

# Newsletter Ausgabe 193

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

---

Herzlich willkommen bei der Newsletter Ausgabe Nr. 193: Oktober 2010!

MindMorphing im Oktober

---

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. Einsamkeit, eine Frage der Perspektive
2. Seminar: MindMorphing
3. Lustvolle Erwartung
4. Heilende Hände

### **1. Einsamkeit, eine Frage der Perspektiv**

*Einsamkeit beginnt im Kopf*

Einsamkeit lässt sich vor allem durch eine Veränderung des Denkens über sich und seine Mitmenschen bekämpfen, nicht so sehr über die Ausweitung von Sozialkontakten. Das hat ein Wissenschaftlerteam durch die Auswertung bisheriger Forschungsarbeiten gezeigt. Die Erkenntnisse könnten dazu beitragen, bessere Behandlungsansätze gegen Einsamkeit zu entwickeln, und das betrifft nicht nur Aspekte des geistigen Wohlbefindens: Einsamkeit ist auch ein bekannter Risikofaktor für körperliche Erkrankungen wie beispielsweise Blutdruck und Demenzerkrankungen. Die Forscher um John Cacioppo von der Universität Chicago sammelten zunächst alle Untersuchungen der letzten Jahrzehnte, die sich mit dem Thema Einsamkeit beschäftigt hatten. In einer so genannten Meta-Analyse analysierten sie die Methoden und Ergebnisse der Studien, um so die wirksamsten Strategien gegen Einsamkeit aufzuspüren. In einem weiteren Schritt fassten die Psychologen die Ergebnisse der 20 Studien zusammen, die die strengste Methodik verwendet hatten, nämlich ein randomisiertes und kontrolliertes Studiendesign.

Die Behandlungsansätze gegen Einsamkeit ließen sich dabei in vier Kategorien einteilen: Ein Teil der Maßnahmen zielte darauf ab, den Betroffenen mehr soziale Unterstützung zu geben, andere Ansätze sollten die sozialen Fähigkeiten verbessern oder mehr Möglichkeiten schaffen, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten. Die vierte Art von Maßnahmen zielte darauf ab, die soziale Kognition der Betroffenen zu verändern – also die Art und Weise, wie jemand über sich selbst und andere denkt.

Bei ihrer Analyse stellten Cacioppo und sein Team zunächst fest, dass alle Behandlungsansätze leichte Erfolge zeigten. Maßnahmen, die eine Veränderung der sozialen Kognition anstrebten, reduzierten die Einsamkeit aber deutlich effektiver als alle anderen Behandlungsmethoden.

„Wirksame Maßnahmen müssen also nicht so sehr darauf abzielen, einsame Menschen mehr mit anderen in Kontakt zu bringen oder ihre sozialen Fähigkeiten zu verbessern“, sagt Cacioppo. „Es geht vor allem darum, etwas an der Art zu verändern, wie die Betroffenen andere Menschen wahrnehmen, wie sie über sie denken und wie sie sich anderen gegenüber verhalten.“

Als besonders effektiv erwiesen sich dabei Studien, in denen eine kognitive Verhaltenstherapie angewendet worden war – eine Therapieform, die häufig auch zur Behandlung von Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen eingesetzt wird. Darin lernen die Betroffenen zum Beispiel, negative Gedanken über sich selbst zu verändern – ebenso wie negative Annahmen darüber, wie andere über sie denken.

Als nächstes wollen Cacioppo und sein Team nun neue Wege entwickeln, Einsamkeit zuverlässig zu erfassen und zu behandeln. Die verschiedenen Behandlungsmaßnahmen sollten dabei in jedem Fall die soziale Kognition im Blick haben, betonten die Forscher.

„Die Menschen werden immer einsamer, und die damit verbundenen Gesundheitsprobleme werden weiter zunehmen“, betont Cacioppo. Aktuelle Studien zeigen, dass Einsamkeit ein ähnlich großer Risikofaktor für die Gesundheit ist wie Übergewicht oder Rauchen.

Quelle: John Cacioppo (Universität, Chicago) et al.: Personality and Social Psychology Review, Online-Vorabveröffentlichung, doi: 10.1177/1088868310377394.

## **2. Seminar: MindMorphing**

*23. & 24. Oktober 2010*

Am 23. und 24.10.2010 findet wieder unser MindMorphing Seminar in Wien statt. MindMorphing hat sich im Laufe der Jahre als hoch wirksame, einfache und schnell wirkende Methode zur erfolgreichen Auflösung und Optimierung von mentalen Programmen erwiesen. Mit Hilfe genauer Anleitungen und simpler Audio CDs, die nach einem speziellen Verfahren entwickelt wurden, erreichen Sie Ihre persönlichen Ziele schon nach kurzer Zeit!

### **Seminarbeschreibung:**

Im Theorieteil des Seminars werden Ihnen Technik und Hintergründe des Verfahrens näher gebracht und es wird auch auf spezielle Probleme intensiv eingegangen.

Sie erfahren alles über die PcE-MindMorphing Technik und wie wir unsere Welt unser ICH unaufhörlich selber durch unsere Überzeugungen und Glaubenssätze gestalten.

Zusätzlich wird im Seminar MindMorphing bei jedem Seminarteilnehmer mittels Biofeedback Check Up ein Mentalprofil erstellt, (Dauer ca. 15 Minuten pro Person) wodurch ein individuelles Trainingsprogramm erstellt werden kann.

Reaktionsmuster, Hirntyp, Stressreaktionstyp, Stärke - Schwächeprofil werden dabei ermittelt. Durch die Biofeedbackmessung kann genau überprüft werden, welche der Entspannungstechniken für den Einzelnen am effizientesten ist. Verwendung finden hier vor allem Schnellentspannungstechniken wie wir sie auch im Spitzensport eingesetzt haben, Techniken die innerhalb von 2 bis 3 Minuten (messbare) Wirksamkeit zeigen. Diese Verfahren können nicht nur bei aufkommendem Stress Soforthilfe schaffen, sondern auch in Situationen von Angst und Panik. So kann jeder Seminarteilnehmer davon ausgehen, dass er am Ende des Seminars über eine effiziente Schnellentspannungstechnik verfügt, die eine so tief greifende Wirkung zeigt, dass diese sogar in Fällen von Panik Hilfe leisten kann.

Ziel des Seminars ist es, dem Einzelnen eine wirksame Entspannungstechnik zu lehren die er nach Seminarabschluss sofort einsetzen kann.

Im Zuge der Erstellung Ihres Mentalprofils wird aufgrund Ihrer persönlichen Messwerte und Ihrer Probleme (im persönlichen Gespräch ermittelt) eine spezielle PcE-MindMorphing CD übergeben die sie zum Umprogrammieren Ihres Unbewussten anwenden können. Diese CD wird dann unter Biofeedbackkontrolle (Hirnfeldmessung) bei jedem Einzelnen getestet. Dieses Seminar ist für die persönliche Anwendung geeignet.

Ziel des Seminars:

Negative Verhaltensmuster dauerhaft zu verändern heißt, das Grundprogramm zu verändern. Durch die PcE-MindMorphing Methode ist es uns gelungen, direkt das Grundprogramm positiv zu modifizieren. Durch die, im Seminar eingeleitete Änderung wird es leicht, selbst neue positive Veränderungen herbeizuführen da Blockaden und Verhinderungsmechanismen einer positiven Veränderung nicht mehr im Weg stehen. Versagensängsten, und Selbstzweifel wird so das Fundament entzogen.

ZUR SEMINAR ANMELDUNG! <http://www.ilm1.com/mindmorphing-p-111.html>

### **3. Lustvolle Erwartung**

*Placebos bewähren sich auch bei sexuellen Erregungsstörungen*

Wie wichtig die psychologische Komponente für die Behandlung von Krankheiten und körperlichen Funktionsstörungen ist, hat eine Studie von US-Forschern erneut unterstrichen: Bei der Behandlung von Frauen, die unter sexuellen Erregungsstörungen litten, brachten auch Placebos den gewünschten Behandlungserfolg. Die Frauen berichteten während des Studienverlaufs von deutlich mehr befriedigenden Sexualkontakten und häufig auch von einer erhöhten Empfänglichkeit für Stimulationen – obwohl ihre Partner nichts anders gemacht hätten als zuvor. Offensichtlich hatte schon die Aussicht auf Erfolg in Kombination mit den für die Studienteilnahme erforderlichen Gesprächen die Verbesserungen herbeigeführt.

An der Studie hatten 50 Frauen mit sexuellen Erregungsstörungen teilgenommen. Über den Versuchszeitraum von 12 Wochen erhielt die Hälfte der Probandinnen ein echtes luststeigerndes Medikament, während die andere Hälfte lediglich ein Placebo einnahm. Welche Frau was erhalten hatte, wurde jedoch erst nach Ende der Studie aufgedeckt, weder die auswertenden Wissenschaftler noch die Patientinnen wussten zunächst darüber Bescheid.

Von den Frauen, die regelmäßig ein Placebo erhielten, berichtete mehr als ein Drittel bereits während der 12 Wochen über ein deutlich verbessertes Sexualleben. Die größten Entwicklungsschritte verzeichneten die Forscher dabei in den ersten vier Wochen. Die Ergebnisse unterstreichen ihrer Ansicht nach die enorme Bedeutung einer positiven Erwartungshaltung und von Gesprächen über die sexuellen Probleme.

Sexuelle Erregungsstörungen betreffen sowohl Frauen als auch Männer. Häufig sind psychische Faktoren wie Stress, Angst- und Schamgefühle, sexueller Leistungsdruck oder die mangelnde Kommunikation zwischen den Partnern der Auslöser. Behandelt werden die Störungen daher meist mit einer Psychotherapie, die durch die Einnahme lustfördernder Medikamente ergänzt werden kann.

Quelle: Andrea Bradford (Baylor College of Medicine, Houston) et al.: The Journal of Sexual Medicine, Bd. 7, Nr.10 [dapd/wissenschaft.de](http://wissenschaft.de) – Mascha Schacht

#### 4. Heilende Hände

##### *Berührungen von Verwandten lindern Leiden von Krebspatienten*

Mit einfachen Berührungen und Massagetechniken können Familienmitglieder oder Freunde das körperliche und emotionale Befinden von Krebspatienten verbessern. Zu diesem Schluss ist ein internationales Wissenschaftlerteam um William Collinge gekommen. Bekannt war bereits, dass professionelle Massagen als begleitende Maßnahmen im Rahmen einer Krebstherapie sinnvoll sein können. Der neuen Studie lag nun die Frage zugrunde, ob auch Verwandte oder Freunde anstelle von kostspieligen professionellen Masseuren das Leiden von Krebskranken lindern können. Das Ergebnis: Sie können, wobei der psychische Effekt einen entscheidenden Anteil am Erfolg hat, berichten die Forscher.

Krebspatienten leiden unter einer Vielzahl körperlicher und emotionaler Beeinträchtigungen wie Schmerzen, Müdigkeit, Übelkeit, Depressionen und Angstzuständen. Wie vorherige Studien bereits gezeigt hatten, können professionell durchgeführte Massagen das körperliche Leiden lindern, doch nicht jeder kann sie sich leisten. In Zukunft könnten deutlich mehr Menschen von den wohltuenden Handgriffen profitieren, legt nun die neue Studie nahe, die vom National Cancer Institute, einem US-amerikanischen Krebsforschungszentrum, gesponsert wurde. Denn offensichtlich kommt es weniger auf die professionelle Ausführung der Massage an, als vielmehr generell auf körperliche Nähe und die dadurch vermittelte Fürsorge.

Für ihre Studie teilten Collinge und seine Kollegen die 97 teilnehmenden Krebspatienten und ihre Verwandten oder Freunde in zwei Gruppen auf. In der ersten Gruppe zeigten die Wissenschaftler den Freunden und Verwandten einfache Massagegriffe. In den folgenden vier Wochen sollten sie diese dreimal pro Woche oder häufiger mindestens 20 Minuten lang anwenden. Da die Forscher vermuteten, dass der psychologische Effekt der Berührungen eine entscheidende Rolle spielt, trugen sie den Angehörigen und Freunden in der Kontrollgruppe auf, den Krebspatienten ebenso lange und häufig vorzulesen.

Das Ergebnis bestätigte die Theorie der Wissenschaftler: Die Krebspatienten beider Gruppen stellten eine Besserung sowohl körperlicher als auch psychischer Leiden fest. Fürsorge und die gemeinsam verbrachte Zeit sind also schon an und für sich geeignet, die Leiden zu lindern. Die körperliche Nähe, die durch die Massage entsteht, steigert diesen Effekt jedoch noch erheblich: Stress und Angstzustände nahmen in dieser Gruppe durchschnittlich um 44 Prozent ab, Schmerzen wurden um 34 Prozent verringert und Müdigkeit und Erschöpfung um 32 Prozent. Auch Depressionen und Übelkeit gingen um 31 beziehungsweise 29 Prozent zurück.

"Das hat nicht nur für das Wohlbefinden des Patienten Konsequenzen, sondern auch für das seiner Betreuer", erklärt Collinge. Denn diese fühlen sich oft hilflos und erkranken nicht selten ebenfalls an Depressionen oder anderen psychischen Leiden. Mit Hilfe der Massage könnten sie den Menschen, die sie lieben, nun endlich auch aktiv helfen.

Quelle: William Collinge (National Cancer Institute, Bethesda) auf der 6. Internationalen Konferenz der Society for Integrative Oncology

---

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

» Bio-Vit Shop

» Eggetsberger.NET