

# Newsletter Ausgabe 181

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

---

Herzlich willkommen bei der Newsletter Ausgabe Nr. 180: April 2010!  
Osteraktion

---

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. Kaffee gegen Cholesterin
2. Osteraktion
3. Was haben Junk Food und Drogen gemeinsam?
4. Kaffee gegen Gicht

### **1. Kaffee gegen Cholesterin**

*Koffein bewahrt die Blut-Hirn-Schranke vor den Auswirkungen einer fettreichen Ernährung*

Eine tägliche Dosis Koffein schützt das Gehirn vor den Auswirkungen eines hohen Cholesterinspiegels. Zu diesem Ergebnis kamen Wissenschaftler von der Universität von North Dakota in Grand Forks bei Experimenten an Kaninchen. Die Tiere bekamen neben besonders fetthaltigem Futter täglich drei Milligramm Koffein ins Trinkwasser. Auf Menschen übertragen entspricht diese Menge einer Tasse Kaffee pro Tag. Nach zwölf Wochen hatten die Gehirne der Tiere weniger Schaden genommen, als aufgrund der Ernährung zu vermuten war. Studienleiter Jonathan Geiger ist überzeugt, dass Koffein auch das menschliche Gehirn vor den Auswirkungen einer fettreichen Ernährung schützt und möchte den Wirkstoff unter anderem zur Vorbeugung von Alzheimer einsetzen. Ein hoher Cholesteringehalt im Blut wird unter anderem mit Schädigungen der Blut-Hirn-Schranke in Verbindung gebracht, erläutert Geiger. Diese Barriere verhindert bei gesunden Menschen das Eindringen schädlicher Stoffe aus dem Blut ins Gehirn. Entscheidend für das Funktionieren der Blut-Hirn-Schranke sind sogenannte Tight-junction-Proteine, die in den Blutgefäßen im Gehirn für eine besonders hohe Abdichtung sorgen. Verlieren diese Proteine ihren Zusammenhalt, so wird die Blut-Hirn-Schranke durchlässiger und kann das Eindringen von Schadstoffen nicht mehr wirksam unterbinden, so die Forscher weiter. Geiger vermutet, dass eine löchrige Blut-Hirn-Schranke unter anderem die Entstehung von Alzheimer begünstigen könnte.

Koffein kann bei Alzheimer und anderen neurodegenerativen Krankheiten dem Gedächtnisverlust entgegenwirken, hatten bereits frühere Studien an Menschen und Tieren ergeben. Der genaue Wirkmechanismus des Koffeins war bislang allerdings unbekannt. Geiger und seine Kollegen glauben nun, diese Wirkweise genauer verstanden zu haben: Ihren Ergebnissen zufolge schützt das Koffein die Blut-Hirn-Schranke und hilft so, das Gehirnmilieu vor Störungen zu bewahren. Als nächstes wollen die Forscher die Wirkung von Koffein im Gehirn noch genauer entschlüsseln, um die Therapiemöglichkeiten für neurodegenerative Erkrankungen zu erweitern. Einen ersten Ansatzpunkt haben sie dabei schon identifiziert: Ihrer Ansicht nach blockiert das Koffein vor allem Adenosin-Rezeptoren, die eine wichtige Rolle in der Gehirnchemie spielen.

Quelle: Jonathan Geiger (Universität von North Dakota, Grand Forks) et al.: Journal of Neuroinflammation, Band 5, Nr. 12

## **2. Osteraktion**

*PcE-Trainer & Aphrodisierendes Paket*

Pünktlich zu Ostern bieten wir in unserem Bio-Vit Shop neue Aktionen an!

Bei der PcE-Trainer Aktion erhalten Sie im Moment das Hautleitwert- Paket und eine Potential- Trainings CD kostenlos zum Gerät dazu.

Der PcE-Trainer ist ein digitales Biofeedback- Messgerät, das für eine Vielzahl von Anwendungen geeignet ist. Besonders interessant ist der PcE-Trainer für Freunde von unkomplizierten Geräten und Anwender, die Outdoor Messungen durchführen wollen.

Weitere Informationen zur PcE-Trainer Aktion finden Sie hier: [Osteraktion PcE-Trainer](#)

Unsere zweite Osteraktion betrifft unser Aphrodisierendes Paket. Für kurze Zeit erhalten Sie zum normalen Preis des Pakets die doppelte Menge des hoch wirksamen Aphrodisiakums U4!

Nähere Informationen zur Aphrodisierenden Aktion finden Sie hier: [Osteraktion](#)

[Aphrodisierendes Paket](#)

Das Team von Eggetsberger.NET bedankt sich bei allen Newsletter- Abonnenten und wünscht Ihnen FROHE OSTERN!

## **3. Was haben Junk Food und Drogen gemeinsam?**

*Junk Food kann so süchtig machen wie Drogenkonsum!*

Dass zu viel Currywurst, Pommes, Majonaise, Ketschup und Co ungesund sind und schnell dick machen, weiß jedes Kind. Doch was Amerikanische Hirnforscher jetzt im Tierversuch herausgefunden haben, klingt erstaunlich: Wer hemmungslos Junk Food isst, kann genauso abhängig werden wie ein Drogenkonsument. Wer sich hemmungslos mit fetter Wurst, Fritten oder auch Kuchen mit Sahne vollstopft, kann nach Erkenntnis von US- Forschern genauso abhängig werden wie ein Drogenkonsument.

Das Gehirn spielt Fettleibigen, die den Konsum von kalorienreichem, ungesundem Essen nicht lassen können, den gleichen Streich wie Rauchern, Sex-, Heroin- und Kokainsüchtigen, berichten Paul J. Kenny und Paul M. Johnson im Fachjournal „Nature Neuroscience“. Das

Forscherteam vom Scripps Research Institute aus La Jolla (US-Bundesstaat Kalifornien) wies im Versuch mit Ratten nach, dass Junk Food das chemische Gleichgewicht im Hirn ähnlich aushebeln kann wie jedes andere Suchtmittel. Betroffen ist das „Reward System“, das ein Wohlgefühl auslöst und Mensch wie Tier vorübergehend befriedigt. Doch ebenso wie Drogensüchtigen spielt dieses Hirnsystem auch den Übergewichtigen einen Streich: Je mehr sie konsumieren, desto mehr Nachschub verlangt das Gehirn, um das gleiche Glücksgefühl wie beim letzten Mal zu erzeugen. Laut Dr. Kenny „verloren die Ratten im Verlauf der Studie komplett die Kontrolle über ihr Essverhalten“ – das ist eines der wichtigsten Hauptmerkmale für Sucht. „Sie ließen selbst dann nicht nach, wenn sie mit Elektroschocks rechnen mussten. Das zeigt, wie wichtig ihnen das Schlemmen war.“ Das Forscherteam fütterte die Nager mit allem, was auch für Menschen verlockend ist: Würstchen, Schinkenspeck und Käsekuchen. Kaum hatte das Experiment begonnen, legten die Ratten auch schon stark an Gewicht zu. Als ihnen das fette Essen gestrichen und stattdessen Salat und Gemüse vorgesetzt wurde, verweigerten sie die Nahrung und hungerten lieber. „Wenn das jeweilig untersuchte Tier die Hirnzentren fürs Wohlbefinden mit dem schmackhaften Essen überreizt, passt sich das System an und schraubt seine Aktivität zurück. Das heißt, dass das Hirn ständig mit weiterer Zufuhr (von Junk Food) stimuliert werden muss, um nicht in einen Dauerzustand negativen Befindens (Depression) zu verfallen“, erläutert Kenny.

### **Hintergrund Dopamin**

Molekulare Studien bestätigten inzwischen den Zusammenhang. Das Scripps-Team konzentrierte sich dabei auf den Rezeptor, an den der Belohnungs-Botenstoff Dopamin andockt. Dopamin wird vom Hirn als Reaktion auf Reize wie Sex, Schlemmern, Drogengenuss, Rauchen u.ä. ausgeschüttet. So ist auch der Rezeptor (D2) seit längerem für seinen entscheidenden Einfluss auf Sex- und Drogensucht bekannt. Tatsächlich sprach D2 auch auf den Genuss von reichlich Junk Food an.

Quelle: Paul J. Kenny und Paul M. Johnson im Fachjournal „Nature Neuroscience“

### **4. Kaffee gegen Gicht**

*Noch mehr interessante Eigenschaften des beliebten Getränks*

Der tägliche Konsum von Kaffee senkt das Risiko, an Gicht zu erkranken. Das haben amerikanische Wissenschaftler herausgefunden. Männer, die mindestens vier Tassen Kaffee pro Tag trinken, erkranken erheblich seltener an Gicht als Männer, die nie Kaffee trinken, ergab eine Umfrage-Analyse unter immerhin 46.000 Männern. Auch bei einer Studie unter 14.000 Männern und Frauen kamen die Forscher zu einem ähnlichen Ergebnis. Der tägliche Kaffeekonsum senkt den Harnsäurespiegel im Blut, der in einem engen Zusammenhang mit Gichterkrankungen steht. Bei ihrer ersten Studie befragten Hyon Choi und seine Kollegen über 40-jährige Männer, eine besondere Risikogruppe für Gicht, über zwölf Jahre lang nach ihren Ernährungsgewohnheiten. Die Studienteilnehmer mussten angeben, wieviel Kaffee, koffeinfreien Kaffee, Tee oder andere koffeinhaltige Lebensmittel wie Cola sie durchschnittlich konsumieren. Nach den Ergebnissen ist das Risiko einer Gichterkrankung bei Männern, die mindestens vier Tassen Kaffee pro Tag trinken, um 40 Prozent und bei mindestens sechs Tassen pro Tag sogar um 59 Prozent verringert.

### **Wichtig:**

Der Konsum von Tee und die Koffeinaufnahme durch andere Getränke zeigten keinen Effekt auf das Gichtisiko. In ihren Untersuchungen bewerteten die Forscher auch den Einfluss

anderer Risikofaktoren, wie etwa den Body-Mass-Index, Bluthochdruck oder Alkoholgenuss. Jedoch zeigte sich der positive Effekt des Kaffees unabhängig von all diesen Einflussgrößen. In einer weiteren Studie untersuchte das Forscherteam die Ernährungsgewohnheiten und die Blut- und Urineigenschaften von Männern und Frauen. Hier ergaben sich ähnliche Resultate: Regelmäßiger Kaffeegenuss senkte den Harnsäurespiegel, der Konsum von Tee oder die Koffeinaufnahme durch andere Lebensmittel hatte jedoch keine vergleichbaren Auswirkungen. Aufgrund dieser Ergebnisse sei nicht das Koffein, sondern möglicherweise die im Kaffee enthaltene Chlorogensäure für den Effekt verantwortlich, folgern die Wissenschaftler. Chlorogensäure ist ein starkes Antioxidationsmittel, das die Glukoseaufnahme im Darm verhindert und die Empfindlichkeit gegenüber Insulin beeinflusst. Regelmäßiger Kaffeekonsum könnte demnach die Insulinausschüttung regulieren, die sich wiederum auf den Harnsäurespiegel auswirkt, so die Forscher.

Quelle: Hyon Choi (Universität von British Columbia, Vancouver) et al.: Arthritis & Rheumatism, DOI: 10.1002/art.22712 Web:  
<http://www3.interscience.wiley.com/journal/76509746/home?CRETRY=1&SRETRY=0>

---

» Folgen Sie uns auf Facebook (Eggetsberger.NET)!

» Bio-Vit Shop

» Eggetsberger.NET