

# Newsletter Ausgabe 289

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

---

Herzlich willkommen bei der Newsletter Ausgabe Nr. 289: Juni 2017!  
Sommer Aktionen 2017

---

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. Sommer Aktionen 2017
2. Weißbrot oder Vollkornbrot
3. Hier entsteht Herzlichkeit im Gehirn
4. Gehirn schuld, dass wir nicht abnehmen?

### **1. Sommer Aktionen 2017 im Bio-Vit Shop**

20 Angebote aus allen Kategorien des Bio-Vit Shop warten darauf entdeckt zu werden! Die Preise sind um bis zu 50% reduziert!

## SOMMER-AKTIONEN



Entspannung und Wohlbefinden | Hautpflege | Energie auftanken

### **Unsere Technik- Angebote**

Wir entwickeln unsere Mess- und Trainingsgeräte für Menschen, die ihr volle Potenzial ausschöpfen wollen und ihren mentalen Entwicklungsprozess messtechnisch bestätigen wollen. Bei allen Geräten steht ein möglichst einfacher Zugang und eine einfache aber aussagekräftige Anwendung im Vordergrund.

### **Pce Trainer + Handkabel Aktionen**

Das ULP Handkabel ist das perfekte Hilfsmittel für Menschen, die das bewusste Lenken der Inneren Energien erlernen wollen. Die meisten Trainierenden haben schon von Beginn an einen guten Bezug zu ihren Händen. Immerhin dienen die Hände als das bevorzugte Instrument zum greifen und begreifen unserer Umwelt. Dieser ohnehin gute Bezug hilft dabei, die Energien und Potenziale in diesem Bereich wahrzunehmen und auch zu lenken. Das Steuern der energetischen Potenziale im Handbereich kann alleine schon für eine Vielzahl an Trainingsmöglichkeiten verwendet werden. Dazu gehört das Erlernen einer Schmerzabschaltung (Senken der Handenergie) oder die Verbesserung des Umgangs mit einem Sportgerät bzw. Instrument (Tennisschläger, Musikinstrument, etc.). Die Lektionen des Handenergie- Trainings können mit ein wenig Übung auf andere Körperareale umgelegt werden. So können Sie das Lenken der Potenziale im ganzen Körper meistern (z.B. auch die Konzentration im Gehirn oder die Funktion Ihrer Drüsen).



Das Training funktioniert über ein Messgerät und das Handkabel selbst. Für den persönlichen Einstieg empfehlen wir gerne den Pce Trainer oder Pce Trainer Go. Beide Geräte gibt es im Moment inkl. Handkabel um bis zu 41% günstiger. Sollten Sie bereits ein Mess- und Trainingsgerät besitzen, finden Sie auch das ULP Handkabel alleine in Aktion um EUR 269,50 statt 385,00 (30% günstiger)!

» Lesen Sie mehr zum Thema in unserem kostenlosen [INFO- PDF!](#)

Sollten Sie Fragen zum Training oder den Angeboten haben, können Sie uns jederzeit kontaktieren: [KONTAKT!](#)

» [Pce Trainer + Handkabel](#)

» [Pce Trainer Go + Handkabel](#)

» [ULP Handkabel](#)

## Weitere Technik- Aktionen

Neben dem Handkabel- Schwerpunkt finden Sie unter unseren aktuellen Aktionen auch andere Geräte und technische Hilfsmittel im Bio-Vit Shop. Unter anderem gibt es den Pce Wassersensor zum Messen des energetischen Gehalts Ihres Trinkwassers und den Pce Lifestream Trainer im Angebot, der den körpereigenen Energiefluss messen und trainieren kann:



- » [Pce Lifestream Trainer](#)
- » [Pce Wassersensor](#)
- » [TX-Unity-Kabel](#)

### **Unsere Angebote für mehr Wohlbefinden**

Unsere Wirkstoffe, Nahrungsergänzungen und Naturkosmetik Produkte erfüllen die höchsten Qualitätsansprüche. Sie sind frei von Schadstoffen und werden ohne Tierversuche entwickelt.

- » [Kolloidales Gold \(200/500ml\)](#)
- » [Zellaktiv Salsa](#)
- » [Aphrodisierendes Paket DOPPELPAK](#)
- » [Aphrodisierendes Kontaktöl](#)
- » [Euphorie](#)
- » [Pce Essentials Paket](#)
- » [Basen Tee](#)
- » [Theta-X Success Aroma](#)

### **Unsere Frequenz- Angebote**

Mit unseren Frequenzen und Frequenz- Sammlungen sind Sie für jede Situation vorbereitet und können selbst Ihr Gehirn fördern.

- » [Frequenz Apotheke](#)
- » [Frequenz Apotheke - Update 2015](#)
- » [Mental Liberty Stick](#)
- » [Aussöhnung mit dem Inneren Kind](#)
- » [Pce Chakra Aufbautraining](#)

**ACHTUNG:** Alle Angebote gelten nur solange der Vorrat reicht!

**Haben Sie noch Fragen zu unseren Angeboten und Produkten? Wir beraten Sie gerne:**

- » [Kontakt](#)
- » [Bio-Vit Shop](#)

## **2. Weißbrot oder Vollkornbrot Was ist besser?**

Brot, das Hauptnahrungsmittel vieler Österreicher und Deutschen...

Doch welche Brotart besser ist, darüber streiten sich die Geister. Der Weißbrot Klassiker ist einfach unschlagbar – wenn er nicht so ungesund wäre. Doch ist das wirklich so? Neue Erkenntnisse lassen uns umdenken: Ob Weißbrot oder Vollkornbrot besser für uns ist, hängt nämlich ganz individuell mit den Bakterien in unserem Darm zusammen. Das haben jetzt Forscher des Weizmann Institute of Science in Israel in einer neuen Studie herausgefunden.

Hintergrund: Für die Studie suchten sich die Forscher rund um Professor Eran Segal insgesamt 20 gesunde Probanden – alle regelmäßige Brotesser – und teilten diese willkürlich in zwei Gruppen auf. Die eine Gruppe ernährte sich dann für eine Woche zu einem Viertel des täglichen Kalorienbedarfs von Vollkornsauerteig-Brot, das extra für das Experiment gebacken wurde, die andere Gruppe von im Supermarkt erhältlichen Weißbrot.

Analyse: Während dieser Zeit wurden regelmäßig von allen Teilnehmern die Glukose-, Fett- und Cholesterin-Werte entnommen, ebenso Mineralien wie Kalzium und Magnesium, die Nieren- und Leberenzyme sowie die Bakterien im Darm der Probanden. Zum Vergleich waren diese Werte auch bereits vor der Studie ausgewertet worden. Nach zwei Wochen brotloser Ernährung tauschten die beiden Gruppen und ernährten sich nun erneut mit dem jeweils anderen Brot für eine Woche.

Ergebnis: Das Resultat überraschte die Forscher! Es gab keine klinisch signifikanten Unterschiede bei den gemessenen Werten. Denn ungefähr die Hälfte der Teilnehmer hatte bessere Werte, während sie Vollkornbrot aßen, die andere Hälfte, wenn sie Weißbrot zu sich nahmen(!). Das liegt laut der Forscher daran, dass jeder Körper anders auf kohlenhydrathaltige Lebensmittel reagiert.

Diese Reaktion hängt vor allem mit unserem Mikrobiom, also unseren Darmbakterien zusammen. Diese Bakterien sind wichtig für die Verwertung der Nahrung und beispielsweise auch für unsere Immunabwehr. Manche Menschen haben demnach viele Darmbakterien, die Kohlenhydrate gut verwerten können – und andere nicht.

Wenn also das nächste Mal wieder jemand auf das Weißbrot nicht gut zu sprechen ist, dann sollten Sie sich nicht das leckere Sandwich schlecht machen lassen! Vielleicht haben Sie ja genau den richtigen Körper dafür und Weißbrot ist für Sie positiv.

Quelle: Weizmann Institute of Science

### **3. Hier entsteht Herzlichkeit im Gehirn** ***Orbitofrontaler Cortex***

Ob jemand ein warmherziger, geselliger Mensch oder eher ein unabhängiger Einzelgänger ist, hängt von der Gewebedichte in bestimmten Regionen seines Gehirns ab.

Je dichter die Masse an Gewebe in bestimmten Gehirnregionen, desto geselliger, umgänglicher und warmherziger ist ein Mensch. Diese Entdeckung machte ein britisch-finnisches Forscherteam in einer Analyse von Gehirn-Scans und Selbstbewertungen von über 40 Probanden. Allerdings mahnen die Forscher auch gleichzeitig zur Vorsicht, wie sie im "European Journal of Neuroscience" darlegen: Es könne auch sein, dass nicht nur das Gehirngewebe die Persönlichkeit forme, sondern auch die Persönlichkeit das Gehirngewebe.

Um der Frage nachzugehen, warum manche Menschen immer gern in Gesellschaft sind und andere eher als Einzelgänger für sich bleiben, untersuchte das Team um Graham Murray und Maël Lebreton an 41 Männer mit Hilfe der Magnetresonanztomografie und einem Fragebogen zur Selbsteinschätzung.

Hintergrund: In dem Fragebogen sollten die Probanden angeben, wie weit sie Aussagen wie etwa "Ich werde schnell mit anderen Menschen warm" oder "Ich tue mein Möglichstes, um andere Menschen glücklich zu machen" zustimmten.

Es zeigte sich, dass bei denjenigen, die sich selbst als gesellige und warmherzige Menschen sahen, tatsächlich im orbitofrontalen Cortex (dieser liegt über den Augen im Stirnhirn) und im ventralen Striatum eine dichtere Gewebekonzentration nachzuweisen war als bei jenen, die eher Distanz zu anderen Menschen hielten. "Soziabilität und emotionale Wärme sind komplexe Merkmale unserer Persönlichkeiten", erklärt Graham Murray. "Diese Forschung hilft uns auf einer biologischen Ebene zu verstehen, warum Menschen sich in diesen Merkmalen so sehr unterscheiden." Aber der Wissenschaftler mahnt auch gleichzeitig zu etwas Vorsicht: "Da unsere Forschung nur auf einer Korrelation beruht, kann nicht endgültig bewiesen werden, dass diese Gehirnstruktur die Persönlichkeit bestimmt. Es kann sogar

sein, dass unsere Persönlichkeiten - durch die Erfahrungen, die sie machen - dazu beitragen, die Gehirnstruktur zu verändern."

Quelle: Graham Murray, Maël Lebreton et al.; European Journal of Neuroscience

#### **4. Gehirn schuld, dass wir nicht abnehmen?**

##### ***Alles Kopfsache?***

Viele Diätwillige kennen das: Man nimmt deutlich weniger Kalorien zu sich, doch so richtig klappt es mit dem Abnehmen nicht. Der Grund dafür könnte nach neuesten Untersuchungen eine reine Kopfsache sein.

Wissenschaftler der University of Cambridge und des Albert Einstein College of Medicine haben nämlich herausgefunden, dass bestimmte Gehirnzellen verhindern, dass wir Kalorien verbrennen, wenn wir hungrig sind.

Hinter dem Diät-Problem steckt ein -für unsere heutige Zeit- ziemlich ärgerlicher Mechanismus. Zumindest ärgerlich für diejenigen, die abnehmen wollen. Denn unser Körper funktioniert ein bisschen wie ein Thermostat-System. Was energetisch auch Sinn macht: Wenn wir weniger essen, verbrennen wir auch weniger Kalorien. Und in der neuen Studie sind die Wissenschaftler diesem Mechanismus auf die Spur gekommen. Er wird von unserem Gehirn reguliert.

Im Rahmen einer neuen Studie wurden Versuche mit Mäusen durchgeführt. Mäuse sind uns Menschen in einigen entscheidenden physiologischen Eigenschaften sehr ähnlich - die Ergebnisse also durchaus übertragbar (vor allem wenn es um Essen und Diät geht). Die Wissenschaftler konzentrierten sich in ihren Versuchen auf die Rolle von Neuronen und Neuropeptiden, die unseren Appetit regulieren.

Hintergrund: Wenn die entsprechenden Neuropeptide (AGRP) aktiv sind, sorgen sie dafür, dass wir essen. Wenn sie ausgeschaltet sind, fehlt auch der Drang zur Nahrungsaufnahme.

Bei den Mäusen wurden im Rahmen der Versuche diese Nervenzellen an- oder ausgeschaltet, um zu beobachten, wie der innere Thermostat der Nager darauf reagierte. Und dabei stellte sich heraus, dass diese Zellen im aktiven Status tatsächlich dafür sorgen, dass ein merkbares Hungergefühl entsteht. Wenn hingegen kein Futter in Reichweite ist, helfen sie Energie zu sparen, indem weniger Kalorien verbrannt werden. "Unsere Ergebnisse legen nahe, dass eine Gruppe von Neuronen im Gehirn sowohl den Appetit als auch den Energiehaushalt koordiniert und einen Schalter umlegt, der Kalorien verbrennt oder eben nicht. Je nachdem, wie viel Nahrung zur Verfügung steht" so Clémence Blouet, von der University of Cambridge.

Eigentlich vernünftig eingerichtet, aber eben auch ungünstig, wenn das Ziel eine Gewichtsabnahme ist. Denn nach einem ähnlichen Mechanismus legt unser Körper ja auch Energiereserven an. Wird die tägliche Kalorienzufuhr drastisch gesenkt, drosselt unser Körper auch den Grundumsatz.

Bei radikalen Diäten bedeutet das, die schnelle Gewichtsabnahme funktioniert nur bis zu dem Punkt, an dem der Körper den Energiesparmodus anwirft, dann ist es aus mit der Gewichtsreduktion. Und im Energiesparmodus wird weniger Zucker abgebaut, stattdessen werden Fettreserven angelegt. Das war sehr praktisch für die Steinzeit-Menschen, wenn Sie gerade keine Beute erlegen konnten. Nun -in unserer Überflusswelt- ist dieser geniale Mechanismus sehr ungünstig, heute finden wir an jeder Ecke was zu Essen wir leben in einem totalen Überangebot.

## Warum manche nur schwer abnehmen!

Aber die Entdeckung des Neuropeptid-Mechanismus hilft nun dabei zu verstehen, warum manche Menschen trotz verminderter Kalorienzufuhr so wenig abnehmen. Aber schicksalhaft ergeben müssen wir uns den Neuronen trotzdem nicht. Wer abnehmen will, der solle sich an die altbewährte Formel halten - so der Forscher und Hauptautor der Studie Luke Burke. Die Formel: Die beste Lösung für gesunde Menschen, die abnehmen möchten - zumindest für die, die nur einige Kilos Übergewicht los werden wollen - ist eine moderate Kalorienreduktion, besser langsamer und sicher als schnell und dann geht nichts mehr. Auch eine Kombination mit Sport ist sinnvoll.

Quelle: LUKE BURKE, University of Cambridge  
Link der Studie: <https://elifesciences.org/articles/22848>

---

[» 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.