

Newsletter Ausgabe 295

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

Herzlich willkommen bei der Newsletter Ausgabe Nr. 295: Dezember 2017!
Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch!

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. Frohe Weihnachten!
2. Atmung beeinflusst unser Gehirn
3. Neuer Theta-X Einstieg
4. Smartphone- Sucht führt zu Veränderungen im Gehirn

1. Frohe Weihnachten! *und einen guten Rutsch*

Das Eggetsberger- Team wünscht Ihnen frohe Weihnachten und einen guten Rutsch in unser 40jähriges Jubiläumsjahr 2018! Wir möchten uns in dem Zuge auch bei allen Newsletter-Empfängern für das große Interesse und nette Feedback bedanken!



Unser Geschenk an Sie!

Wie in den Jahren zuvor gibt es auch in diesem Jahr ab 24. Dezember bis inkl. 06. Januar ein Geschenk von unserem Team an Sie!

Wenn Sie während der genannten Zeit unseren Bio-Vit Shop oder PEP-Shop besuchen, finden Sie direkt auf der Startseite einen Download- Link, über den Sie die Geschenke beziehen

können.

Bis dahin gibt es noch die besten Angebote des Jahres in unserem Advent Kalender!

[» Advent Kalender \(PDF\)](#)

[» Bio- Vit Shop](#)

[» PEP Shop](#)

Facebook Gewinnspiel

Auch in diesem Jahr gibt es wieder ein Gewinnspiel auf Facebook! Die Teilnahme läuft zwischen 24. und 31. Dezember! Der genaue Ablauf wird am 24. Dezember auf der Facebook Seite erklärt.

[» Eggetsberger.NET auf Facebook](#)

2. Atmung beeinflusst unser Gehirn ***Forschung***

Beim Einatmen durch die Nase erkennen wir Angst schneller und erinnern uns auch besser.

Ein erstaunlicher Effekt: Forscher haben herausgefunden, dass unser Atemrhythmus einen Einfluss auf bestimmte Gehirnfunktionen hat. Vor allem beim Einatmen durch die Nase werden demnach verstärkt die Amygdala und der Hippocampus stimuliert.

Die Folge: Wir erkennen Emotionen wie Angst schneller und erinnern uns besser. Dass Menschen in gefährlichen Situationen oft automatisch schneller ein- und ausatmen, könnte demnach einen sinnvollen Hintergrund haben.

Tagtäglich atmen wir unzählige Male ein und wieder aus. Dabei wird durch den Mund oder durch die Nase Sauerstoff über die Lungen ins Blut transportiert und Kohlendioxid über den umgekehrten Weg an die Umwelt abgegeben. Dieser Gasaustausch ist überlebenswichtig, denn der Körper braucht Sauerstoff für die meisten Stoffwechselfvorgänge in den Zellen.

Doch unsere Atmung beeinflusst nicht nur die Gaskonzentration in unserem Organismus. Sie wirkt sich auch auf überraschende Art und Weise auf unsere Gehirnfunktionen aus, wie Forscher um Christina Zelano von der Northwestern University in Chicago nun herausgefunden haben. Ob wir ein- oder ausatmen und dies über die Nase oder den Mund tun, übt demnach offenbar einen direkten Einfluss auf bestimmte Regionen unseres Denkkorgans aus.

Die Atmung beeinflusst auch unsere Gehirnaktivität

Auf die Idee, die Auswirkungen der Atmung auf die Hirnaktivität zu untersuchen, kamen die Mediziner durch sieben Epilepsiepatienten, denen Elektroden ins Gehirn implantiert worden waren. Diese sollten den Ursprung der Anfälle der Betroffenen offenbaren. Bei der Auswertung der elektrophysiologischen Daten fiel Zelanos Team eine Besonderheit auf: Die Hirnaktivität der Patienten schwankte im Rhythmus ihrer Atmung. (Dass die Atmung auch die Hirnaktivität beeinflussen kann, berichteten schon Yogis und Qigong-Meister.)

Die Untersuchungen zeigten: Betroffen waren davon hauptsächlich Bereiche, in denen Emotionen und Erinnerungen verarbeitet werden - die Amygdala (=auch unser Angstzentrum) und der Hippocampus. Diesem Phänomen wollten die Wissenschaftler genauer auf den Grund gehen. Könnte es sein, dass auch die kognitiven Funktionen, die typischerweise mit diesen Gehirnregionen in Verbindung gebracht werden, von der Atmung beeinflusst sind?

Beim Einatmen klappt's besser

Um das zu überprüfen, luden die Forscher 60 Probanden zu zwei Experimenten ein: Zunächst zeigten sie ihnen in schneller Abfolge Fotos von Gesichtern, die entweder Überraschung oder Angst ausdrückten. Mit Angst verbundene Emotionen werden vor allem in der Amygdala verarbeitet. Während die Teilnehmer den Gesichtern so schnell wie möglich die richtige Emotion zuordnen mussten, wurde ihre Atmung aufgezeichnet. Im zweiten Test galt es dagegen, sich verschiedene Objekte zu merken - eine Fähigkeit, die vom Hippocampus gesteuert wird.

Das Ergebnis: Die Probanden konnten angstvolle Gesichter schneller erkennen, wenn sie das Foto während des Einatmens gesehen hatten. Überraschung identifizierten sie in beiden Fällen gleichermaßen gut. Auch an die gezeigten Objekte erinnerten sie sich besser, wenn sie diese beim Einatmen erblickt hatten. Allerdings zeigte sich dieser Effekt nur, wenn die Teilnehmer durch die Nase geatmet hatten. Beim Atmen durch den Mund unterschieden sich Ein- und Ausatmen nicht.

(Anm.: Das bedeutet aber auch, dass durch eine geeignete Atemtechnik -z.B. 1 zu 4 Atmung- die Aktivität der Amygdala, des Angst-Zentrums gedämpft werden kann. Die 1 zu 4 Atmung setzt bei der Beeinflussung des Nervensystems an, sie dämpft das sympathische Nervensystem =Sympathikus und wirkt schon dadurch entspannend, entstressend und angstmindernd.)

Vorteil in Gefahrensituationen?

"Unsere Studie zeigt, dass es beim Einatmen im Vergleich zum Ausatmen einen dramatischen Unterschied in der Hirnaktivität gibt", sagt Zelano "Atmen wir durch die Nase ein, stimulieren wir Neuronen im limbischen System, vor allem in der Amygdala und im Hippocampus."

Doch welcher Sinn der Natur steckt hinter diesem auf den ersten Blick merkwürdigen Phänomen?

Die Wissenschaftler haben eine Erklärung dafür: "Wenn wir uns in Angst oder Panik befinden, wird unser Atemrhythmus schneller. Als Folge verbringen wir verhältnismäßig mehr Zeit mit dem Einatmen als im ruhigen Zustand normal wäre", erklärt Zelano. Diese angeborene Reaktion auf Angst könnte in einer gefährlichen Situation von Vorteil sein. Denn sie wirkt sich positiv auf die Hirnfunktion aus: Wir erkennen zum Beispiel Signale, die auf Gefahr hindeuten schneller und können demzufolge besser reagieren.

Tipp: [Link - die 1 zu 4 Atmung \(inkl. Videoanleitung\)](#)

Quellen: Journal of Neuroscience, 2016 / Northwestern University, DAL, u.a.
Quelle Anm.: IPN-Forschung

3. Neuer Theta-X Einstieg *wenige Restplätze!*

Am 13. & 14. Januar 2018 gibt es die nächste Gelegenheit, in den Theta-X Prozess einzusteigen!

Theta-X ist ein 7-teiliges Seminarprogramm, in dem Sie wertvolle neue Fähigkeiten erlangen und Ihr Gehirn dabei unterstützen, das optimale Potenzial zu entwickeln!



Das Trainingsprogramm wird durch moderne Neurostimulation unterstützt und ermöglicht so einen schnellen und deutlichen Erfolg in sehr kurzer Zeit.

Im Einstiegsseminar erlernen Sie bereits wirksame Entspannungstechniken, eine Stärkung der Willenskraft und mehr bewusste Kontrolle über Ihr Leben sowie eine Reduktion von Ängsten und Stresszuständen.

Ausführliche Informationen zum Theta-X Prozess finden Sie in unserem kostenlosen Kurzbuch: [DIREKTLINK!](#)

[» Jetzt Theta-X buchen!](#)

4. Smartphone- Sucht führt zu Veränderungen im Gehirn *Vergleich mit Angststörungen*

Seit dem Aufkommen von Smartphones befindet sich die Moderne Gesellschaft im Wandel. Zu jeder Zeit am neuesten Kenntnisstand zu sein, der Spielfreudigkeit Genugtuung zu verleihen, in den Sozialen Medien zu kommunizieren, bis hin zum gewöhnlichen Telefonat - sowohl Erwachsene als auch Jugendliche verfallen immer mehr der sich weiterentwickelnden Technologie. Wie Forscher nun herausgefunden haben, macht sich der exzessive Gebrauch des Smartphones in den Gehirnen junger Menschen bemerkbar.

So komme es zu chemischen Veränderungen, ähnlich jenen, wie sie Ärzte auch bei Angststörungen diagnostizieren können, berichtete ein Forscherteam um den Radiologen Hyung Suk Seo von der Korea Universität in Seoul zuletzt auf der Jahrestagung der Radiologischen Gesellschaft Nordamerikas in Chicago. Den Untersuchungen zufolge leiden Abhängige wesentlich häufiger an Depressionen, Angststörungen, Schlaflosigkeit und Impulsivität.

Mittels Magnet-Resonanz-Spektrometer suchten die Forscher gezielt einerseits nach bestimmten Neurotransmittern im Gehirn (Gamma-Aminobuttersäure - Gaba), die Nervensignale verlangsamen, andererseits nach den Aminosäuren Glutamin und Glutamat, die steuern, wie stark Nervenzellen auf elektrische Impulse ansprechen. Gaba nimmt etwa Einfluss auf die Sehfähigkeit, aber auch auf motorische Fähigkeiten und verschiedene Gehirnfunktionen wie Müdigkeit oder Angst. Bei den abhängigen Patienten war den Forschern zufolge Gaba im Vergleich zu den beiden Aminosäuren in einem bestimmten Gehirnbereich erhöht. Aber immerhin: Nach einer neunwöchigen Verhaltenstherapie normalisierte sich die Chemie im Gehirn der Jugendlichen wieder.

Auch der immer öfter auftretende Handynacken beschäftigt die Medizin.

Handynacken, die neue Krankheit

Und noch eine radikale Veränderung steht uns ausgelöst durch Smartphone und Tablets bevor, akute Veränderungen der Halswirbelsäule durch die neue Smartphonehaltung den

"Handynacken" die man heute oft stundenlang einhält.

Eine neue Zivilisationskrankheit: Der Kopf ist stark geneigt, der Blick klebt förmlich am Display – und die Wirbelsäule leidet. Smartphones in Benutzung. Der Kopf wird geneigt sein. Schon bei einer Neigung von 45 Grad, muss unsere Halswirbelsäule etwa 25 Kilogramm stemmen. Zum Vergleich: In der normalen geraden Kopfstellung sind es nur 5 Kilogramm.

Um den Bildschirm des Smartphones anzuschauen, senken die meisten Handy-Nutzer den Kopf um etwa 60 Grad – dabei wirken bis zu 30 Kilogramm auf den Rücken, dieses Gewicht zieht auch noch in eine Richtung was die Bandscheiben stark quetscht. Vor allem die jüngere Altersgruppe ist immer stärker betroffen, so die Aussage von Orthopäden und Forscher. Es sind durchschnittlich 700 bis 1400 Stunden, die Smartphone-Nutzer jedes Jahr auf ihr Telefon starren und das bringt ernste Haltungsschäden mit sich. Durch diese Belastung der Halswirbelsäule kommt es im Laufe der Zeit zu großen gesundheitlichen Problemen.

Muskelschmerzen, Nackenschmerzen, steifen Hälsen und Schmerzen, die bis in die Arme ausstrahlen sind die Folgen. Das Halswirbelsäulensyndrom (kurz: HWS-Syndrom) zeigt sich mit ganz unterschiedlichen Symptomen. Auch mit Kopfschmerzen -die auch bei Geneigtheit Migränekopfschmerzen auslösen können. Verspannung, bis hin zu Schwindelgefühl und Ohrensausen. Dazu kommen dann noch die degenerative Veränderungen, wie Verschleißerscheinungen oder Bandscheibenvorfälle, die sich dann meist mit zunehmenden Alter zeigen.

Quellen: Gesammelte Studien / IPN

[» 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.

--