

Newsletter Ausgabe 197

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

Herzlich willkommen bei der Newsletter Ausgabe Nr. 197: Dezember 2010!
Was Menschen verbindet

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. Stärkerer Jojo- Effekt
2. Wechseljahre Hormon Power
3. Licht in der Nacht
4. Nutzen der Massage

1. Stärkerer Jojo- Effekt **Auslöser Stress**

Ein paar Kilo runter, wieder rauf, runter usw. Fast jeder, der eine Diät macht, fürchtet den Jojo-Effekt. Jetzt haben Forscher eine wichtige Ursache ausgemacht: Stress.

Für viele Übergewichtige ist das Auf und Ab der Pfunde eine echte Qual. Und weil sie das stresst, verfallen sie zunehmend ins Frustessen. Den genauen Zusammenhang haben jetzt US-Forscher von der University of Pennsylvania aufgedeckt: Eine geringere Kalorienzufuhr verändert die Aktivität verschiedener Gene, in der Folge werden bestimmte Gehirnfunktionen umprogrammiert. Dadurch greifen die

Betroffenen gerade in hektischen Zeiten vermehrt zu fettigem Essen – und provozieren damit den Jojo-Effekt.

Diäten erschweren das Abnehmen

Zu ihren Erkenntnissen kamen die Forscher bei Versuchen mit Mäusen. Sie gehen aber davon aus, dass beim Menschen ähnliche Mechanismen wirken. Drei Wochen lang hielten die Mäuse Diät und verloren in dieser Zeit 10-15 Prozent ihres Körpergewichts. Allerdings erhöhte die Diät den Stresshormonspiegel der Mäuse und sie zeigten Verhaltensweisen, die an depressive Stimmungen erinnerten. Zurückzuführen war das offenbar auf Veränderungen von verschiedenen Genen, die an der Regulation von Stress und der Steuerung der Nahrungsaufnahme beteiligt sind.

Im Mäuseversuch zeigte sich, dass sich der Effekt nicht nur während der Abspeckkur auswirkte, sondern auch später noch, als die Mäuse ihr ursprüngliches Gewicht wiedererlangt hatten: Gerieten sie in Stress, futterten die zuvor auf Diät gesetzten Mäuse deutlich mehr als ihre Artgenossen, die nicht hungern mussten. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Diät zu halten nicht nur den Stresslevel erhöht, der erfolgreiches Abnehmen an sich schwieriger macht. Offenbar wird auch die Reaktion des Gehirns auf künftigen Stress umprogrammiert.

In Zukunft könnten demnach speziell auf diesen Mechanismus zielende Wirkstoffe Diätwilligen beim Durchhalten helfen und möglicherweise dem Jojo-Effekt vorbeugen. Was Sie sofort tun können: Wenn Sie schon Diät machen, halten Sie sich so viel anderen Stress wie möglich vom Leib...

Tipp: Unser Zellaktivierungstraining hilft Ihnen gesund und natürlich abzunehmen. Lesen Sie dazu unser kostenloses Kurzbuch unter folgendem LINK!

Quelle: US-University of Pennsylvania, Journal of Neuroscience

2. Wechseljahre Hormon Power Ab 12.12.2010 im Bio-Vit Shop

In den Wechseljahren stellen die Eierstöcke die Östrogenproduktion ein. Bei den meisten Frauen findet dieser Prozess zwischen dem 43. und 60. Lebensjahr statt, das Durchschnittsalter ist um die 52.

Die Wechseljahre sind eine wichtige Phase im Leben einer Frau. Freiwillig tritt keine Frau in diese oft äußerst belastende Lebensphase ein, ist sie doch zumeist verbunden mit ungewollter Gewichtszunahme, Hitzewallungen, Überaktivierung mit Herzrasen, Nachtschweiß, Schlafstörungen oder Einschlafproblemen, Blutungsunregelmäßigkeiten und Stimmungsschwankungen mit öfter auftretenden Stimmungstiefs, Abbau der Knochenmasse, Verlust der Brustelastizität, Faltenbildung der Haut, und vieles mehr.

Meist treten in der schwierigen Phase des Klimakteriums, außerdem depressive Verstimmungen auf. Schuld ist der hormonelle Umstellungsprozess, der sich mit der Rückbildung der weiblichen Eierstöcke einstellt. In Europa und den USA klagen etwa 85% aller Frauen über stärkere Wechseljahrsbeschwerden.

Die moderne Schulmedizin versucht mit der Hormonersatztherapie den gestörten Hormonspiegel der Frau wieder ins Lot zu bringen. Trotz mancher Erfolge der Hormonsubstitution, greifen nur etwa 30 Prozent aller Frauen in den Wechseljahren auf die Hormonersatztherapie zurück. Etwa die Hälfte aller Frauen, die Hormonpräparate einnehmen, setzen diese bereits während des ersten Jahres wieder ab. Einen wesentlichen Grund der schlechten Akzeptanz der körperfremden Hormonsubstitution sehen viele Fachärzte in der Furcht vor einem erhöhten Brustkrebsrisiko.



Wechseljahre Hormon Power™ ist eine neue Methode, Wechseljahrsbeschwerden mit natürlichen psychoakustischen Mitteln erfolgreich und vor allem ohne Nebenwirkungen zu beseitigen. Es handelt sich dabei um eine psychoakustische Anwendung zum Zweck der Hormonregulation bei Frauen.

Wechseljahre Hormon Power erscheint am 12.12.2010 in unserem Bio-Vit Shop! Zum Erscheinungstermin erwartet Sie außerdem ein Informations- PDF mit vielen Erklärungen und Hintergründen zum neuen psychoakustischen MP3!

[» Hier klicken um zum Bio-Vit Shop zu gelangen!](#)

3. Licht in der Nacht ... kann zu Depressionen führen

Wer bei Dämmerlicht schläft, erhöht möglicherweise sein Risiko für Depressionen. Darauf deuten zumindest die Ergebnisse einer Studie hin, in der US-amerikanische Forscher den Einfluss von schwacher nächtlicher Beleuchtung auf Hamster

untersucht haben. Resultat: Wurden die Tiere nachts nicht wie üblich in völliger Dunkelheit, sondern bei Schummerlicht gehalten, veränderte sich schon nach acht Wochen der Hippocampus in ihren Gehirnen - ein Areal, das als Schlüsselfaktor bei der Stimmungsregulation und damit auch für das Entstehen von Depressionen gilt. Die Entdeckung liefere wichtige neue Erkenntnisse für das Verständnis depressiver Störungen, berichteten die Forscher um Tracy Bedrosian und Randy Nelson von der Ohio State University auf dem Jahrestreffen der amerikanischen Society for Neuroscience in San Diego.

In früheren Studien hatten die Neurologen um Tracy Bedrosian und Randy Nelson bereits herausgefunden, dass helles Licht während der Nacht bei Mäusen Symptome einer Depression auslösen kann. Nun hat das Forscherteam untersucht, ob sich auch bei schwachem Licht Auswirkungen zeigen. Dazu hielten die Wissenschaftler eine Gruppe Dsungarischer Zwerghamster für acht Wochen in einem gewöhnlichen Hell-Dunkel Rhythmus - 16 Stunden helle Beleuchtung und acht Stunden Dunkelheit -, während bei einer zweiten Gruppe jede Nacht Dämmerlicht herrschte. "Wir haben die Hamster nicht mit einem grellen Licht beleuchtet, sondern eine schwache Beleuchtung verwendet, wie sie viele Menschen jede Nacht erfahren", erklärte Nelson. Die Lichtstärke sei etwa mit dem Flimmern eines eingeschalteten Fernsehers in einem dunklen Raum zu vergleichen.

Anschließend prüften die Wissenschaftler unter anderem, wie viel Zuckerwasser die Hamster tranken - ein Test, der auch für die Feststellung der Wirksamkeit von Antidepressiva durchgeführt wird, bevor diese auf den Markt kommen. Er basiert darauf, dass Tiere mit depressiven Störungen wenig interessiert an Zuckerwasser sind, während gesunde Hamster kaum genug davon bekommen können. Ergebnis des Tests: Die Hamster, die während der Nacht einem schwachen Lichtschein ausgesetzt gewesen waren, zeigten deutlich häufiger Symptome einer Depression.

Um dem Grund dafür auf die Spur zu kommen, untersuchten die Neurologen anschließend die Gehirne der Versuchstiere. Im Mittelpunkt des Interesses stand dabei das zentrale Hirnareal des Hippocampus. "Veränderungen des Hippocampus spielen eine Schlüsselrolle bei der Entstehung von Depressionen", erläuterte Bedrosian. Tatsächlich fanden die Wissenschaftler bei den Versuchstieren deutlich weniger sogenannte dendritische Dornfortsätze im Hippocampus. Diese knopfartigen Ausstülpungen an Nervenfasern sind entscheidend für die Informationsübertragung zwischen Gehirnzellen. Zurückgeführt werden kann die verringerte Anzahl nach Ansicht der Wissenschaftler vermutlich auf eine reduzierte Produktion des Botenstoffes Melatonin in den hellen Nächten - eines Hormons, das eine wichtige Rolle für die Aufrechterhaltung vom Tag-Nacht-Rhythmus spielt. Derzeit untersuchen die Forscher nun, wie Melatonin und die Depressionen genau zusammenhängen.

Quelle: Tracy Bedrosian und Randy Nelson (Ohio State University, Columbus, USA) et al.: Society for Neuroscience (SfN) Annual Meeting

4. Nutzen der Massage ***Stärkt Immunsystem und verringert Stress***

Eine Massage steigert die Abwehrkräfte und verringert die Konzentration an

Stresshormonen im Körper. Das haben US-Forscher in einer Studie gezeigt, in der sie Blutproben von Versuchsteilnehmern untersuchten, die über einen Zeitraum von 45 Minuten massiert worden waren. Dabei stellten sie erhöhte Mengen der für die Körperabwehr zuständigen weißen Blutkörperchen fest. Außerdem war der Anteil des Stresshormons Cortisol im Blut der Probanden verringert. Nach Ansicht der Wissenschaftler könnten Massagen zukünftig eine Rolle bei der Behandlung von Entzündungs- und Autoimmunerkrankungen spielen.

Für die Studie unterzogen sich 29 Versuchsteilnehmer einer 45-minütigen Schwedischen Massage – der klassischen Form der Massage. Eine Kontrollgruppe, bestehend aus 24 Freiwilligen, wurde der Körper nur leicht berührt. Zum Zeitpunkt der Studie waren alle Teilnehmer zwischen 18 und 45 Jahre alt und sowohl geistig als auch körperlich gesund. Bevor die Probanden sich bei der Massage entspannen konnten, wurde ihnen ein intravenöser Katheter gelegt, um während der Massagesitzung Blutproben entnehmen zu können. Nach einer Ruhephase von 30 Minuten wurde den Freiwilligen vor Beginn der Massage Blut entnommen. Nach der von ausgebildeten Massagetherapeuten durchgeführten Sitzung entnahmen die Wissenschaftler weitere Blutproben sowohl eine Minute nach Beendigung als auch 5, 10, 15, 30 und 60 Minuten später.

Dabei stellte sich heraus, dass eine einzige Massage schon einen messbaren Nutzen für den Massierten hat. Bei der Gruppe, die nach der klassischen Methode massiert worden war, stellten die Wissenschaftler um Mark Rapaport vom Cedars-Sinai Medical Center in Los Angeles im Vergleich zu der Kontrollgruppe eine erhöhte Anzahl an Lymphozyten fest. Diese zu den weißen Blutkörperchen zählenden Immunzellen patrouillieren unermüdlich den Körper auf der Suche nach schädlichen Eindringlingen wie Viren, Bakterien oder Giftstoffe. Darüber hinaus entdeckten die Forscher, dass das Stresshormon Cortisol in geringeren Mengen im Blut der Probanden zu finden war, die sich bei der schwedischen Massage entspannen konnten. Gleichzeitig verringerte sich die Menge des Hormons Arginin-Vasopressin im Blut, welches mit aggressivem Verhalten in Verbindung gebracht wird.

In den USA sind Massagen äußerst beliebt, neun Prozent aller Erwachsenen gehen mindestens einmal im Jahr zu einer Sitzung. „Viele Menschen sehen eine Massage als Teil eines gesunden Lebensstils an“, erklärt Rapaport, „doch bis jetzt gab es keine physiologischen Beweise für eine Stärkung des Immunsystems.“ Die Wissenschaftler hoffen darauf, dass ihre Studie zukünftig Auswirkungen auf die Behandlung von Autoimmun- und Entzündungserkrankungen hat.

Quelle: Mark Rapaport (Cedars-Sinai Medical Center, Los Angeles) et al.: Journal of Alternative and Complementary Medicine, Online-Vorabveröffentlichung, doi:10.1089/acm.2009.0634

[» 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

Forschungsplattform Web: www.eggetsberger.net

Bio-Vit-Internetshop Web: www.ilm1.com

Für den Inhalt verantwortlich: Gerhard und Markus Eggetsberger sowie das Newsletterteam
Newsletter - Gerichtsstand: Palma de Mallorca - Spanien

--

Wenn Sie keine Mitteilungen von "eggetsberger.net" bekommen möchten klicken Sie bitte auf diesen [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 begin_of_the_skype_highlighting(01) 402 57
19end_of_the_skype_highlighting
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
Forschungsplattform Web: www.eggetsberger.net
Bio-Vit-Internetshop Web: www.ilm1.com