

Newsletter Ausgabe 223

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

Herzlich willkommen bei der Newsletter Ausgabe Nr. 223: Mai 2012!
Ö3 & Vorträge

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. Vorträge & Aktivitäten
2. Pfeffer macht schlank
3. Multiple Sklerose & Vitamin D
4. Reifeprozess endet mit 25 Jahren

1. Vorträge & Aktivitäten **Gratis Vorträge, MAPP & Ö3**

Markus Eggetsberger im Ö3 Wecker (Radio)

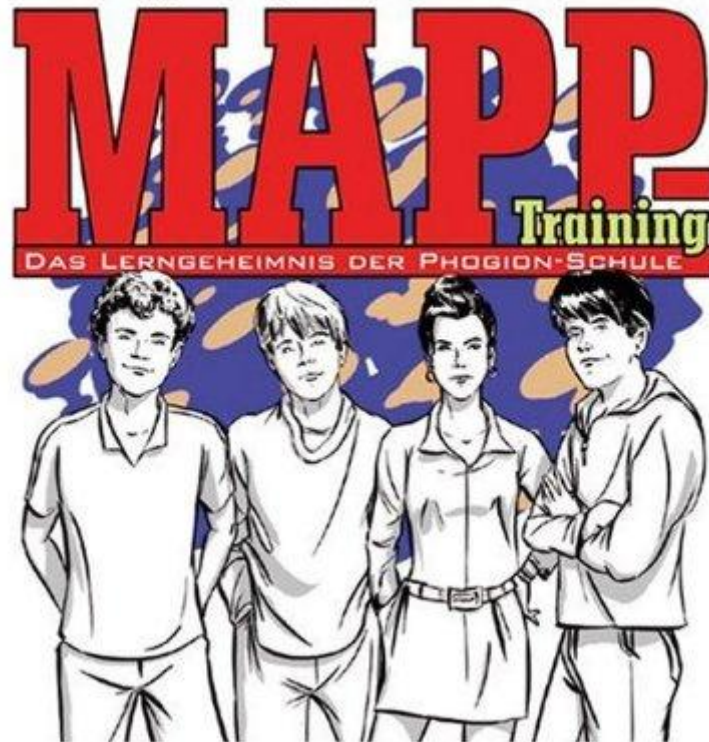
Am 3. Mai 2012 war Markus Eggetsberger LIVE im Ö3 Wecker zu hören. Das Thema im Gespräch war Motivation zum Lernen.

Eine Aufzeichnung des Ausschnitts kann man bei uns online anhören: [DIREKTLINK!](#)

Vortrag: MAPP-Training

Am kommenden Donnerstag, 10.05.2012, findet um 18:00 Uhr im PEP Center der GRATIS Vortrag "MAPP-Training" statt. Wir präsentieren einen Ausschnitt aus unserem erfolgreichen Lernkonzept und geben jede Menge Tipps für's Lernen, für Prüfungen und wie man sich richtig für diese Höchstleistungen motiviert!

Markus Eggetsberger | Alex Antonitsch



Wir bitten aus organisatorischen Gründen um eine schriftliche Voranmeldung zum Vortrag!

Weitere Infos gibt es [HIER!](#)

Die ANMELDUNG finden Sie [HIER!](#)

Kostenlose Vorträge

Unsere neuen GRATIS Vorträge sind da! Im PEP Center finden ab sofort regelmäßig offene und kostenlose Vorträge zu Themen rund um unsere Forschung und Praxis statt. Außerdem beschäftigen wir uns mit wissenschaftlichen Fragen, die unser tägliches Leben beeinflussen.

Weitere Informationen und die Liste der Veranstaltungen bzw. Themen finden Sie [HIER!](#)

Über aktuelle Vorträge und spontan eingeschobene Sonderveranstaltungen informieren wir außerdem auf unserer [Facebook Site](#) oder auf [Google+](#).

2. Pfeffer macht schlank ***Effekt nachgewiesen***

University Seoul, Forscher sind dem schlank machenden Effekt von Pfeffer auf die Spur gekommen.

Im Mund brennt es - Fettzellen hemmt es: Piperin verleiht Pfeffer seine typische Würze und unterdrückt gleichzeitig die Neubildung von Fettzellen im Körper. Diese Wirkung haben nun koreanische Forscher durch Laboruntersuchungen nachgewiesen. Demnach blockiert die Substanz die Aktivität von Erbanlagen, die der Neubildung von Fettzellen dienen.

Seit Jahrhunderten wird schwarzer Pfeffer bei traditionellen Heilverfahren zur Behandlung von Stoffwechselstörungen eingesetzt. Auch als Schlankmacher gilt das pikante Gewürz

schon lange. Hinter der „Kraft“ des Pfeffers steckt dabei offenbar die Substanz Piperin: Wissenschaftliche Studien konnten bereits eine positive Wirkung dieser Substanz auf den Fettstoffwechsel des Menschen nachweisen. Bisher war aber unklar, welche molekularen Mechanismen hinter diesem Effekt stecken.

Um das zu testen, führten die Forscher um Ui-Hyun Park von der Sejong University in Seoul nun Untersuchungen an Kulturen von menschlichen Zellen durch, aus denen sich Fettzellen entwickeln können. Diese Vorläuferzellen regten sie durch bestimmte Kulturbedingungen zur Bildung von Fettzellen an und erfassten dabei die Gene, die bei diesem Prozess aktiv waren. Das gleiche Experiment führten die Wissenschaftler anschließend noch einmal mit Zellkulturen durch, die auf einem Medium wuchsen, das unterschiedliche Mengen von Piperin enthielt. Die Ergebnisse beider Experimente konnten sie somit vergleichen.

Piperin schiebt einen Riegel vor die „Fett-Gene“

Es zeigte sich, dass die Fett-Vorläuferzellen unter dem Einfluss von Piperin weniger ausgewachsene Fettzellen bildeten als ohne den Wirkstoff. Die behandelten Zellen hatten außerdem weniger Fett aus dem Kulturmedium aufgenommen, zeigten die Analysen. Der Vergleich der Ergebnisse der genetischen Untersuchungen offenbarte auch, was hinter diesen Effekten steckt: Die Behandlung mit Piperin hatte die Aktivität vieler verschiedener Gene blockiert, die im Zusammenhang mit der Entwicklung zu Fettzellen stehen.

Die Forscher hoffen nun, dass ihre Ergebnisse zur Entwicklung von Medikamenten beitragen, die durch die Wirkung von Piperin Übergewicht bekämpfen oder sich positiv auf Stoffwechselerkrankungen auswirken. Küchentaugliche Empfehlungen, wie Mahlzeiten nun mit einer Extraportion Pfeffer zu würzen, geben Ui-Hyun Park und Kollegen dagegen nicht.

Quelle: Dr. Ui-Hyun Park (Sejong University in Seoul) et al.: PLoS ONE, doi:10.1021/jf204514a; LINK: <http://pubs.acs.org/stoken/presspac/presspac/full/10.1021/jf204514a>

3. Multiple Sklerose & Vitamin D

Wichtige Infos

Forscher der Oxford-Universität erhoffen das Ende der Multiplen Sklerose – durch eine tägliche Dosis Vitamin D in der Schwangerschaft und Kindheit.

Vitamin D erscheint in letzter Zeit als wahres Wundervitamin: Es soll gegen Demenz und Parkinson wirken, das Herz schützen, die Muskeln im Alter und den Darm gegen Polypen stark machen – und es soll auch eine potente Waffe im Kampf gegen Multiple Sklerose darstellen.

George Ebers von der Oxford-Universität sagte gegenüber Times Online, der Stand der derzeitigen Forschung sei: Sowohl eine genetische Veranlagung als auch Umwelteinflüsse könnten für den Ausbruch der Autoimmunerkrankung verantwortlich sein. Andersherum heißt das, die MS kann trotz genetischer Prädisposition für manche Fälle durch entsprechende Maßnahmen verhindert werden.

Vitamin D in Schwangerschaft und Kindheit

Eine solche Maßnahme sei die regelmäßige Einnahme von Vitamin D zum Schutz des Kindes vor MS während der Schwangerschaft sowie zusätzliche Vitamin-D-Gaben in der Kindheit. Denn die genetische Anfälligkeit für die Krankheit, die ein Vitamin-D-Mangel

offenbar mitverursacht, wird familiär weitergegeben. Deshalb böte die vorbeugende Therapie „das Potenzial, MS künftig zu verhindern“, sagt George Ebers. „Unsere Forschung hat die zwei wichtigsten Puzzleteile zusammengebracht. Das Zusammenspiel von Vitamin D und den Genen ist sehr spezifisch und es scheint extrem unwahrscheinlich zu sein, dass die Studienergebnisse ein Zufallstreffer sind.“

Sonnenbaden oder Schatten suchen?

Die Forschungsergebnisse haben weitreichende Auswirkungen – beispielsweise, was die bisherige Empfehlung anbelangt, direkte Sonneneinstrahlung möglichst zu vermeiden. Denn erst Sonnenlicht ermöglicht es dem Körper, Vitamin D zu produzieren. „Ernsthafte Fragen tauchen nun auf: Ist es wirklich weise, den Kontakt zur Sonne zu limitieren und Sonnenbäder zu vermeiden?“, fragt sich auch George Ebers.

Nirgendwo ist die MS-Quote so hoch wie in Schottland und anderen nördlichen Nationen. In diesen Ländern ist auch der Vitamin-D-Mangel besonders häufig. In Schottland liegt er beispielsweise das Zweifache über dem von England.

(K)ein Platz an der Sonne!

Keine ausreichende Vitamin D Versorgung in Österreich, Deutschland und der Schweiz. Deutschland liegt z.B auf dem 50. Breitengrad (hier haben wir es mit einem ausgesprochenen Vitamin D Notstand zu tun).

Andere Studien haben gezeigt, dass unter den im November Geborenen weniger Menschen an Multipler Sklerose erkrankt sind als unter Maikindern – ein Hinweis darauf, dass ein Sonnenmangel während der Schwangerschaft negative Auswirkungen auf die Gesundheit des Kindes haben kann.

Doch Vorsicht: Sonnenschutz (Cremen, Kleidung etc.) verhindern den Vitamin D Effekt der Sonne!

Quelle: Oxford-Universität, F.O.C.U.S

4. Reifeprozess endet mit 25 Jahren *Probleme mit Lernen & Selbstfindung*

Pubertät wird länger - Entscheidende Reifeprozesse schließen erst viel später ab.

Sie nerven Eltern, das Gesicht gleicht bei Manchen einer Kraterlandschaft, Grenzen werden ausgelotet (und nicht selten überschritten), Stimmungsschwankungen im Sekundentakt, (von Himmelhoch jauchzend bis zu Tode betrübt, von lieb entspannt bis aggressiv) – Eine turbulente und herausfordernde Zeit für Jugendliche, Eltern und nicht zuletzt für die Lehrer: Die Pubertät. Es ist nicht einfach erwachsen zu werden, die meisten Erwachsenen können oder wollen sich nicht mehr daran erinnern, sie sind wie jeder durch diesen mentalen-hormonellen Prozess gegangen. Ein Prozess der u.a. unser Gehirn verändert, bestehende neuronale Netze umbaut und neue aufbaut.

Während in dieser Zeit Kinder ihren eigenen Weg und Platz in der Welt suchen und zumeist auch finden, fanden Gehirnforscher jetzt heraus, dass dieser Gehirn-Reifeprozess erst im 25. Lebensjahr abgeschlossen ist. In der Fachzeitschrift "The Lancet" wurde eine Studienreihe zum Thema „Gesundheit Heranwachsender“ publiziert. Das Gehirn durchläuft im Teenageralter einem hochkomplizierten Prozess, der einer Großbaustelle ähnelt: Viele alte

Nervenverbindungen sterben ab, Hormone schießen vermehrt ein, die Informationsverarbeitung wird schneller. Oft kommt es anfänglich zu Koordinationsproblemen. Der Hang zum Risiko ist in dieser Zeit verschärft. Durch die Ausreifung des präfrontalen Cortex im Hirn (dieser ist u.a. zuständig für die Selbstkontrolle), der für richtiges Abschätzen für die Folgen einer Handlung verantwortlich ist. Oft treten gerade in dieser Zeit enorme Lernprobleme auf. Orientierungslosigkeit (wofür soll ich mich entscheiden) und andere mentale Probleme stehen auf der Tagesordnung. Die Konzentrationsfähigkeit und Merkfähigkeit ist oft regelrecht blockiert. Gleichzeitig ist das pubertierende Gehirn oft auch anfälliger für Alkohol- und Drogenmissbrauch.

Hier hilft am meisten ein geeignetes Mentaltraining. Lernfähigkeit und mentale Stabilität können durch geeignetes Training und durch entsprechende Übungen verbessert werden. Im Mittelpunkt eines solchen Trainings steht die beschleunigte Ausreifung des präfrontalen Cortex und seinen Verbindungen im Gehirn. Dies kann heute durch moderne Trainingsverfahren und entsprechender Biofeedbacktechnik bzw. Neurostimulation extrem beschleunigt werden. In vielen Fällen genügen schon 10 Std. Training und die Gehirnaktivität hat sich optimiert.

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

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

[» 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

--
Wenn Sie keine Mitteilungen von "eggetsberger.net" bekommen möchten klicken Sie bitte auf diesen [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