

# Newsletter Ausgabe 174

für Eggetsberger.NET, Eterna Management S.L., IPN & iLM

---

Herzlich willkommen bei der Newsletter Ausgabe Nr. 174: Jänner 2010!  
News und Berichte

---

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.

Seit Newsletter Ausgabe 173 (Jänner 2010) wird der Newsletter des International-PcE-Networks (IPN)  
von unserer Forschungsplattform Eggetsberger.NET versendet.

Unsere Newsletter finden Sie auch im Internet gratis im Newsletter Archiv

[» Zum Newsletter Archiv](#)

---

Aktuelle Themen:

1. Soziale Distanzen von Amygdala gesteuert
2. Neue Berichte auf Eggetsberger.NET & Facebook
3. Muskelzucken beim Einschlafen
4. Schmerz beginnt im Kopf

## **1. Soziale Distanzen von Amygdala gesteuert**

*Das Angstzentrum signalisiert ab wann uns jemand zu nahe kommt!*

Der Mandelkern (die Amygdala) im Gehirn ist verantwortlich für eine intuitive Einschätzung der  
Distanz zum Gegenüber.

Eine Struktur im zentralen vorderen Bereich des Gehirns ist dafür verantwortlich, welche Distanz bei  
direkten zwischenmenschlichen Kontakten als angenehm empfunden wird. Das haben Forscher bei  
einer Frau entdeckt, bei der die Mandelkern genannte Hirnregion komplett geschädigt war. Mit  
diesem kleinen Kern fehlte der Patientin jedes Gefühl für angemessene Distanzen. Dies betraf reale  
Situationen genauso wie die Vorstellung, eine andere Person würde sich ihr nähern. Von den  
Ergebnissen erhoffen sich die Forscher Klärung möglicher Ursachen von Störungen wie Autismus, die  
ebenfalls mit einer mangelnden Fähigkeit zur Einschätzung zwischenmenschlicher Distanzen  
einhergehen. Daniel Kennedy vom California Institute of Technology in Pasadena und seine Kollegen  
berichten im Fachjournal "Nature Neuroscience" über ihre Untersuchungen.

Kultureller Hintergrund und die jeweilige Situation bestimmen, welche Distanz zu anderen Menschen  
als angenehm empfunden wird. Niemand will in der U-Bahn gleich viel Platz beanspruchen wie an  
seinem Arbeitsplatz – und niemand will seinem Chef so nahe kommen wie dem Ehepartner. Die  
Wissenschaftler quantifizieren die als angenehm empfundene Distanz zu einer fremden Person auf  
etwa 65 Zentimeter. Die Wolfühldistanz der untersuchten Frau war hingegen wesentlich verringert.  
Sie lag bei nur 34 Zentimetern.

Die mit den Initialen MS bezeichnete Frau empfand keinerlei Unbehagen, wenn fremde Personen sehr nahe an sie herantraten. Sowohl in künstlichen Laborsituationen wie auch in spontanen Alltagsbegegnungen war ihre Wolfühldistanz gleich Null. Sie selbst besaß außerdem keinerlei Instinkt, der sie eine angemessene Distanz anderen gegenüber einhalten ließ. MS wisse laut den Forschern zwar sehr wohl um das Distanzbedürfnis anderer Menschen und könne dieses nachvollziehen und ungefähr einschätzen, nur habe sie keinerlei Gefühl dafür und müsse es bewusst tun.

Neben Verhaltensexperimenten mit mehreren Personen führten die Forscher auch Untersuchungen der Gehirnaktivität im Computertomographen durch. Dabei lag der Proband in der Röhre und musste sich die Position des Wissenschaftlers vorstellen, der mit ihm sprach. Er sah diesen nicht und hörte ihn nur über Lautsprecher. Dabei zeigten Probanden eine erhöhte Aktivität des Mandelkerns, wenn sich der Wissenschaftler vermeintlich nahe bei der Röhre befand. Nicht so MS: Sie zeigte in allen Fällen die gleichen Aktivitätsmuster. Kennedy erklärt, nur schon die Vorstellung einer anderen Person aktiviere offenbar in einem nicht geschädigten Gehirn die Amygdala. In einer zweiten an MS durchgeführten Studie, ebenfalls in Nature veröffentlicht, schließen Forscher, dass der Mandelkern außerdem am spontanen Erkennen von Furcht in Gesichtsausdrücken beteiligt ist. MS gelang dies nicht. Sie erkannte die Furcht zwar, aber nicht intuitiv, sondern erst durch bewusstes Denken.

Quelle: Daniel Kennedy (Kalifornisches Institut für Technologie in Pasadena, CALTECH) et al.: Nature Neuroscience (doi: 10.1038/nn.2381) und Naotsugu Tsuchiya (Kalifornisches Institut für Technologie in Pasadena) et al.: Nature Neuroscience (doi: 10.1038/nn.2380)

## **2. Neue Berichte auf Eggetsberger.NET & Facebook**

*Haben Sie schon gute Vorsätze fürs heurige Jahr umgesetzt?*

Manchmal ist es schwer, sich daran zu halten. Sie sollten sich jedoch keine Sorgen machen, wenn Ihre Entschlossenheit nachlässt. 2010 werden wir Sie mit einigen tollen Tipps und Trainingstools unterstützen, damit Sie Ihre Ziele leichter erreichen.

Aktuelle News und Hinweise auf Trainings, Techniken und Tipps finden Sie auf unserer neuen Eggetsberger.NET Facebook Seite. Genau wie der Newsletter, der seit der letzten Ausgabe von Eggetsberger.NET, unserer Forschungsplattform, verschickt wird, hat das Wissenschaftsnetz nun auch die Aufgabe Sie auf Facebook zu informieren.

Wenn Sie der Facebook Seite von Eggetsberger.NET beitreten haben Sie den Vorteil, dass Sie aktuelle Informationen immer als Erster bekommen!

[» Folgen Sie uns auf Facebook \(Eggetsberger.NET\)!](#)

In diesem Monat haben wir bereits einige interessante Themen für Sie aufbereitet. Zwei unserer neuen Beiträge stellen wir Ihnen hier kurz vor. Weitere Artikel und News finden Sie, wie oben beschrieben, auf unserer Facebook Seite.

### **Artikel 1: Mobbing und Verleumdung**

Mobbing und Verleumdungen können Menschen in Angst versetzen und physische und psychische Krankheiten auslösen. Wir berichten über interessante Fakten zu einem der aktuellsten Probleme unserer Gesellschaft.

[Lesen Sie hier den Artikel!](#)

## **Artikel 2: Angst und Panik**

Im Internet gehören Angst und Panik zu den häufigsten Sucheinträgen in Suchmaschinen. Viele Menschen suchen anonym Ratschläge im Netz und kostenlose Tests gehören zu den populärsten des World Wide Webs. In unserem neuesten Online- Artikel klären wir über Ursachen auf und geben nützliche Tipps zu Lösungsansätzen für diese Problematik.

[Lesen Sie hier den Artikel!](#)

## **3. Muskelzucken beim Einschlafen**

*Wenn das Bein nicht schlafen will...*

Kaum haben wir abends im Bett unsere Augen geschlossen, passiert es: Unser Körper wird von einem heftigen Zucken gepackt. Plötzlich sind wir wieder wach. Doch woher kommen diese seltsamen, unbewussten Zuckungen beim Einschlafen?

Kurz nach dem Einschlafen befindet sich unser Gehirn in einer Art Mischzustand aus Schlafen und Wachsein. Während beispielsweise Bereiche im Großhirn, die für Gedanken und Gefühle zuständig sind, schon zur Ruhe gekommen sind, bleiben andere Bereiche, wie das motorische Zentrum, noch wach. Diese Hirnareale reagieren auf Informationen unseres Gleichgewichtsorgans im Innenohr. Es ist mit zahlreichen Sinneshärchen übersät, die Aufschluss darüber geben, wie und wo wir uns aufhalten.

Liegen wir im Bett, fühlen wir uns quasi „schwerelos“ - ein nahezu unbekannter Zustand für unser Gehirn, den es nur aus Situationen des Fallens oder Stürzens kennt. Deshalb verbindet es dieses Gefühl häufig auch mit einem Traum vom Fallen, auf den wir dann automatisch mit einer Schreckbewegung reagieren – dem Zucken.

Quelle: IPN Forschung

## **4. Schmerz beginnt im Kopf**

*Mit Hypnose den Ursachen auf der Spur.*

Hirnaktivität bei eingebildeten und tatsächlich erlittenen Schmerzen kann sich gleichen. Eingebildete Schmerzen können in ihrer Wirkung im Gehirn tatsächlichen Schmerzen völlig gleich sein. Das haben britische und amerikanische Forscher in Hypnose-Experimenten mit Studenten gezeigt. Die Ergebnisse könnten helfen, die Mechanismen chronischer Schmerzen ohne erkennbare körperliche Ursachen zu erklären. Über ihre Studie berichten die Forscher von der Universität in Pittsburgh und des University College London.

In den Versuchen versetzte ein Hypnotiseur Freiwillige in Hypnose und redete ihnen ein, einen körperlichen Schmerz zu empfinden. Dabei maßen die Forscher in Gehirnschans die Aktivität der verschiedenen Gehirnbereiche. Diese glich dabei genau den Erregungsmustern, die das Gehirn der Probanden beim tatsächlichen Erleiden von Schmerzen zeigte. Eine ganz andere Hirnaktivität zeigte sich hingegen, wenn die Forscher nicht hypnotisierte Probanden anwies, sich eine Schmerzerfahrung vorzustellen.

"Das Ergebnis zeigt, dass Schmerz tatsächlich in unseren Gedanken entstehen kann", erklärt David Oakley, einer der Autoren der Studie. Menschen, die von Schmerzen berichteten, redeten sich diese keineswegs in jedem Fall nur ein.

Quelle: Universität in Pittsburgh und des University College London in der Fachzeitschrift NeuroImage (doi:10.1016/j.neuroimage.2004.04.033).

---

[» Folgen Sie uns auf Facebook \(Eggetsberger.NET\)!](#)

[» Bio-Vit Shop](#)

[» Eggetsberger.NET](#)

---

Wenn Sie keine Mitteilungen von -eggetsberger.net- Eterna Management S.L. bekommen möchten klicken Sie bitte auf diesen Link

Eggetsberger Net

Forschungs- und Arbeitsgemeinschaft für  
System- und Biofeedbackentwicklung

Eterna Management S.L.

Mitglied des International-PcE-Network

\* Eterna Management:(Firmenbuch) Company Registration No.: Registro Mercantil de Mallorca, tomo 2067, folio 203, hoja PM-47533

\* International-PcE-Network (ZVR-Zahl 182402090)

Tel.: ++43 (01) 402 57 19

Tel.: ++34 65 000 22 61

Die Newsletterredaktion erreichen Sie unter

eFax-Nummer ++43-1-253-67229090

E-Mail: [http://eggetsberger.net/email\\_newsletter.html](http://eggetsberger.net/email_newsletter.html)

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

Bio-Vit-Internetshop Web: [www.ilm1.com](http://www.ilm1.com)

Für den Inhalt verantwortlich: Gerhard und Markus Eggetsberger sowie das Newsletterteam

Newsletter - Gerichtsstand: Palma de Mallorca - Spanien

--