

Newsletter Ausgabe 215

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

Herzlich willkommen bei der Newsletter Ausgabe Nr. 215: November 2011!
Eggetsberger- Info Wissenschaftsblog

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. Eggetsberger- Info Wissenschaftsblog
2. Symptome des Tinnitus
3. Nahrungsergänzungen jetzt günstiger
4. Großes Special: Die Zukunft hat begonnen?

1. Eggetsberger- Info Wissenschaftsblog
<http://eggetsberger-info.blogspot.com/>



Auf dem neuen Eggetsberger- Info Wissenschaftsblog finden Sie ab sofort täglich neue Meldungen aus den Bereichen Medizin, länger leben, Biofeedback, Biomesstechnik, Verhaltensforschung, Physik und Psychologie. Darüber hinaus informieren wir über unsere eigene Forschung und aktuelle Aktionen. Ein Besuch lohnt sich!

Den Eggetsberger- Info Wissenschaftsblog finden Sie unter folgendem DIREKTLINK:
<http://eggetsberger-info.blogspot.com/>

2. Symptome des Tinnitus

Neue Forschung

Leiden Menschen an Ohrgeräuschen, zeigt sich dies auch an der Durchblutung des Gehirns. Das berichtet Alan H. Lockwood von der New Yorker State-University in Buffalo in der Zeitschrift "Neurology". Wer am sogenannten Tinnitus-Ton leidet, hört unablässig Rauschen, Klirren, Pfeifen oder ähnliche Geräusche in seinem Ohr. Rund acht Millionen Deutsche und fast 600.000 Österreicher haben schon unter plötzlichem Ohrensausen gelitten oder leiden immer noch darunter, denn bei etwa einer Million Menschen verstummt die Lärmattacke nie mehr.

Schon jeder zehnte ältere Mensch ist von der inneren Lärmbelästigung betroffen, aber eine Heilung durch die Schulmedizin gibt es dafür nicht. Weil die Patienten von ihren Leiden zwar berichten können, Ärzte aber keine körperlichen Symptome finden, halten viele Mediziner den Tinnitus nicht für eine Krankheit, sondern für ein psychologisches Problem.

Lockwood konnte nun zeigen, dass Patienten mit Tinnitus auch greifbare Symptome besitzen. Der Hirnforscher hat Patienten untersucht, die nur in einem Ohr unter Geräuschen leiden und die Lautstärke des Brummens, Knisterns oder Rauschens erhöhen können, indem sie ihre Zähne zusammenbeißen. Lockwood ließ sie mehrmals ihren Kiefermuskel kräftig anspannen und beobachtete mit einem Positronen-Emissions-Tomographen (PET) die Durchblutung des Gehirns. Auf dem Bildschirm des Tomographen leuchteten zwei Regionen im Gehirn auf, was bedeutet, daß dort die Durchblutung während des Versuches anstieg. Ein Areal befindet sich im Schläfenlappen, der sich seitlich am Gehirn entlangzieht. Die Durchblutung stieg dabei nur in dem Schläfenlappen an, der vom betroffenen Ohr aus gesehen auf der abgewandten Seite des Kopfes liegt.

Dort werden normalerweise auch Geräusche verarbeitet, die von außen in das Ohr dringen. Zur Überraschung Lockwoods leuchtete nicht nur diese Region auf, sondern außerdem noch der Hippocampus. "Hippocampus" heißt übersetzt "Seepferdchen" wegen seines eigentümlich gewundenen Querschnitts (dazu muss man wissen: der Hippocampus ist direkt mit dem Schläfenlappen verbunden). Der Hippocampus ist eine Struktur im Innern des Gehirns, die sich an der Steuerung von Gefühlen beteiligt. Der Anatom Arthur Koestler sprach vom "wildem Pferd der Emotionen", dessen Reiter die Hirnrinde ist. Lockwood vermutet daher, dass die Aktivität des Hippocampus mit der öfter gleichzeitig auftretenden Niedergeschlagenheit der Patienten bei den inneren Lärmattacken zusammenhängt. Da für das Hören wichtige Areale des Schläfenlappens aktiv sind, obwohl es still um den Patienten ist, hat Lockwood einen weiteren Verdacht: "Ähnliche Veränderungen können auch für Phantomschmerzen verantwortlich sein. Bei diesem Syndrom spüren Amputierte einen stechenden Schmerz, der scheinbar aus dem verlorenen Arm oder Bein stammt. Ich glaube, der Tinnitus ist ein analoges Phänomen im Hörsystem." Tatsächlich verschlechtert sich bei vielen Menschen, die an Tinnitus leiden, auch das Gehör. Kopfverletzungen, starke Dosen an Antibiotika und Aspirin, aber vor allem anhaltender Lärm können einen Tinnitus entfesseln. Dabei scheinen Menschen ein erhöhtes Risiko zu tragen, die zeitweise an Ohrensausen leiden. "Die Forschungen von Lockwood sind ein Durchbruch", begeistert sich auch der Hirnforscher James Kaltenbach von der Wayne-Universität in Detroit. "Wenn Wissenschaftler einmal wissen, was falsch läuft und den Tinnitus entfacht, können sie auch damit beginnen, Medikamente zu entwickeln."

Quelle: Andreas Wawrzinek, State University of New York at Buffalo

3. Nahrungsergänzungen jetzt günstiger

Green Magma & Co.

Ab sofort sind einige Nahrungsergänzungsmittel in unserem Bio-Vit Shop (<http://ilm1.com/>) günstiger im Angebot!

Betroffen von der Preisreduktion sind unter anderem unsere **Green Magma** Produkte, **Panaceo Weihrauch**, **Smarte Essencials** und **Bio- Maca**.

Besuchen Sie uns mit diesem DIREKTLINK: <http://www.ilm1.com/nahrungs-ergaenzungsmittel-c-1.htm>

4. Die Zukunft hat begonnen? *Umbruch oder Rückfall im Gehirn?*

Die Gattung Mensch steht vor einem Umbruch. Im Laufe der letzten 100 Jahre ist der durchschnittliche IQ von 70 (im Jahr 1910) auf 130 angestiegen.

Das "neu" entwickelte Stirnhirn (wir nennen es die Superregion - den CEO des Gehirns) wird immer mehr und stärker aktiviert. Doch leider besteht derzeit noch ein feines Gleichgewicht zwischen den alten Hirnbereichen (Hirnstamm/Reptilienhirn und Limbischem System) und den neuen frontalen und orbitofrontalen Stirnhirnbereichen. Die Dominanz dieser beiden Hirnbereiche (altes oder neues Hirn) wird einzig und allein durch den mentalen, emotionalen Zustand einer Person bestimmt. Durch Stress, Angst oder durch Entspannung und Selbstsicherheit.

Unser Gehirn ist heute (2011) in einer Warteposition. Es kann in die Richtung altes Gehirn oder neues frontales Gehirn kippen, es genügt jeweils ein kleiner Anstoß und man kippt in die Vergangenheit oder in die Zukunft. Es ist heute (nach unseren 30 Jähriger Messerfahrung) zu erwarten, dass es in den nächsten Jahren zu einer vermehrten Dominanz der Superregion (Stirnhirn) kommen wird, vor allem bei jüngeren Menschen.

TEIL 1: Gibt es heute mehr Gewalttaten als früher?

Fragen zur Evolutionspsychologie...

Frage: Sind Aggression und Gewalt ein Urtrieb des Menschen?

Antwort: Aggression und Gewalt sind keine Urtriebe des Menschen!

Zuerst, die gute Nachricht!

Dr. Steven Pinker, seit 2003 Professor für Psychologie an der Harvard University Aggression und Gewalt sind offenkundig nicht in die menschliche Natur eingemeißelt, wie etwa noch Konrad Lorenz in den 1960er-Jahren glaubte und viele Verhaltensforscher mit ihm. Für den US-Psychologen Pinker liegt der Schlüssel im menschlichen Geist – jenem hochkomplexen System kognitiver und emotionaler Fähigkeiten, die im Gehirn umgesetzt werden und ihre grundlegende Konstruktion den Evolutionsprozessen verdanken.

Durch eine Fülle von Fakten und Studien kommt Pinker zu dem Schluss, dass der Mensch seine inneren Dämonen, fünf (5) an der Zahl, immer besser in den Griff bekomme: räuberische und ausbeuterische Gewalt zum eigenen Nutzen oder aus ideologischer Überzeugung, Herrschaftsstreben – als Drang nach Ansehen, Autorität, Ruhm und Macht –, Rache und Sadismus.

Gegen diese fünf Dämonen lässt Steven Pinker die vier (4) sogenannten „besseren Engel unserer Natur“ – wie dies der amerikanische Präsident Abraham Lincoln einst nannte – antreten.

Pinker meint damit Selbstbeherrschung, Empathie oder Einfühlungsvermögen, Moralgefühl und Vernunft (alles Fähigkeiten die aus dem Frontalhirnbereich, der Superregion kommen), und stellt dabei einen verblüffenden Zusammenhang her.

Er glaubt, dass wir heute weniger Kriege führen (*als noch vor einigen Hundert Jahren) und weniger Morde begehen, weil wir insgesamt schlauer geworden sind. Tatsächlich belegen Studien (zum Beispiel jüngst im Fachmagazin „Nature“ <http://www.nature.com/>), dass der IQ von durchschnittlich 70 im Jahre 1910 inzwischen auf 130 gestiegen ist. (*Auch das hat mit einer besseren Aktivität des Frontalhirns und zu tun.)

Neben Aufklärung und zunehmender Bildung baut Pinker vor allem auch auf den wohltuenden, zivilisierenden Einfluss, den Frauen allgemein ausüben. „Gewalt ist im Wesentlichen“, sagt Pinker, (in seinem bedeutendsten Werk) „ein Zeitvertreib der Männer.“

Pinkers „Opus Magnum“ verkündet unser aller Hoffnung, dass uns diese anderen menschlichen Eigenschaften tatsächlich erlauben, unsere natürliche Aggression zu kontrollieren. Unsere evolutionären Wurzeln müssen demnach kein unabwendbares Schicksal sein, aber wir sollten sie besser verstehen, um daraus zu lernen.

Der ethische Fortschritt verträgt sich für Pinker durchaus mit einer biologischen Betrachtungsweise des menschlichen Geistes und mit der Anerkennung der düsteren Seite des menschlichen Wesens. „Bei allem Kummer in unserem Leben, bei allen Schwierigkeiten, die auf der Welt noch bleiben, ist der Rückgang der Gewalt (global gesehen) eine Leistung, die wir würdigen können, und ein Impuls, die Kräfte der Zivilisation und Aufklärung, durch die sie möglich wurde, hoch zu schätzen.“

* = Anmerkungen der IPN-Forschung/Eggetsberger

Quelle: Dr. Steven Pinker, Harvard University

<http://pinker.wjh.harvard.edu/about/>

http://en.wikipedia.org/wiki/Steven_Pinker

TEIL 2: Die weniger gute Nachricht!

Momentan ist die Welt im Umbruch...

Gepaart mit einer erschreckende Zunahme der Gewalt, Zunahme der Gewalt an Schulen: Das Ergebnis aus zu viel Schulstress, Überforderung, Frustration über die derzeitige weltweite negative Wirtschaftslage und der damit verbundenen Unsicherheit, ist eine Zunahme von Müdigkeit, Stress, Unzufriedenheit, begrenztem Erfolg und Frustration.

Dieser Zustand entwickelt sich schnell zu vielen verschiedenen Formen unsozialen Verhaltens weiter, oder es entlädt sich in verschiedenen Formen von extremer Gewalt, wie wir es in den letzten Jahren an vielen Schulen in den USA, Frankreich, Deutschland, und Österreich gesehen haben.

Angst, Stress, mentale Belastungen deaktivieren die höheren Hirnbereiche (Frontalhirn) die an sich die Kontrolle über negative Impulse und aggressive Verhaltensimpulse ausüben. Die auftretenden Stresshormone blockieren im wahrsten Sinne des Wortes die HÖHEREN Gehirnleistungen, dann dominiert das "Steinzeitverhalten" des Ur-Gehirns, der Hirnstamm (Reptilienhirn) und das Limbische System (inkl. Amygdala). Aggression ist somit gleichzusetzen mit innerer Spannung, Angst, Stress und Belastung. Selbstbeherrschung, Empathie oder Einfühlungsvermögen, Moralgefühl und Vernunft entstehen nur in einer sicheren entspannten Atmosphäre.

Das Gleiche trifft auch auf die Situation im Straßenverkehr, öffentlichen Transportmitteln (U-Bahn,

Straßenbahn, Busse etc.) zu. auch hier zeigt sich im Einen der schon vorhandene Dauerstress durch die negative (allgegenwärtige) Wirtschaftslage, sie macht den Einzelnen einfach Angst (auch wenn diese Sorgen nur unbewusst vorhanden sind), Angst um den Arbeitsplatz, Angst vor Rezession, Zukunftsängste, auch um die Zukunft der Kinder/Enkel/Jugend. Dass die Zahl der Menschen, die Zukunftsängste entwickeln, in wirtschaftlich instabilen, unsicheren Zeiten zunimmt, ist allgemein bekannt. Zukunftsängste sind aber ein Hauptgrund für viele psychischen Erkrankungen. Nur Sicherheit schafft Wohlbefinden!

Unsicherheit führt schnell zu Stress und Dauer-Angst

Ist man für seine Bedürfnisse zu wenig abgesichert (und das bedroht heute fast jeden Arbeitnehmer), so lösen Unsicherheit und Angst eine negative Kaskade von Reaktionen im Körper aus: Wenn wir mit Bedingungen konfrontiert sind, für die wir im Moment keine Lösungsmöglichkeiten sehen (das kann auch bei schulischen Problemen der Fall sein), dann entwickeln wir eine hohe Stressreaktion, bei der es zu einer unglaublich starken Aktivierung von Energie kommt, erklärt Univ. Prof. Dr. Wilfried Biebl, Leiter der Klinischen Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychosoziale Psychiatrie an der Medizinischen Universität Innsbruck. „Dabei werden die Hormone Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet, der Blutdruck steigt an, der Herzschlag wird beschleunigt.“ In der Folge kann es zu verschiedenen psychosomatischen Symptomen kommen – in nahezu jedem Organsystem können Zeichen der akuten Belastungsreaktion auftreten. „Angst kann sich auf das Herz-Kreislaufsystem auswirken und Herzklopfen und Herzrasen verursachen. Sie kann zu Schlafstörungen, Unruhezuständen und Nervosität führen“, berichtet die Psychologin Mag. Melanie Schatz. „Weiters kann es zu Verspannungszuständen und Problemen mit der Wirbelsäule kommen, auch Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts wie Durchfall sind möglich. Andere reagieren mit Hautproblemen.“ Insgesamt schwächt die permanente Anspannung das Immunsystem – man wird anfälliger für Infekte.

Es zeigt sich, dass bei Unsicherheit vor allem die Stresserkrankungen, wie erhöhte Muskelverspannungen, übermäßige Schweißproduktion, kalte Hände, feuchte Hände, Wirbelsäulenprobleme, Verdauungsstörungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Depressionen, Kreislaufprobleme wie Schwindelgefühl, Herz-Kreislaufenerkrankungen, Bluthochdruck, Störungen des Immunsystems, Panikstörungen, Konzentrationsprobleme, Burn-out ... um nur einige zu nennen, zunehmen.

Bei länger andauernder Belastung gesellt sich zur Anspannung noch Erschöpfung hinzu. Die Betroffenen sind dann zugleich extrem angespannt und massiv erschöpft (Burn-out). Das äußert sich auch darin, dass sie nicht mehr fähig sind, sich zu entspannen. Die Folge: erhöhte Reizbarkeit, die auch die sozialen Beziehungen und die Familie beeinträchtigt. Das Risiko, plötzlich aggressiv auf eine Order des Chefs oder die Kritik einer Kollegin/Kollegen zu reagieren, steigt – die Existenzängste erhalten in einem angespannten Arbeitsklima weitere Nahrung.

Krisen erhöhen Suchtrisiko

Angst kann aber nicht nur psychosomatische Symptome, sondern bei anhaltender Belastung auch Krankheiten hervorrufen. „Wenn eine seelische Belastungsreaktion nicht abklingen kann, etwa weil keine Ressourcen zur Verfügung stehen, dann kann aus einer akuten Belastungssituation ein depressiver Verstimmungszustand entstehen“, erklärt Biebl. Neben Depressionen können anhaltende Ängste – wenn auch eher selten – sogar eine Angststörung auslösen.

Bei einer Person beispielsweise, die verletzlich ist und ein Selbstwertproblem hat, kann eine Kündigung dazu führen, dass sie sich schließlich gar nichts mehr zutraut oder eine depressive Reaktion entwickelt. Auch gibt es Personen, die bei Ängsten auf Medikamente, Drogen oder Alkohol zurückgreifen. Speziell Alkohol gilt als Spannungslöser und birgt, wenn man ihn zur Angstbewältigung einsetzt, eine hohe Suchtgefahr. Die Versuchung, sich über

Einschlafschwierigkeiten mit einem Glas Bier (oder einen Medikament) hinwegzuhelfen, sei groß – ebenso die Gefahr, von dem Schummertrunk abhängig zu werden. Das Suchtrisiko ist in Krisenzeiten auch immer enorm erhöht.

Wer sich in einer belastenden Situation stärken will, sollte deshalb besser seine persönlichen inneren Kraftquellen nutzen, also aus den eigenen Ressourcen schöpfen. Allen Voran, sollte man die inneren Energien aktivieren, Schnell-Entspannungstechniken erlernen und ganz besonders sollte man gerade in Krisensituationen in der Lage sein, das eigene Frontalhirn bewusst zu aktivieren. Dadurch entsteht mehr Selbstbeherrschung, angenehme Entspannung, Empathie oder Einfühlungsvermögen, Moralgefühl und Vernunft.

Sicherheit ist erlernbar!

Und das sogar bei Tieren. In einem experimentellen Tiermodell unter der Leitung von Dr. Daniela D. Pollak am Howard Hughes Medical Institute an der Columbia University in den USA konnte jetzt gezeigt werden, dass umfassende Sicherheit (inkl. Sicherheitsgefühl) erlernbar ist. In dem Experiment wurde Mäusen gelernt, dass sie einen speziellen Reiz, konkret einen Signalton, mit einem Gefühl der Sicherheit verbinden. Der Ton bedeutete die Abwesenheit eines unangenehmen Erlebnisses, und zwar eines leichten elektrischen Fußschocks. Diese erlernte Sicherheit hatte einen positiven Einfluss auf Zellen in einer bestimmten Hirnregion, die vergleichbar mit der antidepressiven Wirkung von Psychopharmaka ist. Dr. Pollak: die im Tiermodell erprobte Idee einer Verhaltenstrainings gegen Angst und Depressionen ist nachweislich auch beim Menschen einsetzbar.

Die Grundlage dieses Verhaltenstrainings bildet das Bewusstsein um bestimmten bedrohlichen Situationen nicht hilflos ausgesetzt zu sein. Die willentliche Aktivität der frontalen Hirnbereiche bildet dazu die Grundlage. Die Zukunft gehört den Frontalhirn-Menschen.

Quellen: D. Pollak am Howard Hughes Medical Institute an der Columbia University; Wilfried Biebl, Leiter der Klinischen Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychosoziale Psychiatrie an der Medizinischen Universität Innsbruck; Psychologin Melanie Schatz; und IPN/Eterna-SL/G.H.Eggetsberger www.eterna.sl und www.eggetsberger.net

- » Folgen Sie uns auf Facebook (Eggetsberger.NET): <http://www.facebook.com/pages/EggetsbergerNET/233950591657>
- » Bio-Vit Shop: <http://www.ilm1.com/>
- » Eggetsberger- Info Wissenschaftsblog: <http://eggetsberger-info.blogspot.com/>
- » Eggetsberger.NET: <http://eggetsberger.net/>

Wenn Sie keine Mitteilungen von -eggetsberger.net- Eterna Management S.L. bekommen möchten klicken Sie bitte auf diesen 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 – Spanie

--