

Newsletter Ausgabe 180

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

Herzlich willkommen bei der Newsletter Ausgabe Nr. 180: März 2010!
LimbiClean

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. Stress hemmt Erinnerung
2. Neues Gratis-Kurzbuch
3. Hoher Blutdruck bei Einsamkeit im Alter
4. Distanz entscheidet über Reaktion

1. Stress hemmt Erinnerung

Wissenschaftler untersuchen Black-Out

Kennen Sie das, wenn Sie vor Aufregung und Stress alles plötzlich vergessen haben, was Sie mühsam einstudiert haben? Eine Schweizer Studie bestätigt, dass Aufregung und Stress offenbar tatsächlich die Erinnerung beeinträchtigen. Ein Stresshormon wirkt dabei nicht, wie bisher angenommen, auf das Abspeichern der Informationen, sondern auf deren Verfügbarkeit.

Das Gedächtnis arbeitet in drei Phasen: Auf den Erwerb von Informationen folgt die Phase des Verdichtens und Speicherns, bevor die Information wieder abgerufen werden kann. Frühere Studien hatten gezeigt, dass das Hormon Cortisol, von den Nebennieren-Drüsen bei Stress ausgeschüttet, schlechtere Gedächtnisleistungen bewirken kann. Allerdings vermutete man bisher, dass es das Abspeichern behindert. Das Forscherteam um den Mediziner Dominique de Quervain an der Universität Zürich wies jetzt nach, dass das Hormon an anderer Stelle wirkt.

36 Testpersonen wurden gebeten, sich 60 Verben zu merken und möglichst viele davon direkt danach sowie 24 Stunden später wiederzugeben. Dazu bekamen sie eine Cortison-Tablette - im Körper rasch zu Cortisol umgebaut - entweder eine Stunde vor dem Lernen der Verben oder direkt im Anschluss. Beides hatte keinen Einfluss auf ihre Gedächtnisleistung. Deutlich messbar war hingegen die Cortison-Gabe eine Stunde vor dem Abrufen der Erinnerung: Die Ergebnisse fielen von durchschnittlich 17 erinnerten Verben auf durchschnittlich 11 - das Gedächtnis funktionierte "unter Stress" um rund ein Drittel schlechter, so der Bericht im Fachblatt Nature Neuroscience.

De Quervain will nun untersuchen, welche möglichen Schäden das Gedächtnis durch Dauereinwirkung von Cortisol haben kann, wie es etwa bei chronischer Depression vorkommt.

Quelle: Dörte Saße, InScight und Nature Neuroscience, 4,2000,3(4)313 - 314

2. Neues Gratis-Kurzbuch

Der LimbiClean Prozess

Wir freuen uns, Ihnen unser neuestes kostenloses Kurzbuch vorstellen zu dürfen: Der LimbiClean Prozess.

Das neue Gratis-Kurzbuch beschäftigt sich vor allem mit dem Limbischen System. Das ist ein wichtiger, entwicklungsgeschichtlich alter, Bestandteil unseres Gehirns, der viele Funktionen steuert und unsere Handlungen maßgeblich beeinflusst.

Da es in der Regel nicht einfach ist, das Limbische System bewusst konstruktiv zu beeinflussen, liegt auf diesem Thema ein großer Schwerpunkt.

Verstehen Sie Ihr Limbisches System, lernen Sie auch einen Großteil Ihrer Angewohnheiten, Probleme und Handlungsweisen besser kennen.

Dieses Kurzbuch stellt in Verbindung mit dem neuen, gleichnamigen Seminar einen aktuellen Forschungs- und Trainingsschwerpunkt für das Eggetsberger.NET dar.

Das kostenlose Kurzbuch können Sie hier Downloaden: [LINK KLICKEN ZUM DOWNLOAD](#)

Das LimbiClean Seminar finden Sie auf unserem Bio-Vit Shop.

3. Hoher Blutdruck bei Einsamkeit im Alter

Bei Menschen mit wenigen sozialen Kontakten steigt im Alter der Blutdruck

Es gibt einen direkten Zusammenhang zwischen Einsamkeit und einem langfristigen Anstieg des Blutdrucks – zumindest bei älteren Menschen. Das hat eine fünfjährige Studie von US-Forschern ergeben. Sie befragten zu Beginn der Untersuchung 229 Menschen im Alter von 50 bis 68 Jahren zu ihrer Selbstwahrnehmung bezüglich Einsamkeit. Bei denjenigen, die sich selbst bei diversen Fragen als einsam eingestuft hatten, beobachteten sie in den folgenden Jahren einen signifikanten Anstieg des Blutdrucks. Weitere mögliche Einflussfaktoren wie Alter, Gewicht, Alkoholkonsum oder Stress konnten dabei ausgeschlossen werden, betonen die Wissenschaftler um Louise Hawkey von der Universität von Chicago.

Hoher Blutdruck wird auch als stille Gesundheitsbedrohung bezeichnet, denn trotz häufig fehlender Symptome ist er eine der Hauptursachen für Herzinfarkt und Schlaganfall. Zu wenig Bewegung, ungesunde Ernährung, erbliche Belastung und Stress sind bekannten Gründe für hohen Blutdruck. Anscheinend gibt es aber noch einen weiteren bisher unbekanntem Verursacher: Einsamkeitsgefühle. Dies ergaben entsprechende Befragungen und Blutdruckmessungen der Forscher im Rahmen einer groß angelegten Studie zur Alterung. 229 zufällig ausgewählte Personen zwischen 50 und 68 Jahren beantworteten verschiedene Fragen, die sich alle damit auseinandersetzten, ob sich die Befragten generell einsam fühlten oder nicht.

Bei den Blutdruckmessungen in den folgenden Jahren zeigten diejenigen, die sich als einsam eingeschätzt hatten, einen deutlichen Anstieg der Werte – um bis zu 14.4 Millimeter Quecksilbersäule höher als bei den sozial zufriedenen Teilnehmern. Dieser Anstieg setzte zwar erst im zweiten Jahr nach der Befragung ein, konnte aber danach kontinuierlich beobachtet werden. Sogar Menschen, die sich nur als mäßig einsam eingeschätzt hatten, waren von erhöhten Blutdruckwerten betroffen.

Die Erklärung für den Zusammenhang zwischen Einsamkeit und erhöhtem Blutdruck könnte in einer übertriebenen Ängstlichkeit im Zusammenhang mit sozialen Verbindungen liegen. Charakteristisch für Einsamkeit ist nämlich der Drang, mit Anderen Kontakt aufzunehmen. Dabei schwingt jedoch stets die Furcht vor Ablehnung und Enttäuschung mit. "Wir vermuten, dass dies ein gefährlicher Bestandteil der Einsamkeit ist, und die extreme Sensibilität für soziale Ängste möglicherweise für physiologische Veränderungen einschließlich des erhöhten Blutdrucks verantwortlich zeichnet", erklärt Hawkey.

Quelle: Louise Hawkey (Universität von Chicago) et al.: *Psychology and Aging*, Bd. 25, Nr. 1, S. 132-141, doi: 10.1037/a0017805

4. Distanz entscheidet über Reaktion

Computersimulationen helfen menschliches Verhalten zu analysieren

Wie Menschen auf eine potenzielle Bedrohung reagieren, hängt auch von deren Abstand ab.

Das haben englische Neurowissenschaftler bei Probanden beobachtet, die sich in einem virtuellen Labyrinth (Computerspiel) von einem "Fressfeind" verfolgt sahen. Je näher der Verfolger kam, desto stärker schalteten die Gehirne der Verfolgten von rationaler Betrachtung auf uralte Schutzreaktionen um. Sie aktivieren vermehrt Amygdalla und Stammhirn.

Dabei verringerte sich die Aktivität im entwicklungs geschichtlich jungen Großhirn, während die Aktivität im Stammhirn zunahm, berichtet die Gruppe um Dr. Dean Mobbs vom University College London im Magazin "Science". Ein solcher Mechanismus erscheine sinnvoll, da bei einer akuten Bedrohung keine Zeit für Abwägungen sei, so der Forscher. "Je näher die Bedrohung kommt, desto impulsiver wird die Reaktion sein – und desto stärker wird der freie Wille eingeschränkt."

Per funktioneller Kernspintomografie kartierten Mobbs und Kollegen die Gehirnaktivität von 14 Probanden. Diese steuerten eine Spielfigur, die in einem Labyrinth mit langen Gängen von einer anderen Figur gejagt wurde. Wurde ihre Figur gefangen, bekamen die Probanden einen schmerzhaften Stromschlag am Handrücken verabreicht. Das Muster ihrer Gehirnaktivität variierte merklich mit dem Abstand zwischen Jäger und Gejagtem, fanden die Forscher.

Bei einem komfortablen Abstand war der vordere Teil des Stirnlappens, vor allem der ventromediale präfrontale Kortex, besonders aktiv. Mobbs und Kollegen vermuten, dass diese Regionen mit der Planung von Ausweichstrategien befasst war.

Doch war der Jäger sehr nahe, legte dagegen der Hirnstamm, insbesondere das zentrale Höhlengrau des Mittelhirns, eine besonders hohe Aktivität an den Tag. Diese alte Gehirnstrukturen kontrollieren Fluchtverhalten, mehr oder weniger gezielte Abwehrbewegungen oder das sprichwörtliche Erstarren vor Angst. Zudem sind sie an der Unterdrückung von Schmerzen in Erwartung einer Verletzung beteiligt.

Beide Gehirnregionen seien durch eine Reihe von Nervenbahnen miteinander verbunden, erläutern die Forscher. In Zusammenarbeit mit weiteren Gehirnstrukturen wie den als "Angstzentren" bekannten Amygdala (Mandelkernen), könne sich so ein angemessenes Gleichgewicht zwischen rationalem und instinktivem Verhalten einstellen. Eine Schiefelage dieses Regelsystems kann zur Entstehung von Phobien oder Panikstörungen beitragen, so der Forscher. "Wenn unsere Abwehrmechanismen nicht korrekt arbeiten, könnte dies in einem übersteigerten Gefühl von Bedrohung resultieren und zu Angst und in extremen Fällen zu Panik führen."

Quelle: Dean Mobbs und Christopher D. Frith, Wellcome Trust Centre for Neuroimaging, Functional Imaging Laboratory, University College London; Veröffentlichung Science, Vol.317,24/8/2007,pp1079-3,DOI10.1126/science1144298

- » Folgen Sie uns auf Facebook (Eggetsberger.NET)!
- » Bio-Vit Shop
- » Eggetsberger.NET