

Newsletter Ausgabe 308

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

Herzlich willkommen bei der Newsletter Ausgabe Nr. 308: Mai 2019!
Theta-X & Mentaler Vorsorge Check-up (NEU)

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. Richtig meditieren lernen!
2. Ungewissheit ist schlimmer als Schmerz
3. NEU: Mentaler Vorsorge Check-up
4. Kurkuma lässt Nervenzellen wachsen

1. Richtig meditieren lernen! mit *Theta-X*

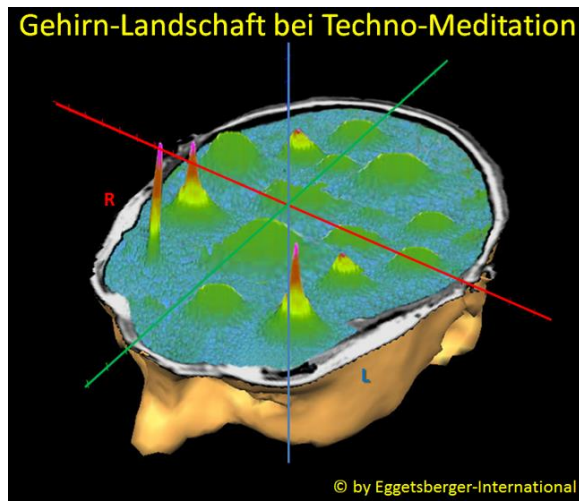
Meditation verändert viel; aber wie meditiert man erfolgreich?

Theta-X ist eine siebenteilige Seminarreihe, die altes Wissen mit modernen Erkenntnissen der Wissenschaft verbindet. Durch Mess- und Stimulationstechniken ist es für jeden Menschen möglich zu einer bewegenden Meditationserfahrung zu gelangen!

Die Wirkung des Theta-X Prozesses

Neueinsteiger lernen schon in den ersten Schritten erfolgreich Stress abzubauen und durch die Ruhe und Kraft der Meditation zu ersetzen.

Erfahrene Meditierende haben die Möglichkeit Hemmnisse zu überwinden und Ihre Meditationserfahrung auf einen völlig neuen Level zu heben.



Schließen Sie sich unserer Theta-X Gemeinschaft an und erleben Sie echte Meditation!

Still zu sitzen bedeutet noch lange nicht, dass man meditiert. Meditation ist die Basis für spirituelle Entwicklung. Deshalb sollte man nicht seine ganze Zeit damit verbringen meditieren zu lernen. Beim Theta-X Prozess setzen wir die Neuralstimulation mit dem Whisper ein um den Zustand der Meditation auf direktem Weg zu erreichen.

Das erwartet Sie in den 7 Seminaren:

Im ersten Abschnitt des Theta-X Prozesses (1-3) können Ruhe, Entspannung, Neuvernetzungen des Gehirns und mentale Ausgeglichenheit erreicht werden, ganz ohne die bekannten Hemmnisse oder Störungen.

Im zweiten Abschnitt (4-7), im Zyklus der höheren Entwicklung, stehen Intuition und spirituelle Erfahrungen im Mittelpunkt.

Steigen Sie jetzt ein!

Das nächste Einstiegsseminar findet am 15. und 16. Juni 2019 statt! Sichern Sie sich rechtzeitig Ihren Seminarplatz!

Alle Infos und Buchungsmöglichkeiten finden Sie direkt in unserem PEP Shop:

[» Theta-X: Infos & Buchung](#)

2. Ungewissheit ist schlimmer als Schmerz Studie

Eine Studie zeigt: Wenn wir damit rechnen, dass etwas Unangenehmes passiert, erzeugt das naturgemäß Stress oder sogar spürbare Angst. Dieser ist sogar noch viel schlimmer, wenn wir nicht genau wissen, ob das Unangenehme überhaupt eintritt.

45 freiwillige Testpersonen nahmen an der experimentellen Studie der Forscher um

Archy de Berker vom University College London teil.

Hintergrund: Bei einem Computerspiel mussten sie am Bildschirm Steine wenden, unter denen sich Schlangen verbergen konnten, aber nicht sein mussten. Stießen die Teilnehmer tatsächlich auf ein Tier, erhielten sie einen leichten elektrischen Schock. Im Lauf der Zeit lernten die Spieler zwar, unter welchen Steinen sich die meisten Schlangen versteckten. Diese Bedingungen änderten sich allerdings im Lauf des Experiments ständig, was zu neuen Verunsicherungen führte.

Was uns nervös macht

Um genau diese Unsicherheit ging es den Forschern - sie wollten wissen, wie viel Stress diese bei den Probanden auslöst. Nach der persönlichen Einschätzung, der Weitung der Pupillen und dem Schweiß, den die Teilnehmer produzierten, war dieser erheblich und viel größer, als wenn man ihnen klar angekündigt hatte, dass sie einen leichten Elektroschock erhalten werden.

Und damit haben die Forscher etwas gemessen, was vielen Menschen vermutlich aus ihrem Alltag bekannt ist. "Es ist die Ungewissheit, die uns nervös und ängstlich macht, etwa wenn man z.B. auf ein wichtiges medizinisches Ergebnis wartet oder nicht weiß, warum ein Zug nicht pünktlich ist", erläutert Koautor Robb Rutledge den Zusammenhang in einer Aussendung.

Nützlicher Stress, kann auch hilfreich sein - obwohl er sich unangenehm bemerkbar macht.

Stress habe zwar heute ein durchwegs negatives Image. Die aktuelle Studie verdeutliche aber auch seinen Nutzen: Denn jene Probanden, die besonders gestresst auf die Unsicherheit reagiert haben, waren die treffsichersten, wenn es darum ging, die schlangenfremen Steine zu orten.

Evolutionär betrachtet, bedeutet die Stressreaktion laut den Forschern somit einen Überlebensvorteil. "Die Reaktion kann helfen, ungewisse und gefährliche Situationen besser einzuschätzen", so Koautor Sven Bestmann.

Anm.: Doch der Stress der durch unnötige, ängstliche Gedanken ausgelöst wird (... das könnte geschehen, hoffentlich passiert das nicht ...) bringt keinen Vorteil. Der Stress - die auftretenden Ängste - schädigen auf Dauer unseren Organismus. Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol schädigen u.a. Herz-Kreislaufsystem, Nervensystem und Immunsystem. Viele verschiedene Krankheiten werden nach heutigem Stand des Wissens durch Stress und Ängste ausgelöst. Dabei zeigt sich wieder, dass es ganz besonders die Unsicherheit ist -dass etwas Negatives eintreten könnte- die Körper und Geist des Betroffenen besonders schädigt. Schon im Normalfall sind 25% unserer täglichen Gedanken destruktiv. Im Extremfall (an schlechten Tagen) sind es 60% bis 90% destruktive Gedanken, z.B. bei Krankheiten oder im Zuge von Pechstrahlen. Gerade an solchen Tagen sollte man eine Gedankenstopptechnik einsetzen.

Das moderne Leben steckt aber (wie wir alle wissen) voller kleiner und unnötiger Unsicherheiten und damit voller Stress- und Angstquellen. Immerhin versuchen mittlerweile darin Trainierte, manche dieser stressreichen Ungewissheiten zu

eliminieren. Eine sehr gute Möglichkeit ist der Theta-X Prozess, mit Unterstützung durch die neue Neurostimulationstechnik (diese gewährleistet ein schnelles Erlernen der Techniken).

Aber nicht nur im Mentaltrainingsbereich versucht man den durch Unsicherheit entstehenden Stressproblemen entgegen zu wirken:

Als Beispiel nennt Bestmann die Zeitanzeige bei U-Bahnen, Straßenbahnen und Bussen, sogar Zeitangaben bei Fußgängerübergängen (wann kommt die nächste Grünphase). Wenn sich die Verkehrsmittel allerdings ohne Angabe von Gründen nicht an den Plan halten, entstehe aber erst recht wieder viel Stress.

Quelle: "Computations of uncertainty mediate acute stress responses in humans" von Archy O. de Berker et al., University College London
Quelle Anm.: Eggetsberger-Info

3. NEU: Mentaler Vorsorge Check- up *Jetzt entdecken!*

Wir freuen uns, den neuen Mentalen Vorsorge Check- up präsentieren zu können!

Im Rahmen unserer Veranstaltung "Tag der offenen Tür im PEP Center" haben wir erstmals diesen neuen Check vorgestellt.

Warum haben wir den Mentalen Vorsorge Check- up entwickelt?

In unserer langjährigen Mess- und Trainingspraxis haben wir immer wieder gesehen, dass viele Probleme unserer modernen Gesellschaft mit den richtigen präventiven Maßnahmen gar nicht erst zu ernsthaften Herausforderungen werden würden. Mit dieser neuen Test- Routine ist es uns möglich, Probleme frühzeitig zu erkennen und entsprechend zu beraten!

Details zum Mentalen Vorsorge Check- up

Der neue Vorsorge Check-up steht für eine umfassende, ausführliche und detailliert dokumentierte Mess- und Testroutine, die auf alle gängigen Risiken für Ihre mentale und körperliche Gesundheit eingeht.

Persönliche Risikofaktoren werden aufgespürt und auf Basis der Messwerte beurteilt.

Beim Absolvieren Ihres ersten Vorsorge Check- ups erhalten Sie eine persönliche Sammelmappe für alle Unterlagen. Darin enthalten sind Aufzeichnungen zu:

- Persönlichem Stressmanagement und Stressresilienz
- Emotionaler Stabilität und Belastbarkeit
- Energiestatus
- Konzentration & mentaler Leistungsfähigkeit
- Burnout Status
- Mentaler Regenerationsfähigkeit

- Beschwerden wie Muskelverspannungen, Blockaden, etc.

Im zeitlichen Rahmen von 2-3 Stunden werden unterschiedliche Messungen und Tests durchgeführt. Im Anschluß der Messungen findet zusätzlich zur Übergabe der Daten eine mündliche Auswertung und Beratung statt.



Es ist uns ein besonderes Anliegen, dass Sie die ermittelten Werte selbst verstehen und deuten können. Zu diesem Zweck werden die ermittelten Ergebnisse im Detail besprochen.

Die Beratung fällt je nach Auswertung unterschiedlich aus. In jedem Fall weisen wir auf potentielle Gefahren und Geneigtheiten hin. Je nach Bedarf zeigen wir Optionen auf, wie Sie Ihre aktuellen, persönlichen Herausforderungen meistern können.

Sollten Hinweise auf medizinische Probleme (z.B. Herz- Kreislauferkrankungen) im Zuge der Messungen auftauchen, weisen wir Sie selbstverständlich auf den Handlungsbedarf hin.

Durch frühzeitiges Erkennen sich anbahnender Probleme oder Verhaltensmuster können rechtzeitig und oft sogar kostenlos Maßnahmen ergriffen werden, die gezielt in die optimale Richtung gehen!

Ist Ihnen Ihre Mentale Gesundheit 1€ am Tag wert?

Wir empfehlen den Mentalen Vorsorge Check-up einmal pro Jahr durchzuführen. Ab dem zweiten Jahr überprüfen wir die Entwicklungen der Ergebnisse aus dem vorherigen Jahr! Der Preis für den Check beträgt EUR 365,-.

Ab sofort bieten wir Termine für den Mentalen Vorsorge Check-up auf Anfrage an. Bitte planen Sie für Ihren Vorsorge Check 2-3 Stunden Zeit ein, damit wir ausreichend auf Ihre Bedürfnisse eingehen können.

**Haben Sie noch Fragen oder möchten Sie gleich einen Termin vereinbaren?
Unser Team berät Sie gerne:**

[» Buchung & Kontakt](#)

4. Kurkuma lässt Nervenzellen wachsen

Positiver Effekt

Forscher des Jülicher Instituts für Neurowissenschaften und Medizin machten bei Versuchen mit Ratten und dem im Currygewürz enthaltenen Gelbwurzpulver (Kurkuma) eine unerwartete Entdeckung. Sie injizierten den Tieren ein Gemisch aus Gelbwurz-Bestandteilen und scannten anschließend deren Gehirne. Dabei stellten sie fest, dass gerade jene Bestandteile des Gehirns, die für das Nervenzellenwachstum sorgen, aktiver waren als vor der Kurkuma-Injektion. Laut den Studienergebnissen könnte das Kurkuma-Experiment wegweisend für verbesserte Behandlungsmöglichkeiten bei Schlaganfall- und Alzheimerpatienten sein. Die Forscher aus Jülich vermuten, dass mithilfe des Gelbwurzes geschädigte Nervenzellen wieder hergestellt werden könnten und das auch bei Menschen.

In einem weiteren Teil der Studie badeten die Forscher um Dr. Maria Adele Rueger die neuronalen Ratten-Stammzellen in unterschiedlichen Konzentrationen des Kurkuma-Extraktes. Sie stellten fest, dass je höher die Konzentration des Gelbwurz-Extraktes war, in welchem die neuronalen Stammzellen lagerten, desto höher war auch deren Wachstum.

Dass Kurkuma für den Menschen besonders gesund ist und viele gesundheitliche Probleme beheben kann, ist allgemein bekannt. Besonders die positive Wirkung auf die DNA ist dabei hervorzuheben.

Quelle: Jülicher Institut für Neurowissenschaften und Medizin

[» 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.