

# Newsletter Ausgabe 176

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

---

Herzlich willkommen bei der Newsletter Ausgabe Nr. 176: Februar 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. Patch 1.1 für den PcE-Scanner iQ
2. Lebensretter Olive
3. Essen nach dem Sport
4. Kurznews: Lakritze und Testosteron

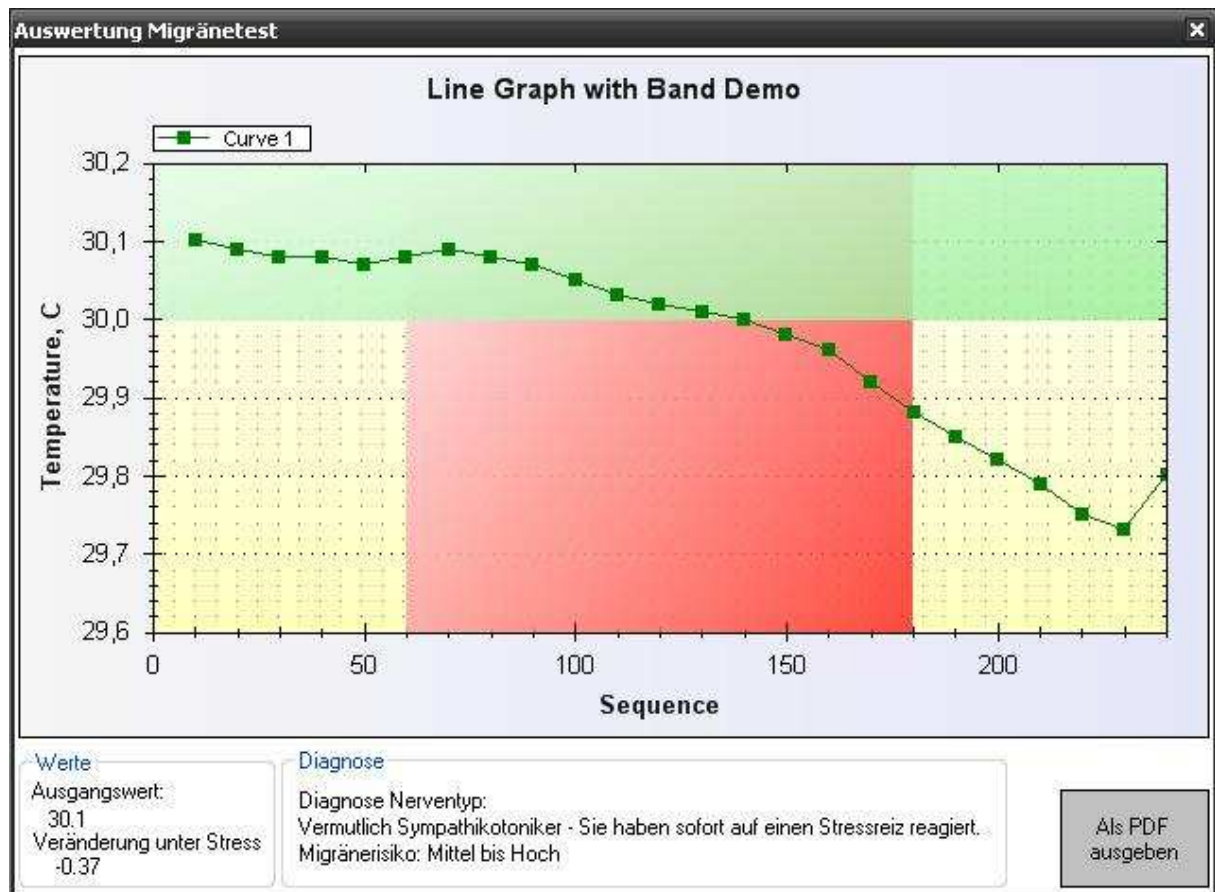
## **1. Patch 1.1 für den PcE-Scanner iQ**

*Wie Sie mit unserem Next-Generation Biofeedback Gerät die Migräne bewältigen*

Etwas mehr als zwei Monate ist der PcE-Scanner iQ nun auf dem Markt und schon liefern wir an Besitzer des Geräts das erste große kostenlose Update aus. Der Patch 1.1 erweitert die Verkaufsversion vor allem um das Themengebiet Migräne und Migränebewältigung, bietet darüber hinaus aber auch noch andere interessante Erweiterungen und Verbesserungen.

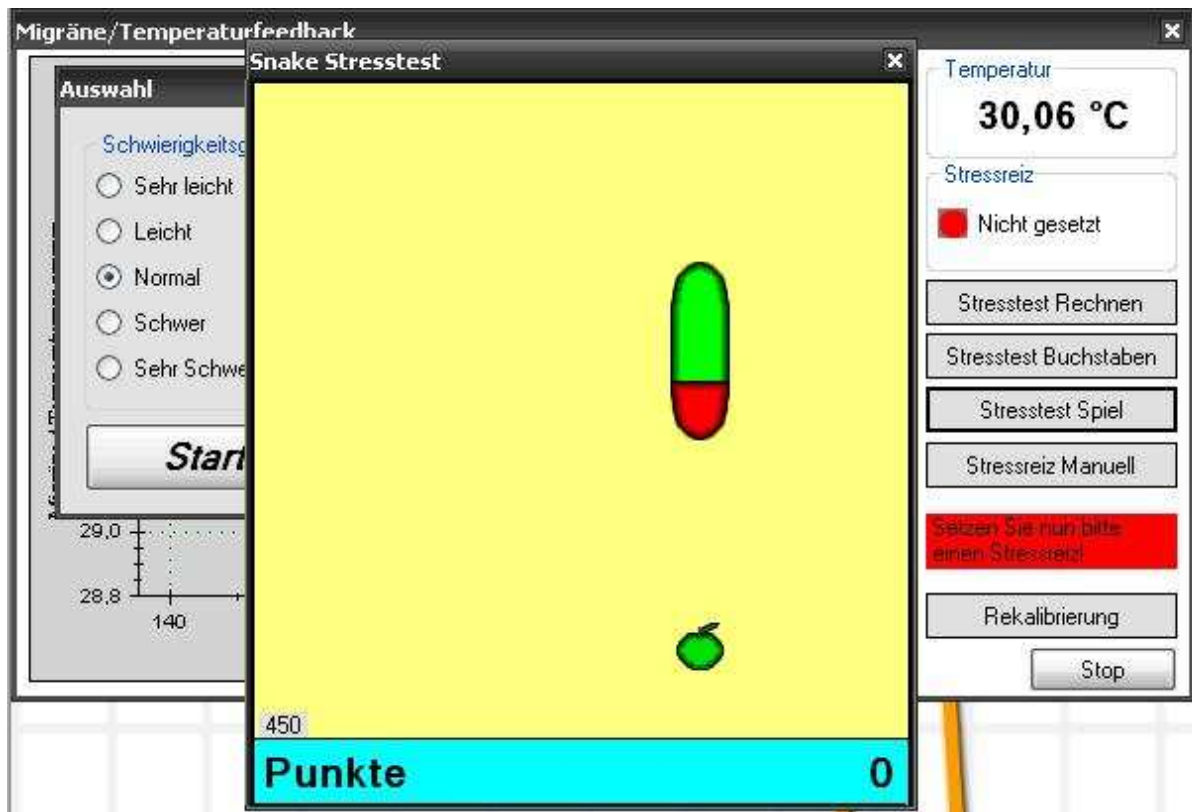
Mit der neuesten Version der Software für den PcE-Scanner iQ, b.Analyse, sind Sie nun erstmals in der Lage einen umfangreichen Migräne- Check durchzuführen. Diese vollkommen automatisierte Test- Routine hilft Ihnen dabei festzustellen, ob es sich bei Ihrem oder dem Kopfschmerz einer anderen gemessenen Person tatsächlich um Migräne handelt. Was hier relativ einfach klingt, ist in der Praxis oft ein komplexes Thema. Migräne ist ein Wort, das von vielen Menschen pauschal für starke Kopfschmerzen verwendet wird. Bei unseren Messungen haben wir gesehen, dass etwa 40% der Menschen, die zu uns wegen Migräne kommen, eigentlich ein Spannungskopfschmerz vorliegt. Dieser entsteht durch starke Verspannungen (meistens in den Bereichen: Rücken, Schultern, Nacken), welche wiederum oft durch Dauerstress ausgelöst werden.

Der neue Migräne- Check hilft Ihnen das richtige Training für Sie, Ihre Kunden oder Freunde zu finden!



Das Psychonetik Helpfile, Ihr interaktiver Trainer und Ihre Datenbank, wurde um die entsprechenden Themen erweitert und bietet nun Trainingsempfehlungen zur Migränebewältigung an.

Mit dem Migräne- Check haben auch neue Stresstests Einzug in die Software gefunden. Sie können aus drei Stresstests wählen, die künftig auch für andere Messverfahren wichtig sein werden. Darunter befindet sich neben den Klassikern (ein Rechenprogramm und ein Buchstabenprogramm) auch ein Spiel. Das macht diese Testroutinen auch für Kinder und Jugendliche ansprechender.



Für unsere experimentierfreudigen Kunden haben wir jetzt binaurale Schwebungen in die Software eingebaut. Diese speziellen Frequenzen können einzeln gezielt gestartet werden und produzieren unterschiedliche Zustände im Gehirn, die mit Hilfe des PCE-Scanners iQ überprüft werden können. So werden Konzentrations- oder Meditationstrainings abwechslungsreicher als früher.

Wie versprochen haben wir uns das teilweise ausgesprochen konstruktive Feedback unserer Kunden und Community sehr zu Herzen genommen. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön seitens des Entwicklungsteams! Wie Sie sehen werden, haben es die meisten Änderungen bereits in dieses Update geschafft.

## Patchnotes: Patch 1.1 - Migränebewältigung

Release: 02/2010

### Psychonetik Helpfile

Neues Thema: Allgemeine Bedienung / Updates & Patches / Patchnotes / Patch 1.1  
 Wissensdatenbank / MindMorphing / Binaurale Schwebung  
 Aktualisierung von Technische Daten und Support / Fehlerquellen  
 Überarbeitung von Wissensdatenbank / Amygdala  
 Neues Thema: Messapplikationen / Temperatur Migräne  
 Neues Thema: Messapplikationen / Stresstests  
 Neues Thema: Wissensdatenbank / Migräne  
 Neues Thema: Das Training / Migräne  
 Aktualisierung von Das Training / Audio Trainings  
 Allgemeine Textanpassungen

### b.Analyze

Neue Messapplikation: Temperatur Migräne (Migräne Test)

Neue Applikation: Stresstest Rechnen

Neue Applikation Stresstest Buchstaben

Neue Applikation: Stresstest Spiel

Ein Bug wurde behoben, der dazu führte, dass bei der Schaltfläche "Graphen zurücksetzen" ein Ausschnitt gezeigt wurde, in welchem keine Linien sichtbar waren.

Neue Audio Trainings: Experimentier- Sounds (Binaurale Schwebungen)

Der Applikation Temperatur- und Hautleitwert Training wurde die Funktion hinzugefügt nicht verwendete Graphen- Linien auszublenden.

Ein Bug wurde behoben bei dem die Darstellung der Schilddrüsenaktivität in der entsprechenden Applikation nicht mit dem EDGAR-o-Meter übereinstimmte (rechts und links vertauscht).

Weitere Informationen zur aktuellen Version 1.1 finden Sie auf Eggetsberger.NET ([http://www.eggetsberger.net/neue\\_programmbereiche.html](http://www.eggetsberger.net/neue_programmbereiche.html)).

## **2. Lebensretter Olive**

*Wie die Frucht vor Herzinfarkt schützt*

Schon seit Jahrtausenden schätzt und verehrt man den Ölbaum und seine Frucht. Olivenöl ist gesundes Nahrungsmittel und Schönheitselixier in einem. Bestimmte Inhaltsstoffe des wertvollen Öls senken den Cholesterinspiegel und schützen vor Herzinfarkt.

Olivenöl wurde schon in der Antike als Medizin verwendet. Schon Ramses der Zweite schwörte bei jeder Art von Beschwerden darauf. Auch seine fiebersenkende und entzündungshemmende Wirkung kennt man seit Menschengedenken. Die wissenschaftliche Erforschung der über 1.000 aktiven biologischen Wirkstoffe steckt allerdings noch in den Kinderschuhen. Zwei Bestandteile der Olive sind jedoch bereits mit Sicherheit gesund: Vitamin E und Polyphenole. Polyphenole sind biologische Substanzen, die die Zellen des Körpers schützen und den Alterungsprozess verzögern. Sie verhindern die Ablagerung des schädlichen LDL-Cholesterins, das die Gefäßwände unelastisch macht und zu Entzündungen führt.

Olivenöl schützt vor der Entstehung und der Ausbreitung von Arterienverkalkung (Arteriosklerose). Auch dem Vitamin E (Alpha-Tocopherol) sagt man nach, dass es eine positive Wirkung auf die Blutgefäße habe. Bremse für den Herzinfarkt Der Schutz der Blutgefäße kommt auch dem Herzen zugute. Sind Arterien und Venen entzündet, lagern sich Blutplättchen ein. Im schlimmsten Fall bildet sich ein Blutgerinnsel, das die Schlagader verstopft. Die Folge: Herzinfarkt. Fakt ist, dass Menschen im Norden Europas häufiger an Herzinfarkt sterben als Menschen des Mittelmeerraumes. Es könnte daran liegen, dass mediterrane Kost 20 Liter Olivenöl pro Kopf und Jahr beinhaltet. Im Vergleich dazu verbraucht ein Deutscher gerade mal einen Liter.

Quelle: Institut für Ernährungswissenschaften

## **3. Essen nach dem Sport**

*Nur die richtige Ernährung nach Bewegung fördert die Gesundheit*

Sport wirkt sich besonders dann günstig auf die Gesundheit aus, wenn man direkt im Anschluss die richtige Ernährung wählt. Dabei kommt es offenbar weniger auf eine geringe Kalorienmenge an als auf die Zusammensetzung der Nahrungsmittel an: Vor allem kohlenhydratarme Mahlzeiten wirken sich nach dem Sport günstig auf den Stoffwechsel aus, haben US-Forscher jetzt herausgefunden. Sport erhöht die Empfindlichkeit der Körperzellen gegenüber Insulin, was das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern kann. Dieser Effekt wird durch eine kohlenhydratarme Ernährung weiter verstärkt.

Bei der sogenannten Insulin-Resistenz sprechen die Zellen des Körpers vermindert auf das Hormon Insulin an. Dies hat zur Folge, dass der Körper Zucker aus der Nahrung schlechter aufnehmen und verwerten kann. Insulin-Resistenz ist die Hauptursache für Typ-II-Diabetes und erhöht das Risiko für weitere Erkrankungen, zum Beispiel chronische Herzkrankheiten. Eine erhöhte Empfindlichkeit der Körperzellen gegenüber Insulin führt dagegen dazu, dass Zucker vom Körper schnell aufgenommen und entweder in Energie umgewandelt oder gespeichert wird.

Horowitz und sein Team untersuchten nun, wie sich körperliche Aktivität und die Ernährung nach dem Sport auf verschiedene Stoffwechselprozesse auswirkt. Dazu erhoben die Forscher von neun gesunden, körperlich wenig aktiven Männern im Alter von 28 bis 30 Jahren an vier Tagen Stoffwechseldaten. Beim ersten Test waren die Männer nicht körperlich aktiv und nahmen den durchschnittlichen Tagesbedarf an Kalorien zu sich. Zu den übrigen drei Zeitpunkten trieben sie morgens 90 Minuten lang Sport und verzehrten anschließend jeweils unterschiedliche Mahlzeiten. So konsumierten sie einmal den normalen Tagesbedarf an Kalorien mit einer ausgewogenen Menge an Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten, am zweiten Tag waren ausreichend Kalorien, aber eine geringe Menge an Kohlenhydraten enthalten, und im dritten Fall enthielt die Nahrung wenig Kalorien und eine relativ große Menge an Kohlenhydraten.

Bereits die körperliche Aktivität führte dazu, dass die Körperzellen besser auf das Hormon Insulin ansprachen und damit Zucker aus der Nahrung besser verwerten konnten, zeigte die Auswertung. Dieser Effekt wurde durch eine kohlenhydratarme Ernährung noch weiter verstärkt. Eine kalorienarme Ernährung hatte dagegen keinen Effekt auf die Insulin-Empfindlichkeit der Zellen. Dies bedeutet, dass es nicht notwendig ist, nach dem Sport zu fasten, damit sich dieser günstig auf die Gesundheit auswirkt. Allerdings ist es vor allem für übergewichtige und fettleibige Menschen wichtig, ihr Gewicht zu verringern, um den Zuckerstoffwechsel zu normalisieren und damit ihre Gesundheit zu verbessern, betonen die Forscher. In weiteren Studien wollen Horowitz und sein Team nun untersuchen, wie sich Sport und Ernährung auf die Insulin-Empfindlichkeit bei Übergewichtigen auswirkt.

Quelle: Jeffrey Horowitz (University of Michigan, Ann Arbor) Journal of Applied Physiology, doi: 10.1152/jappphysiol.01106.2009

#### **4. Kurznews: Lakritze und Testosteron**

##### *Neues aus der Sexualforschung*

Lakritze lässt den männlichen Testosteronspiegel um bis zu 44 Prozent sinken.

Quelle: Institut für Ernährungswissenschaften

---

» 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

[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

--