

Newsletter Ausgabe 190

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

Herzlich willkommen bei der Newsletter Ausgabe Nr. 190: August 2010!
Neues aus der Welt der Wissenschaft

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. Wein für das Gehirn
2. Placebo-Alkohol
3. Positives Denken kann Krebskranken helfen
4. Erinnerung: Sommeraktion
5. Hypnose & Schmerzreduktion

1. Wein für das Gehirn

Kleine Mengen verbessern Wahrnehmung und Erinnerung

Norwegische Forscher haben festgestellt, dass Menschen, die regelmäßig geringe Mengen Wein konsumierten, bei Tests der Wahrnehmungs- und Erinnerungsfähigkeit besser abschnitten als abstinente Studienteilnehmer.

Ein moderater Weinkonsum geht mit einer besseren Leistungsfähigkeit des Gehirns einher. Diesen Zusammenhang haben jetzt norwegische Forscher mit ihren Ergebnissen aus einer Studie mit mehr als 5.000 Probanden gezeigt. Sie hatten getestet, wie der Konsum verschiedener Mengen unterschiedlicher alkoholischer Getränke mit der Wahrnehmungs- und Erinnerungsfähigkeit der Versuchsteilnehmer zusammenhing. Dabei schnitten diejenigen, die regelmäßig geringe Mengen Wein konsumierten, am besten ab - bei anderen alkoholischen Getränken konnten die Forscher dagegen keinen positiven Effekt nachweisen. Die Autoren um Kjell Arntzen von der Universität in Tromsø schränken jedoch ein: "Die positiven Auswirkungen könnten auch auf den allgemeinen Lebensstil zurückgehen."

Bisherige Studien hatten bereits gezeigt: Regelmäßiger geringer bis mäßiger Genuss von Alkohol verringert beispielsweise das Risiko von Schlaganfällen, Herzerkrankungen oder Demenz und Alzheimer. Die norwegischen Forscher haben nun bei 5.033 Männern und Frauen den statistischen Zusammenhang zwischen dem Konsum verschiedener alkoholischer Getränke in unterschiedlichen Mengen und dem Erfolg in verschiedenen Tests untersucht, die Wahrnehmung, Lernen, Gedächtnis und Denken auf den Prüfstand stellen. Der Einfluss von regelmäßigem Alkoholkonsum auf diese Fertigkeiten war bisher unklar.

Über einen Zeitraum von sieben Jahren beobachteten die Mediziner das Trinkverhalten der Probanden und testeten regelmäßig deren kognitive Fähigkeiten. Dafür verwendeten die Forscher beispielsweise einen Gedächtnistest, bei dem sich die Teilnehmer an zwölf Begriffe erinnern mussten. Beim sogenannten Punktieren hatten sie zehn Sekunden Zeit, um möglichst oft mit einer Computer-Maus zu klicken. In einem weiteren Test mussten die Probanden neun Ziffer-Symbol-Paare korrekt zuordnen.

Die Wissenschaftler machten mehrere Entdeckungen: Ein moderater Weinkonsum kann Vorteile gegenüber einer völligen Abstinenz zeigen. Wer das Weintrinken nicht übertreibt, hat im Durchschnitt bessere Hirnleistungen, so das Ergebnis der Analysen. Als moderaten Weinkonsum stufen die Wissenschaftler ein bis zwei Gläser pro Woche ein. Wie sich höherer Weinkonsum auswirkt, können die Forscher bisher nicht eindeutig sagen. Es zeigte sich auch, dass weniger gebildete ältere Versuchsteilnehmer oder Raucher schlechtere Ergebnisse erzielten. Sportlich aktive Probanden waren hingegen besser. Die genauen Hintergründe für den Leistungszuwachs seien aber schwierig von anderen Faktoren zu trennen, betonen die Forscher.

Verantwortlich für den positiven Effekt des Weins auf die geistige Leistungsfähigkeit könnten die darin enthaltenen Flavonoide sein, denen eine ganze Reihe positiver Eigenschaften zugeschrieben wird - etwa Schutz vor Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder eine Verbesserung des Langzeitgedächtnisses.

Quelle: Kjell Arntzen (Universität in Tromsø, Norwegen): Acta Neurologica Scandinavica, Bd. 122, Zusatzveröffentlichung 190, S.23, doi:10.1111/j.1600-0404.2010.01371.x/

2. Placebo-Alkohol

Wer glaubt, angetrunken zu sein, ist leichter manipulierbar

Schon die Annahme, Alkohol getrunken zu haben, kann das Gedächtnis beeinflussen. Das haben neuseeländische Forscher in Experimenten mit 150 Studenten herausgefunden. Die Ergebnisse zeigten, wie sehr das Gedächtnis von sozialen Einflüssen und Gefühlen bestimmt sei, schreiben Seema Assefi und Maryanne Garry im Fachmagazin "Psychological Science" (Januarausgabe).

Für ihre Studie setzten die Wissenschaftlerinnen die Probanden in eine angebliche Bar und servierten ein Mixgetränk mit tonic water.

Die eine Hälfte der Studenten bekam dabei gesagt, das Getränk enthielte Wodka, die andere dagegen wusste, dass das Getränk alkoholfrei war.

Das realistische Ambiente ließ die meisten Probanden der ersten Gruppe tatsächlich an einen alkoholischen Drink glauben. Prompt zeigten einige typische äußere Zeichen eines leichten Rauschs. Doch auch ihr Erinnerungsvermögen veränderte sich: Nachdem die Wissenschaftlerinnen ihnen eine Diaserie eines fiktiven Verbrechens vorgeführt hatten, gaben sie das Gesehene weitaus unzuverlässiger wieder. In ihren Aussagen waren sie leichter beeinflussbar - dennoch waren sie mehr von deren Wahrheitsgehalt überzeugt.

Das Gedächtnis sei eben mehr als ein Computer, der Informationen einfach abspeichert, erläutert Maryanne Garry die Ergebnisse. Der soziale Zusammenhang, in dem Informationen aufgenommen werden, spiele stets eine große Rolle.

Quelle: Fachmagazin "Psychological Science"

3. Positives Denken kann Krebskranken helfen

Stärken der Abwehrkräfte

Krebskranke können ihre Abwehrkräfte durch positives Denken nachweislich verstärken. Das berichtete Prof. Leslie Walker von der schottischen Universität Aberdeen bei der Jahrestagung der Britischen Psychologischen Gesellschaft in Winchester. Patienten, die sich vorstellen, wie ihr Körper die Krankheit bekämpft, stärken demnach ihr Immunsystem.

Für die Studie wurden 80 Frauen, die an Brustkrebs erkrankt waren, in zwei Gruppen eingeteilt. Beide erhielten die normale ärztliche Behandlung einschließlich Chemotherapie und Bestrahlung. Die Hälfte der Frauen nahm außerdem an Entspannungsübungen teil. Dabei wurden sie auch aufgefordert, sich vorzustellen, wie weiße Blutkörperchen Tumorzellen zerstören. Um ihre Fantasie anzuregen, sahen sie sich Bilder an, auf denen die weißen Blutkörperchen unter anderem als Soldaten dargestellt wurden, die mit einem Bajonett auf die Krebszellen einstachen.

Über einen Zeitraum von 37 Wochen wurden den Frauen Blutproben entnommen, um die mögliche Auswirkung auf das Immunsystem zu analysieren. Dabei stellten die Wissenschaftler nach eigenen Angaben "deutliche Veränderungen" bei verschiedenen Typen von weißen Blutkörperchen fest, die bei der Krebsbekämpfung eine wichtige Rolle spielen. "Ich halte das für eine faszinierende Entdeckung, denn es zeigt, dass ein relativ einfacher psychologischer Eingriff eine nachweisbare biologische Wirkung haben kann", sagte Walker.

Prof. Gordon McVie, Direktor der britischen Kampagne für Krebsforschung, bezeichnete die Studie als "interessant", da sie "wahrscheinlich zum ersten Mal" eine so direkte Wirkung nachgewiesen habe.

Quelle: Jahrestagung der Britischen Psychologischen Gesellschaft in Winchester, schottischen Universität Aberdeen, Prof. Leslie Walker

4. Erinnerung: Sommeraktion

Nur noch für kurze Zeit erhältlich!

Unsere Sommeraktion ist nur noch für kurze Zeit erhältlich!

Im Moment erhalten Sie den PcE-Trainer, ein digitales Potential- Biofeedback Gerät, im Set mit dem Hautleitwert Paket und der Potentialtrainings- CD. Bei diesem Angebot sparen Sie Euro 209,90!

Weitere Informationen zu der Aktion finden Sie im Bio-Vit Shop!

5. Hypnose & Schmerzreduktion

Hypnose ist eine Alternative zur herkömmlichen Anästhesie.

Menschen unter Hypnose empfinden keine Schmerzen. Klinische Psychologen der Universität Jena unter der Leitung von Wolfgang H. R. Miltner haben dieses Phänomen mit Hilfe von Elektro-Enzephalografie (EEG) untersucht.

Unter Hypnose, so ihre Erkenntnis, ist die gehirnphysiologische Verarbeitung der Schmerzsignale so verändert, dass die notwendigen Informationen nicht zusammenlaufen können. Die Meldung "Schmerz!" wird deshalb nicht abgesendet.

Die Hypnose kann als Narkose-Ersatz sogar für Operationen Anwendung finden - "Ich kenne Zahnärzte, die hypnotisierten Patienten Weisheitszähne extrahieren", sagt Miltner: "Für

verhältnismäßig kleine Eingriffe ist diese medikamentenfreie Technik bei manchen Patienten tauglich." Die Hypnose oder Selbsthypnose in der Zahnarztpraxis nimmt nicht nur den Schmerz sondern vor allem auch die Angst vor der Zahnbehandlung. Menschen die einmal die Technik der Schmerzreduktion bzw. Schmerzabschaltung mittels Selbsthypnose erlernt haben, sind einfach entspanntere Patienten. Was beim Zahnarzt hilft, hilft natürlich auch bei andern Schmerzen oder schmerzhaften Behandlungen. Schon deshalb ist die Schmerzabschaltung mittels Selbsthypnosetechnik (diese lehren wir auch in unserem Hypnoseseminar") eine so wertvolle Methode, die jeder einzelne immer wieder einmal im Leben brauchen kann.

Doch was geschieht unter Hypnose

Bei Messungen zeigte sich, dass bei Hypnose die volle Schmerzinformation zur Gehirnrinde gelangt - ihre Weiterverarbeitung aber dort blockiert wird. "Unsere Messungen zeigen hohe neuronale Aktivitäten in den verantwortlichen Hirnregionen", berichtet Miltner: "Die Schmerzreize lösen aber keine Alarmreaktion aus." Warum das so ist, haben die Jenaer Psychologen noch nicht bis ins letzte Detail ergründen können.

Quelle: Universität Jena, Wolfgang H.R.Miltner

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