

Newsletter Ausgabe 307

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

Herzlich willkommen bei der Newsletter Ausgabe Nr. 307: April 2019!
Tag der offenen Tür

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.

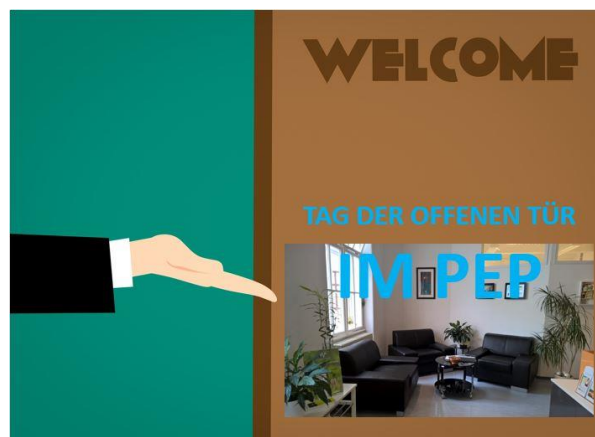
[» Zum Newsletter Archiv](#)

Aktuelle Themen:

1. Tag der offenen Tür
2. Anzeichen für Überlastung erkennen
3. Ostern im Bio-Vit Shop
4. Testosteron blockiert Denkprozesse
5. Weniger Schmerz durch Handhalten

1. Tag der offenen Tür im PEP Center

Besuchen Sie uns am Tag der offenen Tür und lernen Sie uns und unsere Methoden kennen!



Welche mentalen und körperlichen Fähigkeiten und Kräfte in uns allen stecken und wie einfach es ist, diese zu aktivieren, darüber erhalten Sie am Tag der offenen Tür einen kostenlosen Einblick. Wir bieten Ihnen in ungezwungener Atmosphäre die

Möglichkeit, bei kostenlosen Vorträgen, persönlichen Beratungen und Messungen unsere Angebote kennenzulernen und auszuprobieren.

Das folgende Programm erwartet Sie:

- Schnupper- Workshop Theta-X

Der Nutzen einer guten und tiefen Meditation auf den Körper wie auf den Geist ist wissenschaftlich nachgewiesen. Warum das so ist und wie es funktioniert können Sie selbst entdecken. Wir starten mit einem einführenden Vortrag mit anschließender Meditation in der Gruppe. Die Meditation wird unterstützt durch den Einsatz unserer erfolgreichen Neuro- Stimulation!

- Lernen lernen

Hier erfahren Sie wie man in 4 Wochen Prüfungsangst abbaut und die Eigenständigkeit beim Lernen erhöht. Besonders interessant für Eltern und Studenten. Im Anschluss an den Vortrag gibt es eine Diskussionsrunde zum Thema "Lernen".

- Körperliche & mentale Gesundheit

Im Eifer des Alltags bleibt unsere mentale Gesundheit oft unbeachtet. Anders als bei der körperliche Gesundheit, fällt es vielen Menschen leichter, Belastungen in diesem Bereich für einige Zeit leichter zu überspielen. Wir klären in einem Vortrag auf, stellen neue Möglichkeiten vor und geben Ihnen die Möglichkeit Messungen zum Thema durchführen zu lassen.

HINWEIS: Bitte beachten Sie, dass die genauen Uhrzeiten der einzelnen Programmpunkte im Laufe der nächsten Wochen noch bekannt gegeben werden!

Tag der offenen Tür

Wann: 11.05.2019, 13:00 - 18:00 Uhr

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

Kosten: Freier Eintritt

Anmeldung: [DIREKTLINK!](#)

Aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie um eine rechtzeitige Anmeldung!

2. Anzeichen für Überlastung erkennen und gegensteuern

Tempo bestimmt unser Leben. Leistungsdruck, Zeitnot und ständig wachsende Anforderungen in Beruf und Privatleben haben eine neue Dimension erreicht. Stress ist in den meisten Unternehmen allgegenwärtig. Gesundheitliche Schäden, bis hin zum Burnout sind nicht selten die Folgen. Das Burnout-Syndrom findet sich in allen Berufen. Betroffen sind Manager ebenso, wie z.B. Ärzte und Krankenschwestern. Was ihnen gemeinsam ist, ist das Engagement, mit welcher Intensität sie ihren Beruf ausüben. Die meisten von ihnen haben vor dem Burnout-Ausbruch über lange Zeit hindurch 110% gegeben, sich also ständig überfordert. Wenn dazu noch chronischer

Schlafmangel kann der gesundheitliche Schaden erheblich sein. Eine Studie, der Bar-Ilan University in Israel hat den Zusammenhang von Schlaf auf die Regeneration von DNA untersucht und kam zu erstaunlichen Ergebnissen. Wer fit und gesund bleiben will, sollte auf erholsamen und ausreichenden Schlaf achten. Die neuen Untersuchungen belegen den gesundheitlichen Nutzen der Ruhezeit auf unsere Gesundheit. Ein guter Schlaf ist notwendig, um Energie zu tanken und uns zu regenerieren. Denn Schlafmangel kann psychische und physische Krankheiten auslösen.

Ihre bahnbrechende Erkenntnis der Forscher: Nur beim Schlafen ist unser Gehirn dazu fähig, Schäden in der DNA zu reparieren.

Wenn die Burnout-Falle zuschnappt:

Es ist vor allem wichtig, die Überforderung zu erkennen, die die Symptome wie Schlaflosigkeit, Kopf- und Magenbeschwerden, Dauerverspannungen, Depressionen und Angstgefühle auslösen. Zumeist geht es nicht ohne professionelle Hilfe, am besten mit der dafür notwendigen Messtechnik. Es geht darum Grenzen zu ziehen zwischen dem Beruf und dem Privatleben, Nischen zum Entspannen und Regenerieren zu suchen, Schnellentspannungstechniken zu erlernen, eine gute Arbeit zu leisten, ohne dafür auszubrennen. In weiterer Folge ist es wichtig, das überaktive Stress- und Angstzentrum im Gehirn (Amygdala) direkt zu beeinflussen, zu entspannen.

Viele sind schon in einem Burnout und erkennen dieses leider nicht. Erst wenn extreme Probleme auftreten, wird eventuell ein Arzt auf die Möglichkeit eines Burnouts aufmerksam!

Die körperlichen Zeichen von Burnout:

1. Anhaltende Müdigkeit. Am Morgen ist das Aufstehen eine Qual und am liebsten würde man weiter schlafen.

2. Starke Gereiztheit. Jede Frage, jeder Vorschlag, jeder Wunsch nervt. Es wird immer schwieriger ausgeglichen zu bleiben und jede Kleinigkeit, bringt einen in Wut oder Verzweiflung. Durch jede Kleinigkeit kommt man aus dem Arbeitsfluss und es fällt immer schwerer, Aufgaben in entsprechender Zeit zu erledigen. Das ist ein Kreislauf, der sich so lange aufschaukelt, bis es zum totalen Zusammenbruch kommt.

3. Aggression, Zynismus. Die Sicht der Dinge wird immer schwärzer und auch der Humor wird immer zynischer.

4. Das Gefühl „Alle sind gegen mich, alles ist gegen mich.“, kommt sehr häufig auf, wenn ein Burnout schon vorhanden ist.

5. Kopfschmerzen. Mit dem Burnout treten auch immer mehr Kopfschmerzen und Magenprobleme, Verdauungsstörungen auf. Diese Symptome werden häufig mit Schmerzmitteln bekämpft, was eine schlechte Lösung ist.

6. Akute Gewichtsprobleme. Entweder man beginnt den ständigen Frust in sich

hinein zu fressen (Übergewicht) oder es vergeht einem der Appetit (bis hin zur Magersucht). Darum kann mit dem Burnout eine starke Gewichtszunahme- oder aber auch eine starke Gewichtsabnahme einhergehen.

7. Schlaflosigkeit, Durchschlafstörungen. Der Kreislauf von Sorgen und Problemen kommt in Gang. Schlaflosigkeit, Müdigkeit und Depression sind die Folgen des Burnouts.

8. Negative Gedankengänge, die sich wiederholen.

9. Hilflosigkeit. Wenn man spürt, dass man die alltäglichen Geschäfte nicht mehr auf die Reihe bringt, immer häufiger treten Konzentrationsprobleme auf. Es macht sich immer mehr ein Gefühl von Dauer-Hilflosigkeit breit. Das führt bei manchen Menschen dazu, dass sie zu trinken beginnen und Medikamente in rauen Mengen schlucken, übermäßig rauchen, etc..

10. Herz Kreislauf Probleme tauchen immer öfter auf.

11. Kurzatmigkeit entsteht. Stress blockiert die Atemtätigkeit, das Atmen wird immer hektischer.

*12. Probleme in der Arbeit und im Privatleben nehmen bedrohliche Ausmaße an.
machen Sie den Burnout Test*

Tipp: Burnout - vorbeugen - bewältigen - frei sein

Wir bieten Ihnen maßgeschneiderte Lösungen im persönlichen Einzeltraining. Die eingesetzte Methode überzeugt durch ihre wissenschaftliche Überprüfbarkeit und die schnellen, nachvollziehbaren Erfolge. Alle im Training eingesetzten Methoden sind praxisorientiert. Es ist uns ein besonderes Anliegen, dass viele der Übungen vollkommen unbemerkt von Beobachtern eingesetzt werden können (z.B. Atemübungen).

[» Anfrage zu einem persönlichen Einzeltraining](#)

3. Ostern im Bio-Vit Shop Jetzt entdecken!

Schon jetzt finden Sie im Bio-Vit Shop alle unsere Frequenz- Sammlungen zum reduzierten Aktionspreis! Darunter befindet sich auch der neue Frequenz- Stick: SHE - Frequenzen für Frauen, der erst kürzlich im Rahmen der letzten PEP.tech Hausmesse vorgestellt wurde.



» Frequenz- Sammlungen im Bio-Vit Shop

Zusätzlich zu diesen Aktionen finden Sie im neu gestalteten PEP Shop das Theta-Xpert Seminar: "Energetische Konfliktvermeidung" ebenfalls im Angebot. Theta-Xpert Seminare richten sich an Absolventen des Theta-X Prozesses. Die Voraussetzung für eine Teilnahme ist das Absolvieren von Theta-X7.

Weitere Informationen und eine Anmeldeöglichkeit finden Sie direkt im PEP Shop!

» Theta-Xpert: Energetische Konfliktvermeidung

Alle Aktionen gelten nur für kurze Zeit!

4. Testosteron blockiert Denkprozesse ***Auswirkung auf das Handeln***

Ein hoher Hormonspiegel fördert impulsive Problemlösungen, verhindert kritisches Nachdenken und unterdrückt den Selbstzweifel.

Testosteron stimuliert nicht nur männliche Sexualfunktionen, aggressives Verhalten und Ehrgeiz. Das Hormon wirkt sich auch auf bestimmte Denkleistungen aus und beeinflusst Entscheidungsprozesse.

So zeigen die Ergebnisse einer amerikanischen Studie, dass Männer nach einer einmaligen Testosteronbehandlung Denkaufgaben eher schnell und impulsiv lösen und dabei eine höhere Fehlerquote haben als die Placebogruppe. Offenbar sorgt der erhöhte Hormonspiegel dafür, dass eine spontane Entscheidung nicht mehr in Zweifel gezogen wird. So stärkt die vermehrte Freisetzung von Testosteron in kritischen Situationen das Selbstvertrauen und damit die Überzeugung, richtig entschieden und gehandelt zu haben, berichten die Forscher im Fachzeitschrift "Psychological Science".

"Entweder hemmt Testosteron den Prozess, eine Entscheidung nochmals zu überdenken, oder es stärkt das Bauchgefühl des Rechthabens", sagt Colin Camerer vom California Institute of Technology in Pasadena, ein Mitglied des Forscherteams. Generell spielen bei Entscheidungsprozessen zwei Formen der Informationsverarbeitung eine Rolle: Antworten aufgrund des Bauchgefühls erfolgen

schnell und mühelos, sind aber häufig fehlerhaft. Dagegen benötigt angestregtes Nachdenken mehr Zeit, liefert aber mit größerer Wahrscheinlichkeit richtige Ergebnisse. Oftmals erfolgt eine Entscheidung zunächst intuitiv, wird aber dann nochmals überdacht und eventuell korrigiert. Diese Korrekturfunktion des Denkprozesses kann durch einen hohen Testosteronspiegel möglicherweise unterdrückt werden.

An der bisher größten Doppelblindstudie dieser Art beteiligten sich 243 meist junge Männer. Eine Hälfte rieb sich den Oberkörper mit zehn Gramm eines Gels ein, das ein Prozent Testosteron enthielt. Hormontests in Speichelproben vor und nach der Untersuchung zeigten erhöhte Testosteronwerte an. Die Kontrollgruppe benutzte ein gleichartiges Gel ohne Wirkstoff. Viereinhalb Stunden nach der Behandlung beantworteten die Teilnehmer Fragen des sogenannten "Kognitiven Reflexionstests", die eine intuitiv falsche Antwort nahelegen, darunter zum Beispiel: "Ein Schläger und ein Ball kosten zusammen 1,10 Dollar. Der Schläger kostet einen Dollar mehr als der Ball. Was kostet der Ball?" Die spontane Antwort der meisten lautet 0,10 Dollar, richtig ist aber 0,05 Dollar. Für die Lösung der Aufgaben gab es keine Zeitbeschränkung. Jede richtige Antwort wurde am Schluss durch Bargeld belohnt. Um Einflussfaktoren wie Motivation und mathematische Fähigkeiten zu berücksichtigen, mussten alle Beteiligten zusätzlich unter Zeitdruck große Zahlen addieren.

Mit 20 Prozent weniger richtigen Antworten erzielten die Testosteronbehandelten im Kognitiven Reflexionstest ein deutlich schlechteres Ergebnis als die Mitglieder der Placebogruppe. Beim Addieren schnitten beide Gruppen gleich gut ab. Es ist naheliegend, eine sinnvolle biologische Anpassung darin zu sehen, wenn unter dem Einfluss eines erhöhten Testosteronspiegels schnelle intuitive Entscheidungen bevorzugt werden. Welche neurologischen Prozesse dabei ablaufen, ist noch nicht geklärt. Es gibt aber im präfrontalen Cortex Rezeptoren für Testosteron. Das Hormon könnte also daran andocken und so Hirnaktivitäten verändern, die das Verhalten beeinflussen. Die neuen Ergebnisse seien auch zu bedenken, wenn ältere Männer mit stark verringertem Testosteronspiegel eine Hormontherapie erhalten, sagt Camerer. Als mögliche Nebenwirkung wäre ein Einfluss auf Entscheidungsprozesse bei diesen Patienten nicht auszuschließen.

Quellen: Fachzeitschrift "Psychological Science", u.a.

5. Weniger Schmerz durch Handhalten

Studie

In einer Studie zeigen Forscher, dass Frauen weniger Schmerz empfinden, wenn sie während der potentiellen Schmerzerfahrung die Hand eines geliebten Menschen halten und sich zudem –oder gerade dadurch verstärkt– die Gehirnwellen der Partner aneinander angleichen, also synchronisieren.

Hintergrund: Wie das internationale Forscherteam um den Neurologen Pavel Goldstein von der University of Colorado aktuell im Fachjournal "Proceedings of the National Academy of Sciences" berichtet, wurden Probandinnen in Versuchsreihen bis zu einem bestimmten Grad mittels heißem Wasser Schmerzen zugefügt und dann nach den unterschiedlichen Schmerzempfindungen befragt.

Während in einigen Experimenten der Ehemann oder Lebenspartner der Frau "nur" unmittelbar anwesend war, hielt er sich in anderen Durchgängen in einem Nebenraum auf oder hielt die Hand der Testperson. Zur gleichen Zeit waren beiden Testpersonen an jeweils ein EEG-Gerät angeschlossen um die Hirnaktivität zu messen.

Das Ergebnis zeigt, dass die Frauen durchschnittlich von bis zur Hälfte weniger Schmerzen berichteten(!), wenn ihnen während der Schmerzerfahrung der geliebte Lebenspartner die Hand hielt. Erstaunlicherweise waren auch die Partner, die ebenfalls gebeten wurden, die Schmerzen der getesteten Frauen einzuschätzen, in der Lage, diese relativ deckungsgleich mit den Aussagen ihrer Partnerinnen zu beschreiben (= Steigerung des Mitgefühls).

Die während der Tests durchgeführte EEG-Messungen beider Partner zeigten zudem, dass jene Frauen am wenigsten Schmerzen empfanden, bei denen die gemessene Hirnaktivität mit jener ihres Partners am ehesten übereinstimmte. Dieses als "personalisierte Synchronisation" bezeichnete Phänomen, in dem Menschen physiologisch ihre Partner widerspiegeln, wird von Neurologen zunehmend erforscht. Die nun vorgelegte Studie zeigt erstmals die Auswirkungen dieses Phänomens auf neurologischer Ebene auf das Schmerzempfinden der Beteiligten.

Tatsächlich zeigte sich die Angleichung der Hirnwellen beider Partner im sog. Alpha/mu-Band (eine Frequenzwellenlänge, die mit konzentrierter Aufmerksamkeit assoziiert wird) als schwieriger, je deutlicher diese voneinander getrennt waren. Am einfachsten war die "Koppelung" der Partner –einhergehend mit dem reduzierten Schmerzempfinden– beim buchstäblichen Händchenhalten.

Für die Forscher und Autoren der Studie belegt dies, dass eben das "Händchenhalten" verschiedene Formen der Schmerzlinderung erzeugen kann: Zunächst sei bereits bekannt, dass Berührungen zu körpereigenen Ausschüttung bestimmter Chemikalien im Hirn des Berührten führt, die diese Person dann Schmerzen leichter ertragen lässt. (So erklärt sich auch der Reflex, eine schmerzende Körperstelle zu berühren, drücken und zu halten.). Zudem scheine es zu einer Synchronisierung der Gehirne von Paaren zu kommen, die ebenfalls eine Art von analgetischen Effekt in Form einer empathischen Komponente mit sich bringe.

Quellen: Fachjournal "Proceedings of the National Academy of Sciences" (PNAS, DOI: 10.1073/pnas.1703643115) u.a. .

[» 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.

--