

Newsletter Ausgabe 214

für Eggetsberger.NET, Eterna Management S.L. & IPN

Herzlich willkommen bei der Newsletter Ausgabe Nr. 214: November 2011!
Psychonetiker - Einstieg in die Messtechnik leicht gemacht

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.

Seit Newsletter Ausgabe 173 (Jänner 2010) wird der Newsletter des International-PcE-Networks (IPN) von unserer

Forschungsplattform Eggetsberger.NET versendet.

Unsere Newsletter finden Sie auch im Internet gratis im Newsletter Archiv

» Zum Newsletter Archiv: http://eggetsberger.net/newsletter_archiv.html

Aktuelle Themen:

1. Starke Amygdala, viele Freunde
2. Psychonetiker Seminar im November
3. Morgenmuffel sind kreativer
4. Drosseln der Hirnaktivität

1. Facebook: Starke Amygdala, viele Freunde *Hirnmuster gefunden!*

Studie: Es gibt einen Zusammenhang zwischen der Struktur bestimmter Hirnbereiche und der Größe des Freundeskreises im sozialen Netzwerk Facebook

Rund 800 Millionen Menschen sind derzeit bei dem sozialen Netzwerk Facebook angemeldet. Manche sind dort nur mit einigen wenigen befreundet, andere zählen mehrere Hundert Personen zu ihrem Freundeskreis. Wissenschaftler der London's Global University haben nun herausgefunden, dass sich dieser Unterschied in der Struktur des Gehirns widerspiegelt: Menschen mit großem virtuellen Freundeskreis haben demnach mehr graue Zellen in Gehirnbereichen, die das Gedächtnis und Emotionen steuern.

Für den Großteil der Bevölkerung ist das Internet inzwischen eine Selbstverständlichkeit: Etwa eine Stunde am Tag verbringen Deutsche durchschnittlich vor dem heimischen Computer. Immer mehr Zeit widmen sie dabei sozialen Netzwerken wie Facebook. Wissenschaftler versuchen nun herauszufinden, inwieweit diese veränderte Mediennutzung sich im Gehirn widerspiegelt. In diesem Zusammenhang hat die Forschergruppe der UCL (London's Global University) um Geraint Rees und Ryota Kanai eine spannende Entdeckung gemacht.

Die Wissenschaftler ließen 46 Studenten verschiedene Fragen zu ihren Facebook-Kontakten beantworten, beispielsweise von wie vielen sie eine Einladung zum Geburtstag bekommen, aber auch wie viele Personen in ihrem Telefonbuch stehen und zu wie vielen Schul- und Studienfreunden sie noch Kontakt haben. Zudem fertigten die Forscher einen Hirnscan der einzelnen Probanden an, um Informationen über die Strukturen bestimmter Hirnbereiche zu erhalten.

Ergebnis: Diejenigen, die eine große Zahl an Facebook-Freunden haben, weisen eine höhere Dichte der grauen Masse im rechten oberen temporalen Sulcus, im linken mittleren temporalen Gyrus, im entorhinalen Kortex und in der Amygdala, dem „Mandelkern“, auf. Dieser Teil des Gehirns ist hauptsächlich für die Entstehung von Angst, aber auch für die Wahrnehmung von anderen Empfindungen zuständig.

Einen ähnlichen Zusammenhang stellten Wissenschaftler kürzlich bei realen Freundschaften fest. „Unsere Ergebnisse unterstützen die These, dass die meisten Facebook-User die Plattform eher nutzen, um bereits bestehende soziale Beziehungen zu pflegen, als völlig neue Netzwerke aufzubauen“, interpretiert Geraint Rees.

Allerdings waren die identifizierten Hirnregionen speziell mit der Aktivität in sozialen Online-Netzwerk wie (Facebook) Größe assoziiert, während die graue Substanz Dichte der Amygdala sowohl mit Online-Netzwerken und mit dem Umfang der Freunde in der realen Welt korreliert.

Dabei weist der Neurologe darauf hin, dass es sich zwar um eine eindeutige Korrelation handelt, Ursache und Wirkung müssten aber noch geklärt werden. Das heißt es ist weiter unklar, ob Menschen mit besonders vielen Nerven in der Amygdala sich viele Freunde zulegen, oder ob die Hirnstruktur sich erst dadurch verstärkt, dass sie viele Freunde haben. „Die Antwort wird auch einen Hinweis darauf geben, ob sich diese Strukturen mit der Zeit verändern – und das hilft zu beantworten, ob das Internet unser Gehirn beeinflusst oder nicht“, sagt Ryota Kanai.

Quelle: Ryota Kanai (UCL London's Global University) et al.: Proceedings of the Royal Society, doi: 10.1098/rspb.2011.1959; Direktlink: <http://rspb.royalsocietypublishing.org/content/early/2011/10/12/rspb.2011.1959>

2. Psychonetiker Seminar im November 19. & 20. November 2011

Im November findet wieder unser Psychonetiker I Seminar statt!



Dieses Seminar enthält ausgedehnte Theorie- und Praxisteile im Bereich der angewandten Psychonetik und bietet eine fundierte Ausbildungsbasis für Personen aus Gesundheitsberufen, Sport, Managementtraining um Biofeedback, Interaktive-Brain-Feedback in der Praxis einzusetzen.

Unter Leitung von Gerhard H. Eggetsberger wurde dieses neue Seminarkonzept entwickelt. Basierend auf den Erkenntnissen die in 30 Jahren Forschungs- und Trainingspraxis gewonnen wurden, werden Ihnen bewährte Übungen und Trainingsmethoden in Verbindung mit leicht verständlichen Messverfahren näher gebracht.

Erster Kontakt mit der Messtechnik leicht gemacht!

Das Psychonetiker Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, einen einfachen Zugang zur Messung mit dem PcE Scanner iQ (Biofeedback Messung) zu finden und erste Erfahrungen in der Praxis zu sammeln.

Weitere Informationen zum Seminar und der Methode finden Sie unter folgendem **DIREKTLINK**: <http://www.eggetsberger.net/DOWNLOAD/psychonetik1u2.pdf>

Zum Seminar anmelden können Sie sich **HIER**:
<http://www.ilm1.com/psychonetiker-p-66.html>

ACHTUNG! Die Teilnehmerzahl ist auf Grund des Praxisteils stark begrenzt!!!

3. Morgenmuffel sind kreativer ***Unterschiede der Schlaftypen***

Nachtaktive Menschen sind kreativer. Das haben die beiden italienischen Wissenschaftler Marina Giampietro und Guido Cavallera herausgefunden, als sie das

kreative Denken von 120 Menschen unterschiedlicher Tagestypen studierten. Dazu gaben sie den Freiwilligen speziell entwickelte Aufgaben, die dann unter Kriterien wie Originalität, Ausarbeitung oder Flexibilität ausgewertet wurden. Nachteulen finden sich durch ihren abweichenden Tagesrhythmus in einer unkonventionellen Situation besser zurecht, wodurch kreatives Denken gefördert wird, vermuten die Forscher.

Giampietro und Cavallera ermittelten unter den 68 Frauen und 52 Männern zunächst, um welchen Schlaftyp es sich handelte. Sie unterschieden dabei zwischen den Nachteulen, die morgens schwer wach werden und erst am Nachmittag und dann bis weit in die Nacht hinein leistungsfähig sind. Im Gegensatz zu diesen Nachteulen gibt es auch die am Morgen besonders aktiven Menschen, die von Forschern Lerchen genannt werden. Insgesamt gehören nur wenige Menschen zu solchen Extremtypen. Die meisten folgen einem gewöhnlichen tagaktiven Rhythmus und schlafen ungefähr zwischen Mitternacht und acht Uhr.

Der Test setzte sich aus drei Aufgaben zusammen: Zuerst zeigten die Forscher den Freiwilligen ein Bild und forderten sie auf, nach dieser Vorlage selbst ein Bild zu erstellen und es auch zu benennen. Für die zweite Aufgabe sollten die Probanden unvollständige Formen ergänzen und dem Bild ebenfalls einen Titel geben. Bei der dritten Aufgabe sollten die Probanden eine Darstellung aus dreißig vertikalen Linien vervollständigen.

Die Nachteulen erwiesen sich in den Tests als am kreativsten, ergab die Auswertung. Frauen und Männer unterschieden sich hingegen nicht in ihrer Kreativität, und auch das Alter hatte keinen Einfluss auf den Ideenreichtum.

Quelle: Marina Giampietro, Guido Cavallera (Università Cattolica del Sacro Cuore, Mailand): *Personality and Individual Differences*, Bd. 42, S. 453 Link: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886906003072>

4. Drosseln der Hirnaktivität ***Das Öko- Hirn***

Normalerweise arbeitet unser Gehirn Tag und Nacht auf Hochtouren. Egal ob wir über einer komplizierten Denkaufgabe grübeln oder Tagträumen nachhängen – das Gehirn ist immer aktiv. Dafür benötigt es eine Menge Energie. Steht die nicht zur Verfügung, drohen die empfindlichen Nervenzellen Schaden zu nehmen. In solch einem Fall kann unser Denkorgan in einem gewissen Rahmen selbst die Notbeleuchtung einschalten. Wie dieser Energiesparmodus ausgelöst wird, haben nun britische Wissenschaftler herausgefunden. Das Gehirn kann demnach mithilfe eines bestimmten Signal-Eiweißes den Stoffwechsel der Nervenzellen drosseln und verbraucht dadurch weniger Energie und Sauerstoff. Mit diesem Protein könnte gezielt der Schaden im Rahmen eines Schlaganfalls gesenkt werden, glauben die Forscher von der University of Leeds.

Die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns hat seinen Preis: Es ist ein Energiefresser. Unser Denkapparat macht nur etwa 2 % der Körpermasse aus, verbraucht aber etwa 20 % des Sauerstoffs und mehr als 25 % des Blutzuckers. Rund die Hälfte der Energie brauchen die Nervenzellen dabei für ihren Stoffwechsel. Der andere Teil wird zur Bildung elektrischer Signale benötigt, mit denen die Nervenzellen miteinander

kommunizieren. Da das Gehirn nur äußerst geringe Speicherkapazitäten für Energie besitzt, führt bereits ein kurzzeitiger Ausfall der Energieversorgung zu Hirnschäden. Verringert sich die Blutzufuhr, beispielsweise durch eine Verengung der Gefäße im Rahmen eines Schlaganfalls, bekommt das Gehirn nicht mehr genügend Energie und Nervenzellen sterben ab.

Wissenschaftler um Chris Peers von der University of Leeds haben nun herausgefunden, dass ein Protein namens AMPK in einem solchen Fall vielleicht das Schlimmste verhindern kann. Versuche mit Zellkulturen und an Ratten haben gezeigt, dass das Eiweiß Nervenzellen zum Energiesparen anregen kann. Nach Gabe von AMPK geht die Rate der Stromimpulse zurück und damit auch der Energieverbrauch. „Eine geringere Aktivität ist in jedem Fall besser als wenn das Gehirn am Ende gar nicht mehr arbeitet“, erklärt Chris Peers.

AMPK auch bei anderen Organen eine Rolle, so regelt es beispielsweise den Fettstoffwechsel der Leber. Entsprechende Medikamente existieren bereits und könnten für den Einsatz zum Schutz des Gehirns bei Energiemangel angepasst werden, sagen die Forscher. Liegt ein akuter Schlaganfall vor, könnten entsprechende Medikamente den Stoffwechsel des Gehirns kurzfristig herunterfahren, um den Hungertod von Nerven zu verhindern, hoffen Chris Peers und seine Kollegen.

Quelle: Naoko Ikematsu (University of Leeds, Großbritannien) et al.: PNAS – Online, Vorabausgabe, doi:

10.1073/pnas.1106201108; Direktlink:
<http://www.pnas.org/content/early/2011/10/13/1106201108>

» Folgen Sie uns auf Facebook (Eggetsberger.NET):
<http://www.facebook.com/pages/EggetsbergerNET/233950591657>

» Bio-Vit Shop: <http://ilm1.com/>

» Eggetsberger.NET: <http://eggetsberger.net/>

Wenn Sie keine Mitteilungen von -eggetsberger.net- Eterna Management S.L. bekommen möchten Link http://eggetsberger.net/unser_newsletter.html

Eggetsberger Net
Forschungs- und Arbeitsgemeinschaft für

System- und Biofeedbackentwicklung

Eterna Management S.L.
Mitglied des International-PcE-Network

* Eterna Management:(Firmenbuch) Company Registration No.: Registro Mercantil de Mallorca, tomo 2067, folio 203, hoja PM-47533

* International-PcE-Network (ZVR-Zahl 182402090)

Tel.: ++43 (01) 402 57 19

Tel.: ++34 65 000 22 61

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.ilm1.com

Für den Inhalt verantwortlich: Gerhard und Markus Eggetsberger sowie das Newsletterteam
Newsletter - Gerichtsstand: Palma de Mallorca - Spanien

--

Wenn Sie keine Mitteilungen von "eggetsberger.net" bekommen möchten

http://eggetsberger.net/unser_newsletter.html

Eggetsberger Net
Forschungs- und Arbeitsgemeinschaft für
System- und Biofeedbackentwicklung

Eterna Management S.L.
Mitglied des International-PcE-Network

* Eterna Management:(Firmenbuch) Company Registration No.: Registro Mercantil de Mallorca, tomo 2067, folio 203, hoja PM-47533

* International-PcE-Network (ZVR-Zahl 182402090)

Tel.: ++43 (01) 402 57 19

Tel.: ++34 65 000 22 61

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.ilm1.com