

Newsletter Ausgabe 218

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

Herzlich willkommen bei der Newsletter Ausgabe Nr. 218: Januar 2012!
Theta-X

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](#)

Aktuelle Themen:

1. Theta-X
2. Angst geht durch die Luft
3. Türen lassen vergessen
4. Wie Alkohol süchtig macht

1. Theta-X ***Das neue Seminar***

Pünktlich zum Jahresbeginn präsentieren wir Theta-X!



Hinter dem Namen verbirgt sich ein neues Mentaltrainingskonzept, das sich perfekt mit all den anderen Programmen und Methoden der Psychonetik nach Eggetsberger verbinden lässt.

Theta-X steht für eine mentale Entwicklung und Fähigkeit, die es dem Anwender erlaubt beachtliche Veränderungen auf geistiger und stofflicher Ebene zu bewirken. Anders als in anderen Seminaren besteht bei Theta-X die Möglichkeit eine Neurostimulation durchzuführen. Dadurch kann sich das Gehirn in kürzester Zeit beachtlich verändern. Es erfährt ein Upgrade, das sonst nur durch teilweise jahrelanges Meditieren erreichbar ist.

Zum Thema Theta-X, dem Seminarkonzept und den Hintergründen der Methode können Sie ein neues **kostenloses Kurzbuch** (PDF) von unserer Website downloaden. **Hier geht es zum [DIREKTLINK!](#)**

Außerdem finden Sie ein neues **Gratis- Kurzbuch** zum Thema Angst und Theta-X [HIER!](#)

Das neue Seminar "Theta-X" findet am 25. & 26. Februar 2012 statt. Die Teilnehmerzahl ist stark beschränkt.

Ihren Seminarplatz können Sie sich [JETZT HIER SICHERN!](#)

2. Angst geht durch die Luft *Pheromone und Furcht*

Angst wirkt ansteckend und kann über den Geruch unbewusst von einer Person auf eine andere übertragen werden. Das konnten Experimente amerikanischer Forscher mit Angstschweiß beweisen. Der Schweißgeruch von Menschen die Angst hatten, hat bei Testpersonen ebenso eine Angstreaktion im Gehirn ausgelöst. Damit ist auch klar, dass Menschen doch unbewusst auf Pheromone - Geruchsbotenstoffe (z.B. Angstschweiß), die durch die Luft verbreitet werden reagieren.

Die Forscherin Liliane Mujica-Parodi der Stony-Brook-Universität in New York stattete 40 Freiwillige mit saugfähigen Kissen aus, die von den Versuchsteilnehmern bei einem Fallschirmsprung unter den Achseln getragen wurden. Da die Probanden zuvor noch nie den Nervenkitzel eines Fallschirmsprungs gesucht hatten, rechnete die Versuchsleiterin mit einer erhöhten Produktion von Angstschweiß.

Später im Labor extrahierten die Wissenschaftler um Mujica-Parodi den Schweiß aus den Kissen. Die versprühten Düfte mussten weitere Freiwillige inhalieren, während sie ihr Gehirn im Magnetresonanztomographen untersuchen ließen. Verglichen mit einer Kontrollgruppe, die nur gewöhnlichen Schweiß einatmete, konnten die Forscher eine erhöhte Aktivität in den Angstzentren (Amygdala) der Probanden nachweisen. Aus diesem Grund schließt Mujica-Parodi auf versteckte biologische Komponenten: Über diese Angst-Pheromone könnte körperlicher Stress ansteckend wirken. Tiere (z.B. Hunde) reagieren noch intensiver auf den Angstschweiß eines Menschen.

Dieses Thema ist nach wie vor sehr umstritten, obwohl Wissenschaftler schon in früheren Studien Reaktionen von Menschen auf Pheromone beobachtet hatten. Während Tiere eigene Rezeptoren für bioaktive Duftstoffe haben, scheinen Menschen ihre Empfindlichkeit für Pheromone im Laufe der Evolution verloren zu

haben. Daher ist der Mechanismus, über den die Stoffe wahrgenommen werden sollen, noch völlig unklar.

Kritiker schreiben den Pheromonen beim Menschen höchstens eine untergeordnete Rolle zu. Die Furcht mancher Menschen, durch Pheromone unbewusst manipulierbar zu sein, sei unbegründet. Ohne den nötigen Kontext einer realen Situation, zeigte sich mehreren Studien kein Effekt der Botenstoffe. So konnten Wissenschaftler beispielsweise den Effekt von männlichen Pheromonen auf Frauen nur dann nachweisen, wenn sich auch ein Mann im Untersuchungsraum befand. Die Experimente zeigen nun etwas ganz anderes!

Quelle: New Scientist <http://www.newscientist.com/>, Bd. 200, Nr. 2685, Forschung: Liliane Mujica-Parodi, Stony-Brook-Universität in New York

3. Türen lassen vergessen ***Durch die Tür, aus dem Sinn***

Was wollte ich hier eigentlich?

Aus den Augen aus dem Sinn – unglaublich aber wahr: Der Gang durch eine Tür macht vergesslich...

Unser Gehirn verfügt über etwa 100 Milliarden Nervenzellen, von denen jede mit einer anderen verbunden sein kann - über eine von 15000 Synapsen. Eine gute Sache. Doch trotz dieser umfangreichen Maschinerie vergessen wir häufig Dinge. Aber warum?

Bestimmt kennen Sie dieses Szenario: Sie wollen etwas erledigen und betreten dafür einen Raum, doch plötzlich stehen Sie ratlos da und wissen nicht mehr was es war. US-Forscher haben für dieses kuriose Phänomen nun eine Erklärung gefunden: Es ist das Durchqueren der Tür, das unserem Gehirn den Impuls fürs Vergessen gibt. Diesen Zusammenhang konnte das Team um Dr. Gabriel Radvansky von der University of Notre Dame durch Experimente belegen. "Der Gang durch eine Tür ist wie eine Art Ereignis-Grenze, die Denkvorgänge und Erinnerungen von einander trennt: Wie bei einem Computer werden dabei temporäre Dateien gelöscht – so verschwinden Gedanken, die wir gerade noch im Sinn hatten", erklärt Gabriel Radvansky.

Für die Studie sollten 60 Probanden sechs bunte Objekte aus einer Auswahl nehmen, sie in eine Kiste packen und von einem Tisch zu einem anderen bringen. Mal stand dieser Tisch im selben Raum, mal mussten sie dafür durch eine Tür einen anderen Raum betreten. Nach einer kurzen Pause sollten die Probanden sich nun erinnern, welche Objekte sie transportiert hatten – sie sollten sie dazu auf einem Bildschirm wiedererkennen. Und siehe da: Jedes Mal, wenn sie bei dem Experiment eine Tür durchquert hatten, machten sie bei der anschließenden Gedächtnisaufgabe mehr Fehler und konnten sich an wesentlich weniger Gegenstände erinnern.

Die Forscher überprüften nun, ob diese Vergesslichkeit tatsächlich mit dem Durchqueren der Tür verbunden ist oder aber daran liegt, dass es sich um einen neuen Raum handelte, in dem die Objekte abgeliefert werden sollten. Sie ließen dazu einen Teil der Probanden Türen durchqueren, um am Ende aber die Objekte wieder im Ursprungsraum abzuliefern. Der anschließende Gedächtnistest zeigte,

dass der Effekt der erhöhten Vergesslichkeit immer noch da war – es ist also das Überschreiten der Türschwelle und nicht der neue Raum selbst, der das Vergessen auslöst: Das Gedächtnis zieht beim Verlassen eines Raumes quasi einen Schlussstrich unter das, was wir in diesem Raum gedacht oder getan haben und die Türe ist dafür das Signal, erklären die Forscher

Das Phänomen „Durch die Tür, aus dem Sinn“, entsteht sogar bei virtuellen Türen, zeigten weitere Experimente von Gabriel Radvansky und seinen Kollegen. Bei diesen Versuchen steuerten die Probanden eine Computerfigur durch virtuelle Räume mit Türen. In dieser künstlichen Umgebung zeigte sich ebenfalls der gedächtnislöschende Effekt. Erledigte der Proband mit seiner Computerfigur Aufgaben innerhalb eines virtuellen Raumes, konnten er sich später besser an Details erinnern, als wenn die Figur virtuelle Türen durchquert hatte.

"Unser Gehirn verschlechtert sich, wenn wir unseren Aufenthaltsort ändern", sagt Radvansky. Denn unser Gedächtnis hat mit dem alten Raum gewissermaßen abgeschlossen, sobald wir die Türschwelle übertreten. Nun fokussiert es sich auf die neue Umgebung - und unter dieser geistigen Anstrengung leidet unser Erinnerungsvermögen.

TIPP: Wie man das vermeiden kann? Einer amerikanischen Redakteurin empfahl Radvansky physische Hilfsmittel. Wer beispielsweise im Wohnzimmer sitze und plötzlich Lust auf einen kleinen Imbiss bekomme, solle einen Teller oder eine Schüssel mit in die Küche nehmen. Oder: Wer auf der Suche nach einer Schere sei und von Raum zu Raum gehe, solle aus Zeige- und Mittelfinger eine Schere formen. Solche gedanklichen Stützen machten es dem Gehirn leichter, sich zu konzentrieren. Sonst gilt schnell: Aus der Tür, aus dem Sinn.

Quelle: Gabriel A. Radvansky, Sabine A. Krawietz und Andrea K. Tamplin von der University of Notre Dame, et al.: The Quarterly Journal of Experimental Psychology, DOI: 10.1080/17470218.2011.571267(2011): Walking through doorways causes forgetting: Further explorations. The Quarterly Journal of Experimental Psychology, 1632-1645. LINK:

<http://www.tandfonline.com/action/aboutThisJournal?show=readership&journalCode=pqje20>

4. Wie Alkohol süchtig macht ***Endorphine benebeln das Gehirn***

Es sind Endorphine - sie benebeln das Gehirn und schalten einen wichtigen Willens- und Kontrollbereich Bereich (den Orbitofrontalen Kortex) fast gänzlich aus.

Vermutung bestätigt: Nach dem Konsum von Alkohol schüttet das Gehirn Endorphine aus – Hormone, die glücklich machen. Bei Alkoholikern führt Alkohol zudem gleichzeitig zu einem starken Gefühl der Trunkenheit; ihr Gehirn hat offenbar gelernt, das Glücksgefühl mit den ethanolhaltigen Getränken zu verbinden. Wissenschaftler von der University of California in San Francisco konnten diesen Prozess nun erstmals direkt im menschlichen Gehirn nachweisen.

„ Mehr als 30 Jahre lang haben wir darüber spekuliert, wie Alkohol auf das menschliche Gehirn wirkt, aber wir konnten es nicht belegen – bis jetzt“, freut sich

Jennifer Mitchell, eine der beteiligten Wissenschaftlerinnen, über die Ergebnisse. Die Medizinerin und ihr Team haben untersucht, wie das Gehirn von Alkoholikern und Nicht-Alkoholikern auf den Konsum des Genussmittels reagiert.

Dazu verglichen sie die Wirkung einer Einheit Alkohol auf die Ausschüttung von Endorphinen im Gehirn von 13 starken Trinkern, die mehr als 10 Einheiten Alkohol pro Woche zu sich nahmen, und 12 Probanden mit maximal 7 Einheiten Alkohol pro Woche, die als Kontrollgruppe dienten. Eine Einheit Alkohol entsprach dabei beispielsweise 200 Millilitern Bier, 100 Millilitern Wein oder 20 Millilitern Schnaps beziehungsweise 0,1 Promille.

Gehirnforschung bringt ersten direkten Beweis

Abhängig von Körpergewicht und Geschlecht bekamen die Versuchspersonen im Test zwischen 200 und etwa 500 Milliliter Ethanol

(<http://de.wikipedia.org/wiki/Ethanol>), verdünnt mit Saft, zu trinken. Um die Areale zu bestimmen, die auf den Genuss von Alkohol reagieren, nahm Mitchell das Gehirn der Probanden vor und nach dem Konsum mit einem Positronen-Emissions-Tomographen (PET) auf. Das Verfahren wird beispielsweise auch zur Diagnose von Krebserkrankungen verwendet. Der Patient bekommt dabei ein leicht radioaktives Mittel gespritzt, dessen Zerfall es ermöglicht, bestimmte chemische Prozesse im Organismus nachzuweisen.

Hirnbereiche, wie der Nucleus accumbens und der Orbitofrontale Kortex...

So konnten Mitchell und ihre Kollegen erkennen, in welchen Gehirnregionen Endorphine produziert wurden: Bei allen Probanden führte der Alkoholkonsum zur Ausschüttung der körpereigenen Opiate im Nucleus accumbens, der zum Belohnungszentrum des Gehirns gehört, und im Orbitofrontalen Kortex*, der unter anderem für die Verhaltenssteuerung und die Regulation emotionaler Prozesse zuständig ist.

Ebenfalls gemein hatten alle Probanden, dass sie sich mit der steigenden Menge der Endorphine im Belohnungszentrum besser fühlten. „Das ist der erste direkte Beweis, dass Alkohol die Stimmung von Menschen positiv beeinflusst“, interpretiert Jennifer Mitchell dieses Ergebnis. Der Anstieg der Endorphinmenge im Orbitofrontalen Kortex (OFC)* dagegen führte dazu, dass sich die Probanden betrunken fühlten. „Wir schließen daraus, dass sich durch die gleichzeitige Ausschüttung von Glückshormonen das Gehirn von starken Trinkern so verändert, dass die benebelnde Wirkung von Alkohol verstärkt als positiv empfunden wird.

Das erklärt, wie Alkoholsucht entsteht“, erklärt Mitchell. Wird der Orbitofrontale Kortex (liegt hinter den Augen im Stirnbereich) durch Alkohol beeinträchtigt, kommt es auch zu einer Minderung der Selbstbeherrschung, des Willens, man kann NICHT MEHR nein sagen.

Neben dem Ort des Geschehens konnten die Wissenschaftler auch ausmachen, welcher Rezeptor für Wirkung der Glückshormone verantwortlich ist: der Opioidrezeptor μ , der unter anderem auch die Schmerzlinderung durch Opiate und deren euphorisierende Wirkung vermittelt.

Studienleiter Howard Field sieht in dieser Erkenntnis einen wichtigen Schritt, um eine effektivere Behandlung von Alkoholsucht entwickeln zu können. Zur Entgiftung wird

derzeit oft der Wirkstoff Naltrexon angewendet. „Dieses Mittel ist aber nicht umfassend akzeptiert. Nicht, weil es nicht wirkt, sondern weil viele Patienten es aufgrund starker Nebenwirkungen wieder absetzen“, erklärt Field. Außerdem blockiere Naltrexon gleich mehrere Rezeptoren. Da nun klar sei, dass der μ -Rezeptor verantwortlich für den Alkoholrausch sei, könne nach Mitteln geforscht werden, die lediglich diesen Rezeptor an der Arbeit hindern und die damit auch weniger Nebenwirkungen haben.

Anm: Wahrscheinlich sind sehr ähnliche Prozesse bei jeder Art von chemischer Sucht zu finden, es werden immer Bereiche im Frontalhirn ausgeschaltet bzw. energetisch heruntergefahren. Dann fehlt die Selbstkontrolle, die Chance NEIN zu sagen.

Quelle: Jennifer Mitchell (University of California, San Francisco) et al: Science Translational Medicine, doi: 10.1126/scitranslmed.3002902; LINK: <http://stm.sciencemag.org/content/4/116/116ra6>

J. M. Mitchell, J. P. O'Neil, M. Janabi, S. M. Marks, W. J. Jagust, H. L. Fields, Alcohol Consumption Induces Endogenous Opioid Release in the Human Orbitofrontal Cortex and Nucleus Accumbens. Sci. Transl. Med.4,116ra6(2012).

Correspondence - E-mail: jennifer.mitchell@ucsf.edu

[» Folgen Sie uns auf Facebook \(Eggetsberger.NET\)!](#)

[» Bio-Vit Shop](#)

[» Eggetsberger- Info Wissenschaftsblog](#)

[» Eggetsberger.NET](#)

Wenn Sie keine Mitteilungen von -eggetsberger.net- Eterna Management S.L. bekommen möchten klicken Sie bitte auf diesen Link [Link](#)

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