

# Newsletter Ausgabe 300

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

---

Herzlich willkommen bei der Newsletter Ausgabe Nr. 300: Mai 2018!  
DSGVO

---

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. Datenschutz Update für den Eggetsberger Newsletter
2. Aktuell im Bio-Vit Shop
3. Schaukeln lindert Schmerzen
4. Neuer Termin für Zellaktivierung
5. Das Nervensystem in Balance bringen
6. Light- Produkte sind modern

### **1. Datenschutz Update für den Eggetsberger Newsletter DSGVO**

#### **ACHTUNG: Wichtiger Hinweis!**

Unser Newsletter ist anonymisiert. Wir benötigen für den Versand keine Ihrer persönlichen Daten, mit denen wir einen Rückschluss auf Ihre Person anstellen könnten. Die Mailadressen werden ausschließlich für den Versand dieses Newsletters verwendet und in keiner anderen Weise benutzt.

Sollten Sie mit der Nutzung Ihrer Mailadresse im genannten Umfang **NICHT** einverstanden sein, so sollten Sie sich umgehend aus dem Newsletter Verteiler austragen lassen! Den entsprechenden Link finden Sie hier:

**» AUSTRAGEN AUS DEM NEWSLETTER  
MIT DIESEM LINK: [Link!](#)**



**Sind Sie mit der Nutzung weiterhin einverstanden, so müssen Sie nichts weiter unternehmen. Sie werden den Newsletter wie gewohnt erhalten!**

Auflistung der Erfassten Daten und deren Verarbeitung im Zuge der Nutzung des Eggetsberger Newsletter Services (Umfang, Art, Zweck der Erhebung, Verarbeitung, Nutzung von Daten, Art der Daten, Kreis der Betroffenen)

### **1) Anmeldung und Abmeldung**

Für den Empfang des Newsletters benötigen wir nur Ihre Mailadresse. Weitere Daten waren und sind nicht erforderlich.

Eine Abmeldung ist über den Link in der Signatur des Newsletters jederzeit möglich!

### **2) Frequenz & Inhalte**

Der Newsletter wird durchschnittlich etwa 1-3 Mal pro Monat versendet. Die Inhalte umfassen Newsartikel zu den Themen: Medizin, länger leben, Biofeedback, Biomesstechnik, Verhaltensforschung, Physik, Psychologie, Medizin, Alternativmedizin, Seminare, Mentaltraining. Darüber hinaus werden Sie über unsere neuesten Forschungsergebnisse, Produkte und die aktuellen Seminartermine informiert. Dazu gehören auch Informationen zu Angeboten unserer Lizenznehmer und Gewinnspiele.

### **3) Externe Links**

Externe Links werden in den meisten Fällen im Zuge von Quellenangaben und zum Verweis auf weiterführende Informationen verwendet. Diese Links dienen der Nachvollziehbarkeit der Berichte und dem einfachen Auffinden aufgeführter Inhalte. Durch die Verwendung von Links in diesem Newsletter (ausgenommen Anmelde- und Abmeldeseite des Newsletters selbst) verlassen Sie den Bereich des Newsletters und begeben sich auf Websites anderer Anbieter. Bitte entscheiden Sie fallweise selbst, ob Sie mit den Verarbeitungsverzeichnissen der Zielseiten einverstanden sind, sollten Sie diese über einen unserer Links besuchen. Grundsätzlich sind wir bemüht, hauptsächlich Websites zu verlinken, die unserer eigenen Philosophie im verantwortungsvollen Umgang mit Datenschutz entsprechen.

### **4) Auskunft über die Verarbeitung Ihrer Daten**

Sollten Sie eine Auskunft über die Verarbeitung Ihrer Daten wünschen, so sind wir verpflichtet, Ihnen diese in schriftlicher Form innerhalb eines Monats zukommen zu lassen. Ist die Beantwortung des Antrages komplex und liegen mehrfache Anträge vor, kann die Frist um zwei weitere Monate verlängert werden.

Bitte beachten Sie, dass die ordnungsgemäße Auskunftserteilung erfordert, dass Sie unter Umständen Daten bekannt geben müssen, die wir andernfalls nicht benötigen würden. Beispiel: Post- Adresse und/oder Name zum Zusenden der Auskunft.

### **Kontakt des Zuständigen:**

International-PcE-Network  
ZVR-Zahl 182402090  
c/o Markus Eggetsberger  
Kontakt: [http://eggetsberger.net/email\\_newsletter.html](http://eggetsberger.net/email_newsletter.html)

### **5) Erfasste Datenarten:**

E-Mail- Adresse

## **2. Aktuell im Bio-Vit Shop** ***Frequenzen & Aktionen***

Im Mai wuchs unser Angebot an Frequenzen um zwei begehrte Neuheiten an. Darüber hinaus gibt es im Bio-Vit Shop aktuell einen interessanten Elektrosmog Schwerpunkt.

### **Neue Frequenzen**

Unsere neue Frequenz "Augengesundheit" ist eine oft gewünschte Neuheit, die sowohl für die Prophylaxe als auch die akute Anwendung geeignet ist. Verschiedene, erprobte akustische Stimulationen und anregende Frequenzen wurden genau ausgewählt und zu einem effektiven Frequenzfile (Frequenzmischungen) zusammengestellt. Diese Frequenz fördert die Funktion und Gesundheit Ihrer Augen.

[» Frequenz: Augengesundheit](#)

Lysin Aktivator ist eine interessante Frequenz, die besonders bei Herpes Erkrankungen interessant ist. Dazu gehören z.B. Fieberblasen oder auch die Gürtelrose. Ebenso fördert Lysin die Konzentrationsfähigkeit. Den Effekt kann die Frequenz ebenso gut erzeugen. Weitere positive Wirkungen der Frequenz finden Sie direkt auf der Produkt Seite im Bio-Vit Shop!

[» Frequenz: Lysin Aktivator](#)

### **Elektrosmog messen und schützen**



Unser aktueller Schwerpunkt beschäftigt sich mit dem stets aktuellen Thema Elektrosmog. In unserer aktuellen Sammlung attraktiver Angebote haben wir alles zusammengetragen, das Ihnen beim Messen der Elektrosmog- Situation hilft und darüber hinaus Produkte, die Ihnen beim Bewältigen der Belastungen helfen können.

**Eine Auswahl unserer Empfehlungen finden Sie im Bio-Vit Shop:**

[» Elektrosmog Aktionen](#)

## **3. Schaukeln lindert Schmerzen** ***und löst Ängste auf***

Schaukeln im Schaukelstuhl drückt die Realität und Probleme hinweg. Das Wiegen bereitet ein Gefühl des Entrücktseins, es lindert unter anderem Schmerzen und Ängste. Der Schaukelstuhl, Inbegriff des friedlichen, erfüllten Alters, kommt zu neuen Ehren. In vielen

Alters- und Pflegeheimen gehört er wieder zur Standardausstattung. Das Schaukeln und Wiegen sind wichtige Elemente auch einer neuartigen Methode namens „Basale Stimulation“. Sie findet mittlerweile buchstäblich „von der Wiege bis zur Bahre“ Anwendung.

Grundlage des an der Universität Landau in der Pfalz entwickelten Pflegeverfahrens ist die Aktivierung der Sinneswahrnehmungen. Sonderpädagoge Professor Andreas D. Fröhlich hat das Konzept 1975 zunächst für die Förderung stark körperlich und geistig behinderter Kinder entwickelt und später in Zusammenarbeit mit Kinderkrankenschwestern für die Betreuung von Frühgeborenen erweitert.

Professor Christel Birnstein, Pflegewissenschaftlerin an den Universitäten Witten/Herdecke und Bremen, übertrug die Methodik schließlich auch in den Bereich der Pflege von Menschen, die in der Wahrnehmung ihres Umfeldes nach Verletzungen oder durch Demenz schwer beeinträchtigt sind.

Eine entscheidende Rolle spielt das Gleichgewichtsorgan („Vestibularsystem“), sagt Fröhlich: „Es informiert uns über unsere Lage im Raum, über Beschleunigung, Drehen, das Auf und Ab, es sichert unser Gleichgewicht und koordiniert vor allem auch unser Sehen.“

Menschen mit sehr schweren Behinderungen sind oft massiv benachteiligt, denn sie können sich nicht aktiv aufrichten, nicht durch Kriechen, Krabbeln und Gehen den Raum erobern. Wir gehen davon aus, dass solche Erfahrungen mit Schwerkraft und Lage im Raum zu den Grundbedürfnissen der Entwicklung eines Menschen gehören.“

Offensichtlich sind leichte Anregungen, wie sanftes Schaukeln, nützlich, um die Haltung eines Menschen zu stabilisieren und seine Muskelspannung zu normalisieren. „Oft konnten wir feststellen, dass sich dabei ein allgemeines Wohlbefinden einstellte.“

### **Schaukeln wirkt beruhigend und schmerzlindernd**

Die sanften Wiegebewegungen eines Schaukelstuhls haben nicht nur eine beruhigende Wirkung, sondern machen sogar Schmerzmedikamente überflüssig. Das ergab bereits vor einiger Zeit eine amerikanische Studie bei Bewohnern eines Altenpflegeheims. Schwesternschülerinnen der Universität in Rochester im US-Bundesstaat New York haben sechs Wochen lang die Patienten eines angeschlossenen Pflegeheims beobachtet.

25 Frauen und Männer verbrachten täglich eine halbe bis zweieinhalb Stunden im Schaukelstuhl. Wie Studienleiterin Professor Nancy Watson berichtet, schienen ihre schaukelnden Patienten deutlich ausgeglichener zu sein als die Mitbewohner. Sie verlangten seltener nach Schmerzmedikamenten und waren sicherer auf den Beinen.

Die günstigen Auswirkungen des Schaukelns auf das Gleichgewichtsorgan sind im Grunde schon seit Langem bekannt. Das Vestibularsystem (Bild rechts) sitzt im Innenohr und enthält Rezeptoren, die Bewegung, Beschleunigung und Verlangsamung, Drehung und Vibrationen empfinden. Ob wir laufen, sitzen oder liegen, wach sind oder schlafen - das Gleichgewichtsorgan informiert das Gehirn über die Lage des Körpers im Raum, ohne dass die Tätigkeit dieses Organs in unser Bewusstsein dringen würde.

### **Alles durch die Reizung des Gleichgewichtssinns**

Dass es dennoch vorhanden ist, registrieren wir erst, wenn es irritiert wird und deshalb unangenehme Empfindungen vermittelt, etwa bei der Beschleunigung eines Lifts oder beim Übelwerden auf einem schwankenden Schiff. Forschungen weisen darauf hin, dass das Vestibularsystem auch bei der Koordination anderer Sinnesreize eine große Rolle spielt. Und das schon weit vor der Geburt, offenbar braucht das System die Reize von diesem

Augenblick an.

Das ist wohl allen Menschen bewusst, ohne dass sie je darüber nachgedacht hätten. Alle Eltern nehmen ein weinendes Baby auf den Arm, um es sanft hin und her zu wiegen - und reizen damit sein Gleichgewichtsorgan. Alle Menschen wissen, dass man ein Kind durch sanfte Bewegungen beruhigen und durch Schütteln aufwecken kann.

Allen Kindern macht es Spaß, sich im Kreis zu drehen, bis ihnen schwindlig wird und sie umfallen, oder wenn sie Schreckensfahrten in einer Achterbahn jauchzend genießen. Das hat alles seinen Sinn: Das Drehen und Kippen, das steile Auf und Ab, das jähe Beschleunigen und Bremsen bringt das Gleichgewichtssystem in Aufruhr und trainiert es für seine lebenswichtigen Aufgaben.

### **Lust spendende Wirkung durch monotones Schaukeln**

Die lust spendende Wirkung des Vestibularorgans hört nicht am Ende des Kindesalters auf - nur die Strategien wandeln sich. Jugendliche hüpfen und wackeln mit fliegenden Haaren in der Disco oder vergnügen sich auf waghalsigen Achterbahnen. Erwachsene betreiben Sport zur Entspannung und Aufregung gleichermaßen: Skifahren, Reiten, Surfen, Segeln und Tennis sind Sportarten, bei denen das Gleichgewichtsorgan intensiv beansprucht wird.

Das andere Extrem ist der Schaukelmangel: Einsame, verlassene Kinder, Heiminsassen, denen es an Zuwendung mangelt, und geistig behinderte Kinder in Anstalten schaukeln oder wackeln stundenlang monoton hin und her und zeigen damit, dass ihnen keine andere Möglichkeit verblieben ist, sich wohlfühlen. Solche Erkenntnisse werden mittlerweile auch gezielt bei der Behandlung von Kindern genutzt, die in ihrer motorischen oder geistigen Entwicklung zurückgeblieben sind oder unter einer gestörten Wahrnehmung von Sinnesreizen leiden. Sogenannte vestibulär-propriozeptive Sinnesinformationen mithilfe von Schaukeln, Springseilen oder Bällen sind Bestandteil der von der amerikanischen Verhaltensforscherin Jean Ayres entwickelten „sensorischen Integrationstherapie“, die auch hierzulande von vielen Ergotherapeuten angeboten wird.

## **4. Neuer Termin für Zellaktivierung**

### ***Voller Elan in den Sommer***

#### **Jetzt Batterien aufladen und dabei Gewicht reduzieren:**

Mit dem nächsten Zellaktiv-Trainingstag am 23. Juni 2018 von 10 bis 16 Uhr in Gols starten Sie Ihr neues Lebensgefühl dauerhaft.



» Jetzt hier anmelden: [DIREKTLINK!](#)

» Erfahren Sie mehr über Zellaktivierung: [LINK!](#)

## **5. Das Nervensystem in Balance bringen**

### ***Der Vagusnerv***

Der große Aufreger, der Sympathikusnerv ist vielen Menschen ein Begriff. Doch seinen Gegenspieler, den großen Beruhiger und Heiler, den Vagusnerv kennen eher wenige. Der Vagusnerv ist der zehnte von zwölf Hirnstammnerven und die heimliche Schaltstelle des menschlichen Nervensystems. Wenn seine Funktion gestört ist, kann sich der Körper nicht mehr von Stress erholen das Alarmsystem im Gehirn (die Amygdala) wird dann irgendwann überaktiv.

Viele Menschen wissen gar nicht, dass es diesen Ruhenerve gibt und doch ist er an der Regulation und Regeneration fast aller inneren Organe beteiligt. Symptome wie Verdauungsbeschwerden und Übelkeit oder erhöhter Blutdruck, Herz-Rhythmus-Störungen, Kopfschmerzen, schmerzhaft Muskelverspannungen und sogar Depression, Angstzustände und Burn-out können die Folge sein.

Ist der Vagusnerv gut aktiviert, kann er seinen beruhigenden Einfluss nicht nur auf den Körper auswirken, sondern auch auf das Alarmsystem im Gehirn die Amygdalae. Im spirituellen Hinsicht ist der Vagusnerv der Auslöser tiefer Entspannung, die als Basis für eine erweiterte Bewusstwerdung angesehen werden darf.

Was das Leben unerträglich machen kann, sind die zum Teil überstarken körperlichen Empfindungen zu unseren Emotionen.

Über den Vagusnerv, können wir durch die moderne Techno-Meditation sehr schnell eine tiefe Entspannung herbeiführen. Durch das Anwenden neuer neurobiologischer Erkenntnisse, ist die Techno-Meditation die schnellste Methode ohne Medikamente eine tiefgreifende Entspannungsreaktion auszulösen. Die Techniken die über die Amygdalae und den Hauptentspannungsnerv des parasympathischen Nervensystems wirken, können auf einfache und direkte Weise Entspannung im ganzen Körper hervorrufen.

Die Techno-Meditation im Theta-X Prozess ist eine moderne Meditation nach den neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft, die das Ruhernetzwerk von Körper und Gehirn aktiviert. Eine Kombination aus Mentaltraining, Neurostimulation der Amygdala und des Vagusnervs unterstützen die im Zuge des Theta-X Prozess erlernte Technomeditation. Durch diesen Methoden-Mix kann direkt eine tiefe Entspannung herbeigeführt werden. So eine Entspannungstiefe kann normalerweise erst nach einigen Jahren intensivem Meditationstraining erreicht werden.

### **Trauma und der Vagus Nerv**

Der Begriff Trauma bezeichnet eine körperliche oder seelische Verletzung. Der mentale Rest den ein vergangenes Ereignis, in den eigenen Sinneserfahrungen im Körper hinterlässt, begleitet Menschen oft ihr ganzes Leben lang. Ob eine Situation traumatisch wird, hängt sehr stark vom inneren Erleben dieses Ereignisses ab.

Es ist nicht das vergangene Ereignis, das für die traumatisierte Person unerträglich wird, sondern es sind die körperlichen Empfindungen mit denen sie leben muss, die unerträglich werden können. Für traumatisierte Personen ist besonders die Beziehung des Vagusnervs zu den Emotionen und die Art und Weise wie diese Beziehung zum Beseitigen der traumatischen Empfindungen eingesetzt werden kann, interessant.

Wenn jemand ein anhaltendes Gefühl von innerer Unruhe, Herzschmerzen oder Bauchschmerzen, ausgelöst durch ein Trauma hat, werden die körperlichen Empfindungen oft unerträglich. Traumatisierte Menschen versuchen alles um ihre inneren Leiden zu

bekämpfen. Das ist nicht selten der Auslöser warum Menschen dauerhaft zu starken Medikamenten, Alkohol und Drogen greifen. Auch Selbstverletzungen sind nicht selten der verzweifelte Versuch die überstarken traumatischen Empfindungen zu übertreffen.

Doch dieser Weg ist nicht erfolgreich und schon gar keine dauerhafte Lösung sein, um mit belasteten und negativen Gefühlen fertig zu werden.

### **Das Nervensystem beruhigen und stärken**

Frühere traumatische Erfahrungen hinterlassen oft lang anhaltende Eindrücke (negative Konditionierungen) in unserem Gehirn und Körper und färben unsere sensorischen Erfahrungen der Gegenwart entsprechend ein. Die durch Konditionierung ausgelösten reflexartigen emotionalen Reaktionen werden oft von unangenehmen körperlichen Manifestationen begleitet, die dann die Reaktion auf vergangene Traumata widerspiegeln.

Die Hintergründe werden erst seit kurzem von der Wissenschaft erkannt und untersucht, dabei konzentrieren sich die Forscher hauptsächlich auf den Vagusnerv der unter anderen als großer Ruhenerve bezeichnet werden kann.

Dieser Nerv ist für eine Vielzahl von physiologischen Funktionen wichtig, Funktionen die vom mentalen und physischen Wohlbefinden, bis zur Aufrechterhaltung von Beziehungen und allgemeinem Glück zuständig. Der niederländische Psychiater Bessel van der Kolk, der seit den 1970er Jahren posttraumatischen Stress studiert, betont die Bedeutung des Vagus als wichtigen Nerv im Management von Emotionen bei Mensch und Tier.

Um negative Gefühle und Körperreaktionen gezielt abschalten zu können, kann man den Vagusnerv neu kalibrieren, gezielt verstärken und unter mentale Kontrolle bringen. Er ist es, der Körper und Geist zu Ruhe und Entspannung führt. Wir können lernen, trotz negativer Gedanken, bewusster und auch unbewusster Regungen, die körperlichen- und hormonellen Reaktionen zu kontrollieren und dauerhaft verschwinden zu lassen.

Der Vagusnerv signalisiert dem Körper und dem Gehirn: Es ist jetzt sicher. Die Bedrohung ist weg. Alle Körperfunktionen können jetzt wieder normal arbeiten.

Während die Vorteile von einfacher Meditation und Achtsamkeitsmeditation zur Verbesserung des mentalen und körperlichen Wohlbefindens heute allgemein anerkannt sind, ist nicht so gut bekannt, dass Achtsamkeitstraining alleine unwirksam sein kann und sogar in manchen Fällen Unbehagen bei den Praktizierenden hervorrufen kann.

### **Der große Gedanken-Körper-Verbindungsnerve**

Der Vagusnerv kommt direkt aus dem Gehirn, um Informationen zwischen Gehirn und anderen Teilen des Körpers zu übermitteln. Der Vagusnerv ist der längste Nerv des automatischen Nervensystems, er sorgt für die sensorische und autonome (parasymphatische) motorische Innervation der meisten Organe im Brust- und Bauchbereich sowie im Hals. Dazu zählen unser Verdauungssystem, Leber, Milz, Pankreas, Herz und Lunge. Auch auf unseren Kehlkopf und unsere Stimme hat der Vagusnerv einen wichtigen Einfluss.

Die Funktion des Vagusnervs, der für Säugetiere einzigartig ist, ist auch eng mit der Reaktion unseres Immunsystems verbunden. Neuere Forschungsergebnisse zeigen, dass der Vagusnerv auch die Entzündungsreaktion des Körpers auf Krankheiten reguliert.

Der Vagusnerv ist eine große Gedanken-Körper-Verbindungen im menschlichen Nervensystem über ihn werden so manche Gedanken und emotionale Einstellungen zu

körperlichen Reaktionen, aber auch umgekehrt, körperliche Zustände lösen Emotionen und Gedanken aus.

## **Das menschliche Nervensystem**

Wir Menschen haben ein autonomes Nervensystem (ANS), das aus drei separaten Subsystemen besteht, dem Parasympathischen Nervensystem (PNS), dem Sympathischen Nervensystem (SNS) und dem Enterischen Nervensystem (ENS). Das Enterische Nervensystem (ENS) wurde in den letzten Jahren als unser "zweites Gehirn" beschrieben, das mit dem zentralen Nervensystem (ZNS) über den Parasympathikus (z. B. über den Vagusnerv) und das sympathische Nervensystem in Verbindung steht.

Heute wissen wir, dass das ENS nicht nur weitgehend autonom ist, sondern auch unser Kopf-Gehirn direkt beeinflusst. Messungen zeigten, dass etwa 90 Prozent der Signale die vom ENS kommen und über den Vagus-Nerv verlaufen, direkt zum Kopfhirn gesendet werden. Deshalb betrachten viele Forscher unser im Solarplexus zentriertes Nervensystem als Bauch-Gehirn. Unsere Bauchinstinkte sind keine Fantasien, sondern echte Nervensignale, die einen Großteil unseres Lebens bestimmen.

Es ist unser Vagusnerv, der das Tor zwischen den beiden Teilen des autonomen Systems bildet. Der Vagus fungiert, wenn man es technisch betrachten will als bioinformativer Datenbus, der Impulse in zwei Richtungen weiterleitet. Da der Vagusnerv als zentrale Schaltsystem fungiert, sollte es nicht überraschen, dass eine gestörte Funktion dieses extrem wichtigen Nervs zu so vielen verschiedenen Zuständen und Problemen führen kann. Einige neurologische Erkrankungen kommen tatsächlich aus dem Darm und über das Bauchhirn. Über den Vagusnerv breiten sich die Impulse bis zum Gehirn aus.

Unser vegetatives Nervensystem besteht aus zwei polaren Gegensystemen, die ein komplementäres Tauziehen erzeugen, das es unserem Körper ermöglicht, die Homöostase (die innere Stabilität und Ausgeglichenheit) aufrecht zu erhalten. Das sympathische Nervensystem ist darauf ausgerichtet, den Körper zu aktivieren und zu erregen - es wird begleitet von Adrenalin und Cortisol und ist Teil unserer Kampf-oder-Flucht-Reaktion.

Das parasympathische Nervensystem ist das genaue Gegenteil es wirkt dämpfend, beruhigend und regenerierend auf den Körper. Der Vagusnerv hat dabei eine zentrale, man könnte sagen die wichtigste Funktion für die Ihres parasympathischen Nervensystems.

Der Vagusnerv wird als "wandernder Nerv" bezeichnet, da er mehrere Zweige hat, die von zwei dicken Stämmen im Kleinhirn und Hirnstamm abweichen, die zu den tiefsten Eingeweiden unseres Bauches wandern und unsere Herzen und die meisten wichtigen Organe entlang des Weges berühren. Vagus bedeutet auf Latein "wandern". Der Vagusnerv schlängelt sich bis in den Bauch und verteilt Fasern auf Zunge, Pharynx, Stimmbänder, Lunge, Herz, Magen, Darm und Drüsen, die Anti-Stress-Enzyme und Hormone produzieren (wie Acetylcholin, Prolactin, Vasopressin, Oxytocin), er beeinflusst die Verdauung, den Stoffwechsel und unsere Entspannungsreaktion. Aber auch auf unser Denken, auf die Konzentrationsfähigkeit und nicht zuletzt auf die regenerierenden Kräfte hat der Vagus einen direkten Einfluss.

Eine Schlüsselrolle, die der Vagusnerv spielt, ist der "Reset" -Knopf, dem entgegenzuwirken, wenn unser Alarmsystem ausgelöst wurde, was zu der berüchtigten Kampf-, Flucht- oder Einfrierreaktion führt, da eine Art von Bedrohung wahrgenommen wurde. Der Vagusnerv sagt im Grunde dem Körper und dem Gehirn: Es ist jetzt sicher. Die Bedrohung ist weg. Alle Körperfunktionen können jetzt wieder normal werden.



Angesichts der zentralen Rolle des Vagusnervs sollte es nicht überraschen, dass eine gestörte Funktion zu einer Vielzahl von physischen, emotionalen und mentalen Zuständen und Problemen führen. Neuere Studien deuten zweifelsfrei darauf hin, dass eine Verbesserung der Vagusfunktion bzw. die Aktivierung und geeignete Stimulation des Vagusnervs einen erheblichen psychologischen und gesundheitlichen Vorteil bietet.

Eine Studie fand z. B. heraus, dass die Stimulation des Vagusnervs die Schwere von Depression dramatisch reduzieren kann, während eine anderer Studie zeigte, dass die optimierte Funktion des Vagusnervs, Entzündungen linderte und die Fähigkeit des Gehirns zur Bewältigung von Stress und Angstzuständen verbesserte. Beide Studien weisen darauf hin, dass Tiefenmeditationstechniken (wie z. B. die Techno-Meditation) das psychische und physische Wohlbefinden verbessern können, ohne auf pharmakologische Lösungen zurückzugreifen zu müssen.

Die Techno-Meditation, vor allem die Kombination aus Vagusstimulation und Meditation zur Neukalibrierung des Vagusnervs, stellt eine völlig neue Methode dar, um mit vielen mentalen und körperlichen Problemen nachhaltig fertig zu werden.

Dabei ist ein wesentlicher Erfolgsfaktor der Einsatz von moderner Neurostimulation (Whispern) beim Erlernen der Tiefenmeditation. Denn nur so kann eine Meditation so wirkungsvoll und tief sein, dass sie eine echte Erleichterung für viele Menschen bringt.

### **Tipp: Theta-X**

Nächster Start-Termin: 16. & 17.06.2018

Lesen Sie mehr zum Theta-X Prozess und der Techno-Meditation: [Link](#)

Zum Theta-X Prozess anmelden: [Link](#)

## **6. Light- Produkte sind modern und ungesund**

Frühjahr - bald kommt der Sommer mit der Badesaison. Wer möchte da nicht schlank und gutaussehend sein? Achten auch Sie auf Ihre Figur oder allgemein auf Ihre Ernährung, dann stehen vor allem Zucker und Fett auf ihrer schwarzen Liste.

Light-Produkte suggerieren (mit viel Werbeunterstützung), dass auch eher sündhafte Produkte in gesunder Form (eben als Light-Produkte) existieren - doch diese Produkte sind für die Gesundheit eher abträglich.

Je nach Light-Produkt wird entweder der Fett-Anteil oder der Zucker-Anteil im Produkt drastisch reduziert. Der letztendliche Kaloriengehalt der Light-Produkte ist in vielen Fällen jedoch kaum geringer, teilweise sogar größer als bei normalen Produkten (Der diätwillige Kunde wird durch den Produktnamen, Bezeichnung und Versprechungen manipuliert, sodass er oft das teurere und gar nicht gesunde Produkt, das bei genauer Betrachtung auch noch keine Vorteil bietet, kauft.).

### **Light-Produkte: Oft schlechter als ihr Ruf**

Vor allem bei Joghurts geht das Konzept Light nicht richtig auf: Wird der Anteil vom Zucker oder vom Fett reduziert, muss das Defizit irgendwie ausgefüllt werden. Weniger Zucker bedeutet daher oft mehr Fett und weniger Fett mehr Zucker(!). Das gleiche gilt für einige Käsesorten, siehe Info-Link.

Können sich die beiden Geschmacksträger Fett und Zucker nicht gegenseitig ausgleichen oder nicht ausreichend aufwiegen, muss der Geschmack anders optimiert werden. Dazu kommen dann häufig zusätzliche Aromen (künstliche Aromen), Süßstoffe oder

Geschmacksverstärker hinzu. Einige Geschmacksverstärker stehen auch im dringenden Verdacht den Organismus zu schädigen bzw. Allergien auszulösen.

Zudem verleiten Light-Produkte dazu, mehr zu essen.

Tipp: Wenn schon nicht BIOPRODUKTE sondern LIGHT-PRODUKTE, dann vergleichen Sie wenigstens immer die Fett- und Zucker-Werte von Light-Produkten und ihren ursprünglichen Pendants.

---

» [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.