

Newsletter Ausgabe 306

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

Herzlich willkommen bei der Newsletter Ausgabe Nr. 306: Februar 2019!
Ein starker Start!

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. Immun Aktion 2019
2. Gesundheitsfaktor: Schlaf
3. Die Eggetsberger Methode als Beruf
4. Licht als Taktgeber des Gehirns
5. Vortrag: Schutz und Sicherheit

1. Immun Aktion 2019 ***Fit in den Frühling***

Gerade zur aktuellen Jahreszeit und kurz vor dem Frühling benötigt unser Körper oft besonders viel Aufmerksamkeit. Für diesen Anlass haben wir einige unserer besten Produkte zur optimalen Unterstützung des Immunsystems ausgewählt und deutlich im Preis reduziert.



Jetzt im Angebot:

[» Kolloidales Silber](#)

[» Vitamin C2](#)

[» E-MOR \(neue Version!\)](#)

Haben Sie Fragen zur Anwendung und/oder Wirkung der Produkte? Dann kontaktieren Sie uns und wir beraten Sie unverbindlich!

[» Kontakt](#)

Bleiben Sie gesund!

2. Gesundheitsfaktor: Schlaf Forschung

Sich ruhelos wälzen und einfach keine Ruhe finden, ist nicht nur deprimierend sondern schadet auch der Gesundheit. Ein schlechter Schlaf ist auf Dauer ein ernst zu nehmender Faktor für die gesamte Gesundheit. Wir können uns nicht mehr erholen, das Immunsystem wird geschwächt, Kreislauf und Blutdruck werden geschädigt, wir werden nervös, die Leistungsfähigkeit sinkt ab. Schlechter und zu kurzer Schlaf schadet der Gesundheit und steht dabei unter anderem im konkreten Verdacht, das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen zu erhöhen. Hinweise auf zugrunde liegende Mechanismen haben britische Forscher nun in einer kleinen Studie gefunden. Erste Ergebnisse dieser Untersuchungen präsentierten sie auf der Tagung „Experimental Biology“ in Boston, USA.

Demnach hat Schlafmangel bereits nach zwei Tagen negative Auswirkungen auf unser Gefäßsystem und die Atmung. Die Elastizität der Gefäße lässt schnell nach und die Atmung entwickelt Anzeichen, die sogar als Vorzeichen einer Schlafapnoe gedeutet werden können. Schon nach zwei Nächten wenig Schlaf sind Atmung und Gefäßfunktionen deutlich beeinträchtigt - ein längerer, guter Schlaf wirkt sich dagegen positiv aus. Doch alles wird schlimmer „wenn akuter Schlafmangel über einen langen Zeitraum wiederholt auftritt, dann könnte die Gesundheit der Gefäße zunehmend gefährdet werden und letztlich zur Entwicklung von Herz-Kreislauferkrankungen führen“, erläuterte Keith Pugh von der University of Birmingham. Gemeinsam mit seinen Kollegen hatte er (in einer vorläufigen Kleinstudie) mit acht gesunden Freiwilligen im Alter zwischen 20 und 35 Jahren gearbeitet und die Funktionen von Gefäßen und Atmung genauer untersucht. Untersucht wurde nachdem die Testpersonen ausreichend bzw. zu wenig Schlaf erhalten hatten. Dazu ließen die Forscher die Probanden zunächst zwei Nächte für rund acht Stunden schlafen. In den darauf folgenden drei Nächten beschränkten sie den Schlaf der Testpersonen auf nur noch jeweils vier Stunden.

Das Ergebnis aus den Tests zeigte: Die Kontrolle über die Atmung war nach dem Schlafmangel eindeutig beeinträchtigt, was sogar eine Rolle bei der Entwicklung einer Schlafapnoe spielen könnte. Diese wiederum steht im Verdacht, mit Herz-Kreislauferkrankungen direkt zusammenzuhängen. Auch das Gefäßsystem leidet nach zwei Nächten wenig Schlaf deutlich. Pugh und seine Kollegen stellten fest, dass sich deren Elastizität im Vergleich zu den Messungen nach acht Stunden Schlaf merklich verringerte. Nach der dritten Nacht verbesserten sich die Werte der

Gefäßfunktion wieder auf das Normalmaß, was die Forscher einer Anpassungsreaktion an den akuten Schlafmangel zuschreiben. Tritt ein solcher Schlafentzug jedoch immer wieder auf, nehmen sie an, so könnten Gefäße und Atmung auf Dauer geschädigt werden. Ausgedehnter Schlaf scheint dagegen einen entgegengesetzten Effekt zu haben. In weiteren Versuchen hatten die Wissenschaftler den Probanden fünf Nächte lang jeweils zehn Stunden Schlaf gegönnt. Danach, so zeigten die Testergebnisse, verbesserten sich sowohl Gefäßfunktion als auch Atmung. Die beobachtete Beeinträchtigung von Gefäßfunktion und Atmung deuten auf einen möglichen Mechanismus hinter dem Zusammenhang zwischen Schlafmangel und Herz-Kreislaufkrankungen hin. In weiteren Studien planen Pugh und seine Kollegen, die gefundenen Effekte mit einer größeren Gruppe an Probanden näher zu untersuchen. Sie hoffen dabei herauszufinden, wie genau der Schlafmangel die Gefäßfunktion und die Atmung beeinträchtigt.

Quelle: „The Effects of Sleep Restriction on the Respiratory and Vascular Control“, Keith Pugh, Shahrad Taheri, George Balanos; Experimental Biology 2013 meeting, Posterpräsentation (B502 930.25)

3. Die Eggetsberger Methode als Beruf *Ausbildung mit Zertifizierung*

Unsere Mentaltrainings- Methode, Psychonetik, zeichnet sich durch einen äußerst modernen und erfolgsorientierten Ansatz aus:

Durch Messungen von Gehirn und Nervensystem wird ein exaktes Profil des mentalen Zustands ermittelt. Dieser Status dient anschließend als Grundlage für die Auswahl des Trainingsansatzes. Auch hier kann dank Messtechnik eindeutig beurteilt werden, ob die Übungen und Trainings auch tatsächlich einen Erfolg bewirken.

Unsere Ausbildung "Psychonetik & Biofeedback" ist praxisorientiert und stets auf dem neuesten Stand der Forschung. Sie erlernen in nur einer Ausbildungswoche einen neuen Beruf oder erweitern Ihre Tätigkeit um wertvolle neue Fähigkeiten.

Aus der Praxis für die Praxis!
***Direkt vom Entwickler von Biofeedbackgeräten
und Trainingsverfahren.***



NEU 2019:

Für alle Ausbildungen ab 2019 haben wir unser Ausbildungskonzept nochmals verbessert. Der neue Kursplan enthält:

- Neue begleitende Unterlagen und Hilfsmittel
- Interaktive Lerninhalte
- Neue wissenschaftliche Erkenntnisse und ihre Konsequenz für unser Training

Abschluss mit Diplom!

**Analyse und Training
auf höchstem Niveau.**



Melden Sie sich an!

Aus Qualitätsgründen ist die Teilnehmerzahl unserer Ausbildungen beschränkt. In der Kleingruppe haben Sie die idealen Bedingungen für ein erfolgreiches Lernerlebnis und unser erfahrenes Team geht gerne auf alle Ihre Fragen und Bedürfnisse ein.

Die nächste Ausbildung findet vom **25.- 31.03.2019** statt.
Die Kosten betragen **EUR 1.820,-** (Ausbildungsmaterial enthalten).

Haben Sie noch Fragen zu unserer Ausbildung? Wir beraten Sie gerne:

[» Kontakt](#)

[» Zur Anmeldung!](#)

4. Licht als Taktgeber des Gehirns Innere Uhr

Die Einstellung der Inneren Uhr ist eine Grundfunktion des Körpers: Das Gehirn ist schon von Geburt an auf die Zeitmessung programmiert, die durch die Lichtreize des Auges erfolgt. Das schließen US-Forscher aus Experimenten mit Goldhamstern, deren Sehvermögen sie nach der Geburt beeinflusst haben. Nach Ansicht der Wissenschaftler um Brian Prendergast von der University of Chicago lassen sich diese Ergebnisse vermutlich auch auf den Menschen übertragen.

Für ihre Studie verpassten die Forscher ihren Versuchstieren lichtundurchlässige Kontaktlinsen, bevor diese zum ersten Mal das Licht der Welt erblickten. Auf diese Weise waren die Hamster für die Zeit des Heranwachsens vorübergehend blind. Nachdem die Tiere ausgewachsen waren, entfernten die Wissenschaftler die Sehblockade und untersuchten nun die Wahrnehmungsfähigkeit der Tiere.

Durch die fehlenden Seheindrücke während der Entwicklung des Gehirns waren die Hamster trotz ihrer neu gewonnenen Sicht nun nicht in der Lage, Objekte oder Bewegungen wahrzunehmen. Für die Ausbildung dieser Sehfunktionen braucht das Gehirn gleichsam Training. Dieser Effekt war bereits aus früheren Studien bekannt. In weiteren Experimenten stellten die Forscher allerdings fest, dass sich der Tag-Nacht-Rhythmus der Nager immer noch durch Licht verändern ließ: Variierten die Wissenschaftler im Labor die Licht-Dunkel-Phasen, passten die Hamster ihren Schlaf-Wach-Rhythmus daran an. Diese Funktion des Sehsystems war also nicht betroffen. Folglich müsse sie schon von Anfang an angelegt sein und wird wohl nicht erst während der Entwicklung des Gehirns ausgebildet, folgern Prendergast und seine Kollegen.

Dieses Ergebnis werfe ein neues Licht auf die Entwicklung des Gehirns. Es dokumentiert den Wissenschaftlern zufolge, dass manche Sinnesfunktionen sich reizabhängig entwickeln, andere dagegen fest programmierte Grundelemente sind. Offenbar ist also das Sehsystem von Anfang an mit der Inneren Uhr fest verdrahtet, resümiert Brian Prendergast.

Quelle: Brian Prendergast (University of Chicago) et al.: PLoS One, Bd. 6, Artikel e16048, DOI: 10.1371/journal.pone.0016048//

5. Vortrag: Schutz und Sicherheit **27.02.2019**

Am 27. Februar laden wir Sie um 19:00 Uhr zu unserem kostenlosen Vortrag im PEP Center ein!

Beim Thema "Schutz und Sicherheit" beschäftigen wir uns mit dem verantwortungsvollen Umgang mit E-SMOG und wie wir uns effektiv davor schützen können. Darüber hinaus stellen wir neue, kommende Technologien vor, die ebenfalls einen großen Einfluss auf unseren Körper, unsere Gesundheit und unser Leben haben können. Auch hier stellen wir mögliche Hilfestellungen vor.

Zu den genannten Themen führen wir Experimente vor, die Wirkung und Schutz deutlich darstellen!

Vortrag: Schutz und Sicherheit

Wann: 27.02.2019 um 19:00 Uhr

Wo: PEP Center | Schottenfeldgasse 60/3/35, 1070 Wien

Kosten: Freier Eintritt

Aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie um eine rechtzeitige Anmeldung!

[» JETZT ANMELDEN!](#)

[» 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

Forschungsplattform Web: www.eggetsberger.net

Bio-Vit-Internetshop Web: 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.

--