

## iLM-Newsletter Ausgabe 169

Herzlich willkommen bei der iLM-Newsletter Ausgabe Nr. 169: Oktober 2009!  
Der Zellaktiv Herbst!

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 besteht seit Ausgabe 168 (Oktober 2009) nicht mehr. Alle Newsletter die betroffen waren finden Sie auf unserer Website gratis!

Aktuelle Themen:

1. **Schokolade & Kekse**
2. **Erinnerung: Zellaktivierung im Herbst**
3. **Arbeitslose haben hoher Infarkttrisiko**
4. **Zu viel Arbeit schadet dem Stoffwechsel**
5. **Hypnotisierende Erkenntnisse**

### 1. Schokolade & Kekse

*Mit einer Kekskur zum Erfolg? Oder doch lieber Schokolade...*

Der Markt ist voll von Produkten, die den schnellen Erfolg beim Abnehmen versprechen. Die New York Times berichtet nun von der so genannten cookie diet, der Kekse Diät.

Dr. Sanford Siegal, der Begründer der Methode, gibt im Interview an, dass bereits 500.000 Menschen mit der Kekse Diät gewicht verloren haben.

Die Diät sieht vor, dass man außer den Keksen nur eine weitere kleine Mahlzeit zu sich nehmen darf. Rechnet man hier nach, kommt man auf etwa 800 bis 1.000 Kalorien pro Tag. Damit ist die Gewichtsreduktion nachvollziehbar.

2009 erwartet Dr. Siegal Einnahmen von 18 Mio. Dollar. Das entspricht umgerechnet etwa 12 Mio. Euro. Seinen Erfolg verdankt die Methode nicht zuletzt Prominenten, die sich zur Kekse Diät bekennen. Darüber hinaus lassen sich die hohen Einnahmen auch mit dem entsprechenden Preis der Kekse erklären. So wird in einem Beispiel angegeben, dass eine Packung Kekse für 35 Tage 279 Dollar – also 186 Euro – kostet.

Natürlich lässt die Kritik nicht lange auf sich warten. Die Kekskur wird von Experten, mit denen die New York Times gesprochen hat, heftig kritisiert. Jenni Schaefer etwa, die über Essstörungen schreibt, sagt, dass die Kekse Diät deshalb sehr ansprechend ist, weil sie Nahrungsmittel erlaubt – die Kekse -, die sonst meist von Diätplänen gestrichen werden. Die Diät gibt Menschen das falsche Gefühl von Kontrolle, indem es eine ausbalancierte Ernährung auf ein einziges Produkt reduziert: das Keks, so Schaefer weiter.

Andere Experten warnen generell vor Diäten, die für einen Tag nicht mehr als rund 1.000 Kalorien vorsehen. Diese würden kaum je zu langanhaltendem Gewichtsverlust führen. Außerdem könnten mannigfaltige gesundheitliche Probleme auftreten, und man fühle sich müde und kraftlos.

Bonnie Taub-Dix, die Sprecherin der American Dietetic Association, hat eine Faustregel parat: Alle Diäten, die nur den Namen eines Nahrungsmittels im Titel führen wie die Eiscreme- und die Schlagobersdiät, sind höchstwahrscheinlich wenig ausbalanciert, und der Effekt hält nur kurz an.

Eigentlich seien die Regeln für gesundes, nachhaltiges Abnehmen einfach, erklärt Suzanna Havala Hobbs, eine Professorin der Universität von North Carolina. Man müsse sein Essverhalten so ändern, dass man die Veränderung auf lange Sicht durchhalte.

Junkfood sollte man nach Möglichkeit weglassen, insgesamt auf die Kalorien achten, kleinere Portionen essen – und sich vor allem viel bewegen.

Es gibt jedoch sehr wohl Unterschiede in Bezug auf Süßigkeiten und ihre Wirkung auf die Essgewohnheiten und damit das Körpergewicht. Bitterschokolade beispielsweise ist nicht nur gesünder, sondern macht auch länger satt als die milchhaltige Schoko-Variante.

Die dunkle Schokolade hilft, den Appetit zu zügeln: Die schwärzere Schokoladenvariante hat eine deutlich stärkere sättigende Wirkung als Milkschokolade. Das Verlangen nach immer mehr Süßem sinkt ebenso wie die Lust auf salzige und fettreiche Snacks, haben dänische Forscher um Lone Brinkmann Sørensen von der Universität Kopenhagen gezeigt. Damit ist die sogenannte Männerschokolade gegenüber anderen Süßigkeiten nicht nur gesundheitlich vorteilhaft wegen ihres Anteils an gesundheitsfördernden Fettsäuren und Antioxidantien, sondern sie dämpft auch den Heißhunger, teilt die Universität Kopenhagen mit.

Forscher der Universität Kopenhagen ließen 16 Studenten zunächst schwarze oder Milkschokolade essen. Zwar mussten die Studenten vor dem Experiment für zwölf Stunden und danach für einige weitere Stunden fasten, anschließend gab es für die Probanden jedoch Pizza in beliebiger Menge.

Die Forscher hielten dabei fest, wieviele Kalorien die Studenten zu sich nahmen. Außerdem fragten sie sie nach Hunger- und Sättigungsgefühl, ihr Verlangen nach verschiedenen weiteren Snacks und wie ihnen die Schokolade schmeckte.

Insgesamt nahmen die Studenten in der Testreihe mit der schwarzen Schokolade beim nachfolgenden Pizzaschlemmen rund 15 Prozent weniger Kalorien zu sich als die aus der Testreihe mit der Milkschokolade. Die Probanden berichteten auch über einen gezügelten Appetit auf andere Snacks, seien sie süß, salzig oder fettreich. Die Forscher kommentieren ihre Ergebnisse mit der vorweihnachtlichen Botschaft, dass die Menschen zu Schokoladenvarianten mit hohem Kakaoanteil greifen sollten, um der allgegenwärtigen Versuchung süßer Genüsse zu widerstehen und eine mögliche Gewichtszunahme zu bremsen. Egal zu welcher Schokolade man sich nun am Ende entscheidet, stets ist die Dosierung wichtig!

Italienische Forscher haben berechnet, wie viel Schokolade man täglich essen sollte bzw. darf: 6,7 Gramm oder ein bis zwei Stückchen pro Tag sind demnach optimal, um das Herz-Kreislauf-System zu schützen – allerdings nur dann, wenn es sich nicht um Milkschokolade, sondern um die dunkle Variante handelt. Abgeleitet haben die Wissenschaftler diese Zahl aus einer groß angelegten statistischen Untersuchung von mehr als 2.000 gesunden Freiwilligen, bei denen sie den Schokoladenkonsum mit der Menge der Entzündungsmarker im Blut verglichen. Hohe Werte dieser Eiweißmoleküle gelten als Risikofaktor für Krankheiten wie Arteriosklerose, Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Ein moderater Konsum von Schokolade gehe dagegen mit deutlich niedrigeren Entzündungswerten einher, so die Forscher.

Basis der Auswertung war die Datenbank des Moli-sani-Projektes, eine Sammlung von medizinischen und allgemeinen Informationen über insgesamt 25.000 Freiwillige aus der italienischen Region Molise, die helfen soll, genetische und andere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs zu identifizieren. Aus dieser Datensammlung wählten die Forscher für ihre aktuelle Studie 824 Teilnehmer aus, die regelmäßig dunkle Schokolade verzehrten, sowie 1.317 Vergleichsprobanden, die nur sehr selten oder gar keine Schokolade

konsumierten. Zusätzlich wurden von allen Teilnehmern Blutproben entnommen und auf das sogenannte C-reaktive Protein (CRP) getestet, einem Eiweißmolekül, das der Körper als Reaktion auf chronische oder akute Entzündungen bildet.

Vor allem die Probanden mit einem Konsum von etwa einer halben Tafel dunkler Schokolade pro Woche – entsprechend 6,7 Gramm pro Tag – wiesen auffallend niedrige CRP-Werte auf, zeigte die Auswertung. Mehr oder weniger Schokolade ließ den positiven Effekt hingegen verschwinden. Der Zusammenhang blieb auch dann bestehen, wenn die Forscher den Einfluss anderer Faktoren wie sonstige Ernährungsgewohnheiten oder körperliche Bewegung berücksichtigten.

Als verantwortlich für die gesundheitsfördernden Effekte von dunkler Schokolade gelten die im Kakao enthaltenen Antioxidantien, speziell Flavonoide und andere Polyphenole. Sie können die unter anderem bei Entzündungsreaktionen entstehenden aggressiven sogenannten freien Radikale unschädlich machen und damit die Biomoleküle des Körpers – und folglich auch die Organe – vor Schäden durch diese reaktiven Verbindungen schützen.

*Quellen: Mitteilung der Universität Kopenhagen, Lone Brinkmann Sørensen, Romina di Giuseppe, Katholische Universität Campobasso, et al.: Journal of Nutrition, Bd. 138, S. 1939, orf.at, The New York Times*

## **2. Erinnerung: Zellaktivierung im Herbst**

*Noch ein paar Seminarplätze verfügbar.*

Viele Menschen stehen vor dem gleichen Problem. Sie bekommen Ihr Gewicht einfach nicht in den Griff und dabei haben sie nicht einmal das Gefühl viel zu viel zu essen. Die Ursache liegt in der oft ungenügenden Stimulierung unseres Drüsensystems. Dieses ist nämlich zu einem guten Teil für die Verwertung (= Speicherung) der aufgenommenen Nahrung verantwortlich. Es ist umgekehrt wie bei einem schlecht eingestellten Motor, der zu viel Treibstoff verbraucht aber mindestens genau so ärgerlich.

Die Aktivierung der einzelnen Drüsen beim Zellaktiv Training, vor allem der Schilddrüse, der Nebennieren und der Geschlechtsdrüsen, bringt eine schnelle Gewichtsreduktion durch einen erhöhten Fettabbau.

Innerhalb von zwei Tagen erfahren Sie vieles über Ihr persönliches Drüsensystem und wie Sie es optimieren. Wenn man weiß wie es geht, dann fällt es ganz leicht die notwendigen Übungen zu machen. Anhand von Messungen, die während des Seminars durchgeführt werden ist für den Seminarteilnehmer sofort ersichtlich, welches Training Ihm den größten Erfolg bringt. Das bedeutet: Gewichtsabnahme ohne Diät im eigentlichen Sinne und ohne großen Aufwand!

Durch die richtige Stimulierung Ihrer Drüsen...

- ... verlieren Sie Gewicht durch gesteigerten Fettabbau.
- ... steigern Sie deutlich Ihr persönliches Wohlbefinden.
- ... steigern Sie spürbar Ihre Libido.
- ... verbessern Sie Ihren Muskelaufbau.
- ... erhalten Sie länger Ihre Jugend, da der Alterungsprozess verlangsamt wird.

Wir wissen dass wir den Teilnehmern versprechen können, dass das Wissen, das in diesem Seminar vermittelt wird, Garant für ein zufriedeneres Leben ist.

Die wissenschaftliche Seminarleitung hat Herr Dr. Gerhard Eggetsberger, der auf 30 Jahre Forschungstätigkeit auf diesem Gebiet blicken kann.

Da die Teilnehmerzahl beschränkt ist ersuchen wir um baldige Anmeldung.

### **3. Arbeitslose haben hoher Infarkttrisiko**

*Arbeitnehmer, die mit über 50 Jahren ihren Job verlieren, bekommen häufig einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall.*

Das besagt eine Studie von US-Forschern der Yale University School of Medicine um William Gallo. Danach ist das Risiko der über 50-jährigen Arbeitslosen mehr als doppelt so hoch wie das Gleichaltriger, die arbeiten. Dies gelte auch unter der Berücksichtigung anderer Einflüsse wie Rauchen, Diabetes, Übergewicht und Bluthochdruck. Die Wissenschaftler hatten 4301 Frauen und Männer ab 1992 zehn Jahre lang beobachtet. Zu Beginn waren alle Teilnehmer berufstätig und zwischen 51 und 61 Jahre alt. Am Ende der Studie hatten 582 ihre Arbeit verloren, die anderen waren im Ruhestand oder weiter beschäftigt.

*Quelle: Yale University School of Medicine, Dr. William Gallo*

### **4. Zu viel Arbeit schadet dem Stoffwechsel**

*Stress am Arbeitsplatz verdoppelt das Risiko für das so genannte metabolische Syndrom.*

Diese Stoffwechselstörung ist unter anderem gekennzeichnet durch Übergewicht, schlechte Cholesterinwerte, einen hohen Blutdruck und Diabetes. Wissenschaftler des University College in London haben in einer groß angelegten Untersuchung mehr als 10.000 städtische Angestellte der britischen Hauptstadt über 14 Jahre lang in regelmäßigen Abständen nach ihrem Arbeitspensum befragt. Als stressig stellten sich dabei nicht nur arbeitsreiche Jobs heraus, sondern auch solche, die den Angestellten wenig persönliche Entscheidungsfreiheit ließen oder wenig Anerkennung brachten. Diese Tätigkeiten haben einen negativen Einfluss auf das vegetative Nervensystem, so die Vermutung der Forscher. Der Level an Stresshormonen wie Adrenalin und Kortison steigt an, und das könne das metabolische Syndrom begünstigen. So beeinträchtigt Kortisol die Insulinwirkung und senkt die Konzentration des „guten“ gefäßschützenden HDL-Cholesterins. Je länger die Angestellten dem Stress innerhalb des Beobachtungszeitraums ausgesetzt waren, desto wahrscheinlicher war das Auftreten des metabolischen Syndroms. Bisher war unklar, auf welche Weise Berufsstress die Herzinfarkttrate in die Höhe treibt. Diese Studie liefert eine plausible Antwort: Sämtliche Komponenten der Stoffwechselstörung können das Herz langfristig stark in Mitleidenschaft ziehen.

*Quelle: University College, London*

### **5. Hypnotisierende Erkenntnisse**

*Hypnose bringt wichtige Erkenntnisse für die Hirnforschung!*

Bei in Trance versetzten Probanden entdecken Wissenschaftler Gehirnzentren für das Erinnern nach einem Gedächtnisverlust.

Forscher haben mit Hilfe von Hypnose die Gehirnregionen identifiziert, die am Wiedererlangen der Erinnerung nach einem kurzzeitigen Verlust des Gedächtnisses beteiligt sind. Die Wissenschaftler versetzten die Teilnehmer ihrer Studie in einen intensiven Trancezustand, während dessen die Forscher die Probanden die Erinnerungen an einen vorher gezeigten Kurzfilm kurzzeitig vergessen ließen. Gleichzeitig bestimmten die Wissenschaftler bei den Probanden die Aktivität der einzelnen Hirnregionen. Die Forscher erhoffen sich von den Experimenten neue Einblicke in die Mechanismen bei Patienten, die unter Gedächtnisverlust leiden.

An dieser Studie nahmen zwei Gruppen von Probanden teil: Ein Teil ließ sich erfolgreich hypnotisieren, während sich die andere Hälfte nicht in einen solchen Trancezustand versetzen

ließ. Beide Gruppen schauten sich eine Woche vor dem Experiment einen Kurzfilm an. Bei der Hypnose wurden die Probanden angewiesen, den Inhalt des Films so lange zu vergessen, bis ihnen ein bestimmtes Signal gegeben wird. Dieses Signal übermittelten die Wissenschaftler den Probanden nach Ende des Trancezustandes, worauf sich die Erinnerung wieder einstellte. Dabei konnten die Forscher die bei diesem Wiedererinnern aktiven Hirnareale identifizieren. Bei den Probanden, die sich nicht hypnotisieren ließen und ihre Erinnerung an den Film nie verloren hatten, waren diese Hirnregionen hingegen nicht aktiv. Diese Hirnareale könnten auch im Alltag bei der Erinnerung an vergessene Informationen eine Rolle spielen, vermuten die Wissenschaftler. Sie hoffen, dass sich ihre unter Hypnose entstandenen Ergebnisse auch bei konkretem Fällen von Gedächtnisverlust anwenden lassen.

*Quelle: Dr. Yadin Dudai (Weizmann-Institut in Rehovot, Israel) et al.: Neuron, Band 57, S. 159*

- » Aktuelle News finden Sie auch auf unserer Forschungsplattform
- » Den Eggetsberger.NET RSS- Feed jetzt abonnieren!
- » Folgen Sie uns auf Facebook!
- » Besuchen Sie Eggetsbergers Blog!