

## iLM-Newsletter Ausgabe 168

Herzlich willkommen bei der iLM-Newsletter Ausgabe Nr. 168: Oktober 2009!

Top vital und top informiert!

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. Das iLM ist Mitglied des International-PcE-Networks (IPN) und führt die Tradition des IPN Newsletters unter dem neuen Label des iLM Newsletters fort.

Hinweis: Auf Grund technischer Probleme konnte es seit Anfang 2009 dazu kommen, dass einige Newsletter Abonnenten unsere Mails nicht bekommen haben. Dieses Problem sollte in Zukunft nicht mehr auftreten. Alle Newsletter die betroffen waren finden Sie auf unserer Website gratis!

Aktuelle Themen:

1. **Immer perfekt informiert!**
2. **Olivenöl hilft bei einer Diät**
3. **Am 14. November: Seminar – Zellaktivierung**
4. **Walnüsse machen die Arterien fit**
5. **Das Bakterium Helicobacter mag kein Olivenöl...**

### 1. Immer perfekt informiert!

*Unsere neuen Web- und Newsplattformen versorgen Sie ständig mit den neuesten wissenschaftlichen Beiträgen, Forschungsergebnissen und Angeboten!*

Wir sind dem Wunsch vieler Kunden und Interessenten nachgekommen unser News System flexibler zu gestalten. Durch die Nutzung vieler neuer Medien wie Facebook, RSS- Feeds und Blogs ist es uns möglich Sie regelmäßiger und besser zu informieren als bisher durch den Newsletter.

Den RSS- Feed und unseren Blog finden Sie auf unserer Forschungsplattform

[www.eggetsberger.net](http://www.eggetsberger.net) .

Mit dem RSS- Angebot von Eggetsberger.NET entgeht Ihnen keine wichtige Meldung, selbst dann nicht wenn Sie keinen Internet-Browser geöffnet haben. Sie können unsere Nachrichten-Feeds ganz einfach abonnieren – unkompliziert, kostenlos!

Unser Blog überzeugt durch interessante wissenschaftliche Beiträge, Statistiken und vor allem eine Suchfunktion mit deren Hilfe Sie auch ältere Beiträge schnell finden.

- » [Weitere Infos zum Eggetsberger.NET RSS- Feed](#)
- » [Den Eggetsberger.NET RSS- Feed jetzt abonnieren!](#)
- » [Besuchen Sie Eggetsbergers Blog!](#)
- » [Folgen Sie uns auf Facebook!](#)

### 2. Olivenöl hilft bei einer Diät

*Fette mit ungesättigten Fettsäuren können beim Abnehmen helfen.*

Das haben Forscher jetzt gezeigt: Einmal im Dünndarm angekommen, vermitteln Olivenöl und Konsorten dem Körper nämlich die Botschaft >Hör auf zu essen, Du bist satt!<.

Verantwortlich dafür ist vor allem die Ölsäure, eine häufig vorkommende Fettsäure, die im Dünndarm die Übermittlung der Botschaft ans Gehirn auslöst. Sollte sich bestätigen, dass die

bisher lediglich bei Ratten nachgewiesene Signalkette auch beim Menschen das Sättigungsgefühl beeinflusst, könnten Mediziner mit Hilfe dieses natürlichen Appetitkontrollsystems neue Therapien gegen Übergewicht und Fettleibigkeit entwickeln. Schon früher hatten Forscher beobachtet, dass nach dem Essen die Schleimhautzellen im Zwölffingerdarm und dem oberen Teil des Dünndarms in Aktion treten und eine Substanz namens Oleylethanolamid (OEA) produzieren. Dieser Botenstoff bahnt sich dann seinen Weg zu den Nervenenden, die wiederum dem Hirn die Nachricht übermitteln, dass keine weitere Nahrung benötigt wird. Was diese Signalkette jedoch auslöst, war bislang nicht bekannt. Daher versorgten Gary Schwartz und sein Team nun Ratten mit verschiedenen Nährstoffen und beobachteten die Reaktion der Schleimhautzellen.

Das Ergebnis: Lediglich eine Fettemulsion, nicht jedoch Proteine oder Kohlenhydrate, lösten die OEA-Bildung aus. Zudem gab es nur dann eine Reaktion, wenn die Emulsion Ölsäure, eine einfach ungesättigte, häufig in pflanzlichen Fetten vorkommende Fettsäure enthielt. Diese Fettsäure dockte gezielt an Rezeptoren auf der Oberfläche der Darmschleimhautzellen an und kurbelte damit die OEA-Produktion an. Das System, so die Schlussfolgerung der Forscher, ist demnach ein natürlicher Appetitkontrollmechanismus des Körpers, mit dem er eine zu hohe Fettzufuhr vermeidet.

Dass so viele Menschen trotzdem Fett im Überschuss zu sich nehmen, könnte an der Art der in industriell gefertigten Lebensmitteln verwendeten Fette liegen, spekulieren die Wissenschaftler: Es handele sich dabei fast ausschließlich um gesättigte Fettsäuren, die das Kontrollsystem nicht erkennen kann und die so möglicherweise die natürliche Abwehr umgehen. Die Forscher hoffen nun, für eine Therapie gegen Übergewicht die Wirkung der Ölsäure auch künstlich nachahmen und so dem Körper ein falsches Sättigungsgefühl vorgaukeln zu können. Zu Hilfe kommt ihnen dabei, dass die Rezeptoren, an die die Ölsäure andockt, bereits früher im Fokus von Pharmaforschern standen und daher gut untersucht sind. Alternativ könnten auch Wirkstoffe eingesetzt werden, die dem Abbau von OEA entgegenwirken und so das Sättigungsgefühl länger erhalten. Bis dahin he lfe jedoch auch, vor allem ölsäurehaltige Fette zu verwenden.

*Quelle: Gary Schwartz (Yeshiva-Universität in New York) et al.: Cell Metabolism, Bd. 8, S. 281*

### **3. Am 14. November: Seminar – Zellaktivierung**

*Das aktuelle Zellaktivierungsseminar hilft Ihnen gesund und vital durchs Leben zu gehen.*

Zellaktivierung beschäftigt sich in erster Linie mit dem menschlichen Drüsensystem und seinen Wirkungen auf den Körper. Neben einer Messung und Bestimmung der Aktivität des eigenen Drüsensystems arbeiten wir mit Ihnen Ihr persönliches Trainingsprogramm zur Optimierung dieses Systems aus. Der Zustand der Drüsen ist zu einem großen Teil für Gewicht, Energie, Willen und andere wichtige Parameter verantwortlich.

Das Seminar wird an zwei Tagen abgehalten an denen Sie neben der Theorie um die Funktionalität des Drüsensystems und anderen relevanten organischen Einflüssen auch die Möglichkeit zur Analyse Ihres eigenen Drüsensystems bekommen. Unser Team berät Sie des weiteren gerne in Ernährungsfragen und Drüsenstimulierung um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen.

**Themen:** Die Aktivierung der einzelnen Drüsen beim Training, vor allem der Nebennieren, Geschlechtsdrüsen und der Schilddrüse, bringen eine schnelle Gewichtsreduktion und Fettabbau.

Die Schilddrüse wird durch das richtige Training zu einer leicht erhöhten Aktivität angeregt. Das Training ist so abgestimmt, dass die Schilddrüsenaktivität auf ein Optimum eingestellt wird. Dadurch steigert sich der Wille und der Körper legt kein übermäßiges Gewicht zu.

Wie muss das Drüsensystem stimuliert werden um Fett abzubauen?

Aufbau von Muskeln durch ein optimales Drüsensystem

Trainingsprogramme zur Optimierung der Drüsen und damit von großen Teilen des Körpers Gewichtsreduktion ohne eine Diät im eigentlichen Sinne

Was benötigt der Körper um Hormone herzustellen bzw. wie wirken sich diese auf den Einzelnen aus?

» [Weitere Informationen zum Seminar und eine Anmeldeöglichkeit finden Sie hier!](#)

#### **4. Walnüsse machen die Arterien fit**

*Der Genuss von Walnüssen hält die Arterien elastisch.*

Der Genuss von Walnüssen zu fettigem Essen hält die Arterien elastisch. Darauf deuten die Ergebnisse einer Studie hin, in der spanische Forscher die gesundheitsfördernden Effekte von Walnüssen und Olivenöl untersucht haben. Beide Lebensmittel wirkten entzündungshemmend, wenn sie während einer fettreichen Mahlzeit konsumiert wurden. Das zeigte die Auswertung. Die Walnüsse halfen jedoch zusätzlich noch, die Elastizität der Arterien zu bewahren.

Für die Studie, die von der kalifornischen Handelsorganisation California Walnut Commission unterstützt wurde, befolgten 24 gesunde Freiwillige 14 Tage vor Testbeginn eine mediterrane Diät. Eine solche Ernährungsweise ist reich an Ballaststoffen und ungesättigten Fettsäuren aus Obst, Gemüse und Olivenöl und gilt als guter Schutz vor Arteriosklerose und anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Anschließend bekamen die Probanden fettreiche Mahlzeiten mit einem hohen Anteil gesättigter Fettsäuren. Die Hälfte der Testgruppe aß dazu 40 Gramm Walnüsse, die andere Hälfte konsumierte 25 Milliliter Olivenöl. Vor und nach den Mahlzeiten nahmen die Forscher den Teilnehmern Blut ab und machten Ultraschallbilder der Oberarmarterien der Testesser.

Von besonderem Interesse war für sie dabei die innere Schicht der Blutgefäße, die für eine Vielzahl wichtiger Aufgaben zuständig ist. Dazu gehört auch die Produktion von Stickstoffoxid, das für die Gefäßerweiterung und damit zur Regulation des Blutflusses benötigt wird. Der Genuss von fettigem Essen hemmt die Produktion dieses Botenstoffes und vermindert damit die Elastizität der Blutgefäße. Die spanischen Forscher konnten mit ihren Tests nun zeigen, dass der Genuss von Walnüssen zu fettigem Essen dieser Entwicklung entgegenwirkt, während Olivenöl keinen solchen Effekt hat. Verantwortlich dafür ist vermutlich eine Substanz in der Walnuss, die die Bildung von Stickoxid anregt, sagen die Forscher.

Dieser Wirkstoff könnte eine zweifach ungesättigte pflanzliche Fettsäure sein, die den Omega-3-Fettsäuren in Fischen ähnelt. Ein weiterer Stoff, der in Walnüssen, nicht aber im Olivenöl vorkommt, ist der Eiweißbaustein Arginin. Auch er könnte sich positiv auf die Stickoxidbilanz auswirken, so die Forscher. Das heiße jedoch nicht, dass eine Handvoll Walnüsse zum Essen ein Freibrief für den ungehemmten Konsum von Fett sei, mahnen die Forscher.

Falsches Essen gilt als größter Risikofaktor für Arterioskleriose, deren Folgen wiederum mit Abstand die Todesursache Nummer eins in den westlichen Industrienationen sind.

*Quelle: Berenice Cortés, (Autonome Universität Barcelona) et al.: Journal of the American College of Cardiology, Bd. 48, S. 1666*

#### **5. Das Bakterium Helicobacter mag kein Olivenöl...**

*...denn die Phenole in nativem Öl töten den Magenkeim ab.*

Olivenöl kann den Krankheitskeim *Helicobacter pylori*, der Magengeschwüre verursacht, im Zaum halten. Darauf deuten Labortests spanischer Wissenschaftler hin. Bestimmte biologisch aktive Substanzen im Pflanzenöl überdauern das Säurebad des Magens und greifen die Bakterien an. Da *Helicobacter* in manchen Fällen gegen Antibiotika resistent ist, könnten die im Olivenöl gefundenen Substanzen aus der Gruppe der Phenole zu neuen Therapien führen. Die Ergebnisse müssen allerdings noch in klinischen Tests an Patienten überprüft werden, schreiben die Forscher um Concepción Romero.

Die Wissenschaftler untersuchten die Bestandteile von gewöhnlichem nativen Olivenöl aus dem Supermarkt auf ihre biologische Wirkung auf den Krankheitskeim *Helicobacter*. Dabei hatten sie es besonders auf Stoffe aus der Gruppe der Phenole abgesehen. Aus anderen Untersuchungen ist bekannt, dass diese etwa in Wein, Teeblättern und anderen Pflanzenprodukten enthaltenen Stoffe eine bakterienhemmende Wirkung haben. Im Salzsäurebad beobachteten die Forscher zunächst, dass die Olivenölphenole den extremen Bedingungen des Magens über Stunden trotzen können. Auch hinzugegebene Magenenzyme wie etwa Pepsin spalteten die Phenole nicht auf.

In Zellkulturen bestimmten die Forscher dann die Wirkung der verschiedenen Phenole auf *Helicobacter*. Nur eine Substanz mit dem Namen Ty-EDA konnte die Bakterien abtöten, zeigte die Auswertung. Wie dies genau geschieht, wissen die Forscher allerdings nicht. Das wirksame Phenol Ty-EDA zeigte eine antibakterielle Wirkung gegen acht verschiedene Stämme von *Helicobacter*. Einige dieser Stämme waren schon resistent gegen Antibiotika. Die Forscher wollen daher in Tests mit Patienten untersuchen, ob sich diese Effekte auch unter realen Bedingungen einstellen. Schätzungen zufolge ist *Helicobacter* schon in zehn bis dreißig Prozent der Krankheitsfälle gegen Medikamente resistent. Das Bakterium kann zu Magenschleimhautentzündungen, Magengeschwüren und auch Magenkrebs führen.

*Quelle: Concepción Romero (Instituto de la Grasa, Sevilla) et al.: Agricultural and Food Chemistry, Bd. 55, S. 680*

» Aktuelle News finden Sie auch auf unserer Forschungsplattform