatisch beim Gewinnspiel mit. Die Gewinner werden per Zufall ermittelt.

Die anderen 3 Gutscheine werden ab Anfang Dezember auf unserer Facebook Seite verlost. Die Anleitung finden Sie dann direkt auf unserer Facebook Seite: [LINK](#)

Die Gewinner

Unter Ausschluss der Öffentlichkeit wird der Gewinner ermittelt und persönlich darüber informiert!

Die Gewinner des Facebook Gewinnspiels werden am 24. Dezember auf Facebook gepostet. Anschließend werden wir Sie kontaktieren. Falls Sie den Gewinn nicht annehmen wollen oder wir Sie nicht über Facebook erreichen können, wird ein neuer Gewinner per Zufall ermittelt.

Die Gewinner des Advent Kalender Gewinnspiels werden am 28. Dezember über die Mailadressen kontaktiert, die im jeweiligen Kundenkonto angegeben wurden. Falls Sie den Gewinn nicht annehmen wollen oder wir Sie nicht per Mail erreichen können, wird ein neuer Gewinner per Zufall ermittelt.

Wir wünschen Ihnen viel Glück bei den Gewinnspielen!

4. Depressionen lassen Menschen anders schlafen ***Hinweise auf psychische Erkrankungen***

Unausgeschlafen sieht die Welt oft ziemlich trist aus. Wenn die Müdigkeit über Wochen oder gar Monate anhält, kann die trübe Stimmung krankhaft und zu einer Depression werden. Aber auch umgekehrt gehen Depressionen häufig mit massiven Schlafstörungen einher. Axel Steiger untersucht mit seinem Team am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München den Zusammenhang zwischen Schlafstörungen und Depression. Dazu misst er die menschliche Gehirnaktivität im Schlaflabor.

Stress im Job, Beziehungsprobleme oder Umzug in eine andere Stadt können Menschen buchstäblich den Schlaf rauben. Jeder dritte Bundesbürger hat dem Robert-Koch-Institut zufolge schon einmal unter Schlafstörungen gelitten. Meist verschwinden Schlafstörungen wieder von selbst, wenn der Auslöser überstanden ist. Halten sie jedoch über Wochen und Monate an, sollten die Betroffenen einen Arzt zu Rate ziehen.

Schlechter Schlaf kann körperliche oder psychische Ursachen haben. „Schlafstörungen können Ursache und Folge von Depressionen sein, oder anders ausgedrückt: Sie sind ein Symptom und zugleich ein Risikofaktor. So erhöhen sie beispielsweise das Depressionsrisiko massiv“, sagt Axel Steiger, Oberarzt und Leiter der Ambulanz für Schlafmedizin am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München-Schwabing. Die traditionsreiche Klinik, deren Schwerpunkt die Folgeerkrankungen

von Stress wie Depressionen, Schlafstörungen und Angsterkrankungen sind, wurde 1917 als Deutsche Forschungsanstalt für Psychiatrie von Emil Kraepelin gegründet und 1924 in die Kaiser-Wilhelm-Gesellschaft eingegliedert. Sie vereint fünf Stationen mit insgesamt 120 Betten, eine Tagesklinik, diverse Spezialambulanzen und Forschungseinrichtungen unter einem Dach.

Die Patienten können freiwillig an wissenschaftlichen Studien teilnehmen – für Steiger, der seit 1991 die Forschungsgruppe Schlaf-Endokrinologie leitet, eine ideale Umgebung für seine Forschung. Der Mediziner untersucht mit seinem Team unter anderem den Zusammenhang zwischen Schlafmustern und nächtlicher Hormonausschüttung bei Depression. Während die Probanden eine Nacht im Schlaflabor verbringen, messen die Wissenschaftler Hirn- und Muskelströme, zeichnen die Augenbewegungen auf und nehmen regelmäßig ein wenig Blut ab, um die Menge bestimmter Hormone darin zu analysieren.

Aus den Wellenmustern des Elektroenzephalogramms (EEG) schließen die Forscher zusammen mit den übrigen Messungen auf die Abfolge der einzelnen Schlafstadien, das sogenannte Schlafprofil oder Hypnogramm. Es hat die Form einer Treppe und besteht aus mehreren Stufen: Der schlafende Mensch steigt zu Beginn der Nacht zu immer tieferem Schlaf hinab. Dabei nimmt die Amplitude der EEG-Wellen mit der Schlaftiefe zu. Im Wachzustand und im REM-Schlaf ist sie niedrig, im Tiefschlaf, der untersten Stufe der Treppe, ist sie hoch.

Auch die neueste Variante, das High-Density-EEG (HD-EEG) kommt am Institut zur Untersuchung der Gehirnaktivität zum Einsatz. Dabei bekommt der Proband eine „Schlafmütze“ mit 118 feinen Elektroden – üblich sind normalerweise zehn – auf den Kopf gesetzt. Während er in dem schallisolierten Raum friedlich schlummert, senden Gehirn, Gesichtsmuskeln und Herz ständig Daten über feine Kabel an einen Computer. So bekommen die Forscher Einblicke in die Großhirnrinde und tiefer gelegener Teile wie das limbische System, den emotionalen Teil des Gehirns.

In den schematischen Darstellungen der Hypnogramme unterscheidet sich der durch schnelle Augenbewegungen (Rapid Eye Movement) gekennzeichnete und oft traumreiche REM-Schlaf deutlich vom Non-(Nicht)-REM-Schlaf. Er wird darin als Stufe unterhalb des Wachzustands, aber deutlich über dem Tiefschlaf dargestellt. Blutdruck und Puls steigen dann an, die Skelettmuskulatur ist jedoch völlig entspannt. Vier, fünf, manchmal auch sechs oder mehr Zyklen von Tiefschlaf und REM-Schlaf pro Nacht sind die Regel. Tiefschlaf wiederum ist eine Komponente des Non-REM-Schlafs. Er ist bei gesunden jungen Menschen zu Beginn der Nacht am stärksten ausgeprägt, tritt dagegen am frühen Morgen nicht oder kaum mehr auf.

Direkt nach dem Einschlafen schlafen die meisten Menschen etwa 90 Minuten lang besonders tief. Dann kommt die erste REM-Phase. „Depressive Menschen fallen dagegen schneller, manchmal schon nach zehn Minuten, in den REM-Schlaf“, sagt Steiger. Zudem ist die erste REM-Phase der Nacht bei Patienten mit Depression meist länger.

Legt man die Hormonkurven über die Schlafprofile, fällt auf, dass bei depressiven Patienten weniger Wachstumshormon ausgeschüttet wird als bei Gesunden. Auch die Kortisol-Werte unterscheiden sich: Bei vielen Patienten steigen sie vor allem in der zweiten Nachthälfte viel stärker an. Kortisol ist ein wichtiges Stresshormon. Seine Produktion wird vom Gehirn durch das Corticotropin-freisetzende Hormon (CRH) reguliert. Bei einer Infektion etwa stimuliert CRH indirekt die Kortisol-Ausschüttung in

den Nebennieren. Das Kortisol aktiviert dann das Immunsystem. Dasselbe passiert bei Prüfungsstress oder einem hitzigen Streit. Hat sich die Situation beruhigt, kommen auch die Stresshormone wieder ins Lot. Das ausgeschüttete Kortisol bremst nun die CRH-Ausschüttung und bremst damit seine eigene Produktion.

„Wir vermuten, dass dieser Rückkopplungsmechanismus bei Patienten mit Depression nicht richtig funktioniert, wahrscheinlich weil die Kortisol-Rezeptoren im Gehirn gestört sind, über die bei gesunden Personen die Ausschüttung des Hormons gedrosselt wird“, erklärt Steiger. Klingt die Depression wieder ab, sinkt zunächst der Kortisol-Spiegel, während das Schlafmuster noch eine Weile gestört bleibt.

Dieses Wechselspiel zwischen CRH und Kortisol läuft auch im Körper von Mäusen ab. Die Leiterin der „Core Unit“ Schlaf und Telemetrie am Institut, Mayumi Kimura, verwendet die kleinen Nagetiere, bei denen bestimmte Gene gezielt ausgeschaltet oder aktiviert wurden, um deren genaue Funktion zu studieren. Sowohl über längere Zeit gestresste als auch genetisch veränderte Mäuse, die im Gehirn mehr CRH als üblich bilden, fallen beim Schlafen schneller und öfter in den REM-Modus. Das macht sie zum idealen Tiermodell für Depression.

Aber gibt es denn wirklich depressive Mäuse? „Ob sie sich wirklich ähnlich wie menschliche Patienten fühlen, wissen wir natürlich nicht. Aber sie verhalten sich auf alle Fälle ähnlich wie depressive Patienten“, sagt Kimura. Zum Beispiel im so genannten „Forced Swim“-Test: Während gesunde Mäuse los schwimmen und länger durchzuhalten versuchen, geben „depressive“ Mäuse schneller auf. Und obwohl Mäuse generell öfter aufwachen und kaum länger als zehn Minuten am Stück schlafen, weist das REM-Schlafprofil von Mäusen mit erhöhter CRH-Ausschüttung verblüffende Ähnlichkeit mit dem depressiver Patienten auf.

Zurück zum Menschen: Auffällig ist, dass das Schlafmuster von depressiven Patienten dem gesunder älterer Menschen ähnelt. „Manche Depression ist tatsächlich wie frühes Altern“, bestätigt Steiger. Im Alter sind die Tiefschlafphasen seltener, ältere Menschen wachen zudem nachts öfter auf und schlafen insgesamt weniger.

Dass mehrheitlich Frauen depressiv werden, scheint auch kein Zufall zu sein: Hormonschwankungen während des Zyklus, der Schwangerschaft und infolge der Menopause sind mitverantwortlich dafür, dass Frauen während ihrer fruchtbaren Phase zwei- bis dreimal häufiger an Depressionen erkranken als Männer. Auch in der Menopause gibt es ein erhöhtes Depressionsrisiko. Umgekehrt schützen die weiblichen Geschlechtshormone gegen Psychosen: Männer erkranken vermutlich deshalb früher im Leben an Schizophrenie als Frauen.

Dass neben Stress, Alter und Geschlecht auch bestimmte Gene anfällig für Depressionen machen, zeigt sich bei gesunden Personen mit erhöhtem Risiko für Depressionen. In einer früheren Studie haben Forscher am Max-Planck-Institut beobachtet, dass die Kinder und Geschwister depressiver Patienten in der ersten REM-Periode vermehrt schnelle Augenbewegungen aufweisen, obwohl sie gesund waren. „Wir haben außerdem herausgefunden, dass gesunde Probanden auffällige Schlafmuster aufweisen können, wenn sie bestimmte Risiko-Gene für Depression besitzen“, erklärt Steiger. Für eines dieser Gene, das P2RX7, wurde in früheren Untersuchungen am Münchner Institut ein Zusammenhang mit unipolarer Depression gefunden.

Dass Risiko-Gene für Depression das Schlafverhalten beeinflussen, konnten die Forscher auch an Mäusen beobachten: Mayumi Kimura und ihre Kollegen zeichneten den Schlaf der Tiere auf, die mit der menschlichen Version des P2RX7-Variante ausgestattet wurden. Dabei stellten sie fest, dass die Mäuse deutliche Veränderungen in ihren EEG-Mustern zeigen, die denen depressiver Patienten ähneln. Mithilfe der genetisch veränderten Mäuse will Kimura nun die Wirkung neuer Antidepressiva erforschen.

Die Gene beeinflussen auch, wie gut ein Antidepressivum bei einem Patienten wirkt. Das am Institut erforschte Gen ABCB1 gibt es in zwei Varianten, die darüber entscheiden, wie effizient bestimmte Wirkstoffe die Blut-Hirnschranke überwinden. Inzwischen gibt es einen DNA-Test, mit dem der Arzt vor Therapiebeginn testen kann, welche Wirkstoffklasse für seinen Patienten geeignet ist.

Es gibt also verschiedene Gene, die das Risiko erhöhen, an einer Depression zu erkranken. Deshalb vermuten die Forscher, dass je nach Gen auch unterschiedliche Formen der Depression existieren. Die psychiatrische Klassifikation von Depressionen basiert bislang auf den jeweils auftretenden Symptomen. Unterschiedliche Erkrankungen können aber dieselben Symptome auslösen. „Schlafprofile könnten bei einer Einteilung der Depressionstypen helfen. Den genauen Zusammenhang zwischen Schlafmustern und Genen bei Patienten kennen wir aber noch nicht“, sagt Steiger.

Schlaf kann aber nicht nur bei der Diagnose, sondern auch bei der Therapie eine Rolle spielen. So hat sich kurzzeitiger Schlafentzug vor allem in der zweiten Nachthälfte in der Psychiatrie als Segen erwiesen, denn er wirkt sehr schnell antidepressiv. „Wir praktizieren das an der Klinik mit Patientengruppen zweimal pro Woche. Die Teilnehmer stehen um halb drei in der Früh auf und gehen in Begleitung von Studenten spazieren. Dabei unterhalten sie sich oder verbringen die Zeit bis zum Morgen mit Gesellschaftsspielen“, schildert Steiger. Am folgenden Abend dürfen sie wieder wie gewohnt ins Bett.

Während einer durchwachten Nacht bildet der Körper mehr stimmungsaufhellende Stoffe wie Serotonin und Tryptophan als im Schlaf. Schlafstörungen sind also ein zweischneidiges Schwert: Einerseits sind sie ein Risikofaktor für Depressionen, andererseits wirkt Schlafentzug antidepressiv. „Für die Patienten ist es aber ein Lichtblick, weil wir ihnen so zeigen können, dass ihr Zustand nicht so hoffnungslos ist, wie sie denken“, erklärt Steiger. „Sie spüren: Mein Gehirn ist nicht unwiderruflich defekt.“

Schlafprofile liefern also Hinweise auf Depressionen und andere psychische Erkrankungen. Steiger hofft, dass Mediziner damit auch früh erkennen können, ob ein Patient auf ein Antidepressivum ansprechen wird. „Bisher dauerte es vier bis fünf Wochen, bis wir wussten, ob der Patient auf ein Medikament anspricht oder nicht. Nun können wir bereits nach einwöchiger Therapie aus einem während des REM-Schlafs gewonnenen Parameter für die lokale Hirnaktivität („Cordance“) einen Hinweis erhalten, ob es wirkt“, sagt Steiger.

Seit 30 Jahren hat es keinen neuen Durchbruch mehr bei Behandlung von Depressionen mit Medikamenten gegeben. Eine genaue Klassifizierung der verschiedenen Depressionsformen wird es einem Therapeuten aber vielleicht eines Tages ermöglichen, schneller das geeignete Medikament für seinen Patienten zu finden. Ein Schlüssel dafür liegt auch im Schlaf.

GLOSSAR

P2RX7-Gen: Das Gen enthält die Information für einen Kalzium-Kanal in der Membran von Nerven- und Gliazellen verschiedener Hirnregionen. Es beeinflusst die Signalübertragung zwischen den Zellen und damit im Gehirn. Es gibt Hinweise, dass sowohl die unipolare als auch die bipolare Depression unter anderem auf Veränderungen in diesem Gen beruhen.

ABCB1-Gen: Das Gen ist in Zellen auf der Innenseite kleiner Blutgefäße im Gehirn aktiv. Es transportiert bestimmte Substanzen aktiv zurück ins Blut und verhindert so, dass diese ins Gehirn gelangen. Dazu gehören unter anderem verschiedene Antidepressiva. Die zwei existierenden Varianten des ABCB1-Gens erfüllen diese Aufgabe unterschiedlich effektiv. Mithilfe eines Tests kann bestimmt werden, welche Variante ein Patient besitzt und wie er folglich auf ein Antidepressivum ansprechen würde.

Quelle: Max-Planck-Institut für Psychiatrie, Axel Steiger und Team

5. 4 Tassen Kaffee pro Tag gegen Darmkrebs Studie

USA: Kaffeegenießer können beruhigt ihr Lieblingsgetränk weiter genießen – auch wenn sie gerade eine Darmtumor-Operation hinter sich haben. Denn eine amerikanische Studie beweist, dass das "schwarze Gold" das Risiko für einen Rückfall sogar stark reduziert. Spezielle Inhaltsstoffe machen das Heißgetränk so wertvoll.

In Maßen getrunken (4 Tassen pro Tag), zeigt das braune, koffeinhaltige Getränk zahlreiche positive Wirkungen auf den Körper. "Kaffee verringert das Risiko für verschiedene Krebsarten, Zuckerkrankheit (Diabetes), Arteriosklerose, gefäßbedingte Herzerkrankungen, Schlaganfall, Alzheimer, Parkinson, Stress, Depression", berichtet der Onkologe Prof. Dr. Heinz Ludwig, Leiter des Wilhelminenkrebsforschungsinstituts in Wien. "Die günstigsten Effekte sind ab drei bis vier Tassen pro Tag zu beobachten", sagt der Mediziner. Koffein allein zeichnet nicht für die positiven Effekte verantwortlich (sonst würde z.B. grüner Tee ähnlich positive Wirkungen zeigen). ...

Wichtig dürfte die so genannte Chlorogensäure im Kaffee sein. "Diese verfügt, ähnlich wie zahlreiche andere Inhaltsstoffe von Kaffee, über antioxidative und entzündungshemmende Wirkung. Eigenschaften, die auch bei der Krebsvorbeugung bedeutsam sind", so Prof. Ludwig.

Anm.: Kaffee enthält mehr als 1.000 unterschiedlichen Inhaltsstoffe, dadurch darf man sich auch NICHT WUNDERN, dass Kaffeegenuss nicht nur Spaß macht und gut tut, sondern auch viele verschiedene positive Wirkungen auf den Körper, die Organe, Nervensystem, Hormonsystem, Haut aber auch DNA und Gehirnaktivität entfaltet. Alleine zum Kaffeearoma/Geschmack/Geruch tragen wahrscheinlich etwa 40 leicht flüchtige Inhaltsstoffe bei.

Hinweis: Diese Forschung, wie auch der Kommentar des Österreichischen Mediziners sind nicht von der Kaffeelobby oder von Kaffee Lobbyisten gesponsert worden.

Und die falsche Annahme, dass Kaffee dem Herz schadet ist auch schon lange nicht

mehr Stand der Wissenschaft. Dass diese Untersuchungen manchen gestandenen Teetrinker (was nicht ungefährlich ist) und manchen -nicht auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft befindlichen- "Gesundheitsapostel" oder "Ernährungsberater" stört, nehmen wir hiermit auch zur Kenntnis. An alle anderen, genießen Sie Ihren Kaffee (am besten 3-4 Tassen) täglich in vollen Zügen.

Siehe auch: "Kaffeegenuss mit großen gesundheitlichen Vorteilen" [Direktlink](#)

Quellen: US-Studie, Onkologe Prof. Dr. Heinz Ludwig, Hinweis und Anm.: IPN-Forschung/Eggetsberger-Info

[» 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

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.