

iLM-Newsletter Ausgabe 171

Herzlich willkommen bei der iLM-Newsletter Ausgabe Nr. 171: November 2009!
MindMorphing und die nächste Generation des Biofeedback

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.

Das iLM ist Mitglied des International-PcE-Networks (IPN) und führt die Tradition des IPN Newsletters unter dem neuen Label des iLM Newsletters fort.

Hinweis: Auf Grund technischer Probleme konnte es seit Anfang 2009 dazu kommen, dass einige Newsletter Abonnenten unsere Mails nicht bekommen haben. Dieses Problem besteht seit Ausgabe 168 (Oktober 2009) nicht mehr. Alle Newsletter die betroffen waren finden Sie auf unserer Website gratis!

Aktuelle Themen:

- 1. Heilende Hände**
- 2. Nicht vergessen: PcE-Scanner iQ & Infotag**
- 3. Alzheimer in der Brust**
- 4. MindMorphing Seminar**
- 5. Weniger Fett verbessert die Stimmung**

1. 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.

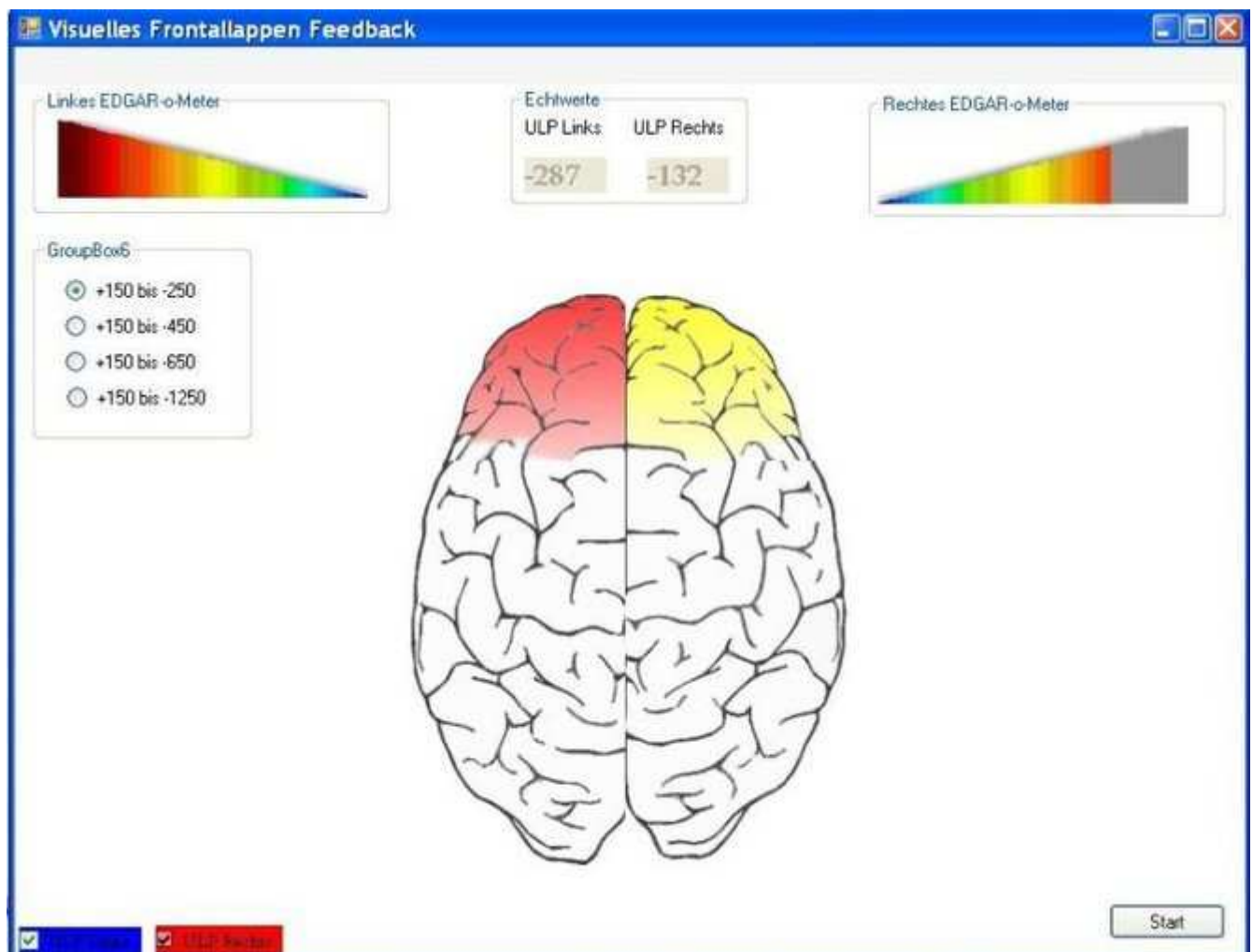
Quelle: William Collinge (National Cancer Institute, Bethesda) auf der 6. Internationalen Konferenz der Society for Integrative Oncology

2. Nicht vergessen: PCE-Scanner iQ & Infotag

Besuchen Sie einen der beiden Infotage (27.11. & 03.12.)

Die nächste Generation der Biofeedback Geräte ist da!

Biofeedback Training hilft bei vielen Anliegen. Das hat die Methode oft genug bewiesen und das wissen alle Anwendender, die schon einmal ein qualitativ hochwertiges Training gemacht haben. Unsere Psychonetik Methode geht sogar einen Schritt weiter und sprengt die Möglichkeiten des klassischen Biofeedback. Seit Jahren hilft unser Zellaktivierungs Training Menschen dabei gesund und vital Gewicht zu reduzieren oder sogar Muskeln aufzubauen, MindMorphing beendet Ängste und Programme, die Menschen jahrelang quälen und die Lebensqualität mindern. Es gibt viele Beispiele und manchmal sind sie so einfach wie das nachhaltige Auflösen einer Migräne. Dass man mit der Methode viel erreicht haben Dr. Gerhard H. Eggetsberger und das Team des Instituts für Leistungsmanagement über 30 Jahre oft bewiesen, doch gab es stets ein grundlegendes Problem. So gut Psychonetik auch wirkt, es erforderte stets einen kompetenten Trainer. Diese einfache und logische Wahrheit mag auf den ersten Blick undramatisch wirken, genauer betrachtet stellt man jedoch fest, dass damit auch Ortsgebundenheit, Zeitgebundenheit und letzten Endes eine finanzielle Investition die Konsequenz sind.



Der PcE-Scanner iQ bricht mit dieser Tradition und bietet eine selbsterklärende und intuitiv zu bedienende Plattform für jeden Benutzer. Wie das funktioniert ist einfach erklärt. Der PcE-Scanner iQ wird einfach mit einem USB- Kabel mit dem eigenen Computer verbunden, die Software installiert und fertig. Damit unterscheidet er sich von vielen anderen, komplizierten Biofeedbackgeräten, die langwierige Konfigurationen und Einstellungen erfordern. Ist die Software, B.Analyse, einmal gestartet verbindet man das Gerät mit nur zwei Klicks und kann sofort trainieren. Genau hier wäre in der Vergangenheit der Punkt erreicht, an dem der durchschnittliche Benutzer (ohne Vorkenntnisse) von Biofeedback Geräten verzweifelt. Denn eine Biofeedback Messung allein bringt in der Regel nicht all zu viel. Das ist der Punkt an dem wieder ein kompetenter Trainer notwendig wäre.

Mit dem PcE-Scanner iQ erleben Sie einen Quantensprung des Biofeedback Trainings. Ein komplexes Informationsnetzwerk in der Software des Geräts unterstützt Sie jederzeit und an jedem Ort. Vom richtigen Bedienen angefangen, über das korrekte Anschließen von Zubehör und Kabeln bis hin zu geführten Trainings bietet das Psychonetik Helpfile alles was Sie je für Ihr Training benötigen werden.

Wenn Sie spontan die Idee haben Ihre Lernleistung zu verbessern, fragen Sie einfach Ihren virtuellen Trainer. Dieser wird Ihnen erklären was Sie beim Training zu beachten haben, welche Kabel Sie verwenden müssen und wie Sie Ihren Trainingserfolg erkennen können. Die Software des PcE-Scanners iQ ist so selbsterklärend, dass selbst Laien, die noch nie Biofeedback betrieben haben Schritt für Schritt zum Erfolg geleitet werden.

The screenshot shows the software's help file interface. On the left is a navigation tree with categories like 'Willkommen', 'Hilfe zum anschließen der Kabel', and 'Hilfe Trainingsverfahren'. The main content area is titled 'II) Anlegen des Stirrbands' and includes a list of instructions for proper use. Below the text is a diagram of a human head from the back, showing the placement of the forehead band with blue and red clips. The diagram is labeled 'linke Seite' and 'rechte Seite'.

II) Anlegen des Stirrbands

Legen Sie mit sanftem Druck das Stirrband rund um Ihren Kopf. Beachten Sie:

- 1) Das Stirrband sollte leicht gespannt sein.
- 2) Die silbernen glatten Seiten der Elektroden müssen nach innen zur Kopfhaut weisen.
- 3) Die Elektroden (die silbernen Klipse) müssen einen guten Kontakt mit der Kopfhaut haben. Das heißt sie müssen die Haut direkt berühren.
- 4) Haare die unter den Elektroden zu liegen kommen, müssen so auf die Seite geschoben werden, dass ein direkter Hautkontakt durch die Elektrode gewährleistet ist.
- 5) Der Verschluss des Stirrbands sollte sich an der Hinterseite des Kopfes befinden.
- 6) Reinigen Sie gegebenenfalls vorher die Haut im Elektrodenbereich (z.B. mit Alkohol). Dies kann im Falle von Kontaktproblemen hilfreich sein.

Befestigen Sie hier das **blaue, längere Kabel** Befestigen Sie hier das **rote, längere Kabel**

linke Seite rechte Seite

Am 27.11.2009 & 03.12.2009 haben Sie die einmalige Gelegenheit sich ein eigenes Bild von der nächsten Generation des Mentaltrainings und des Biofeedback zu machen. Dr. Gerhard H. Eggetsberger und das Entwicklerteam des PcE-Scanners iQ stellen Ihnen das Gerät, alle Anwendungen und das komplexe Psychonetik Helpfile vor. Außerdem haben Sie die Möglichkeit den PcE-Scanner iQ selbst zu testen und damit zu trainieren.

» [Klicken Sie hier um weitere Informationen über den neuen PcE-Scanner iQ zu erhalten!](#)

ACHTUNG: Die Teilnehmerzahl ist limitiert!

3. Alzheimer in der Brust

Neueste Untersuchungen zeigen: Die Entstehung von Herzinsuffizienz und der Hirnerkrankung ähneln sich

Eine Herzinsuffizienz ist möglicherweise eine Art Alzheimer des Herzmuskels: Ähnlich wie bei der Demenzerkrankung im Gehirn scheinen sich bei der Herzschwäche ebenfalls Eiweißtrümmer und Proteinfragmentklumpen abzulagern – allerdings im Herzmuskel. Darauf deuten zumindest die Ergebnisse einer Studie mit Hunden hin, deren Herz durch einen operativen Eingriff künstlich unter Stress gesetzt wurde. Als Folge des dadurch entstehenden unregelmäßigen Herzschlags bildeten sich nach und nach immer mehr klumpenartige Eiweißplaques, berichtet das internationale Forscherteam, das die Untersuchung durchgeführt hat. Ähnliche Ablagerungen fanden die Wissenschaftler auch im Herzgewebe von Menschen, die unter einer Herzinsuffizienz litten. Sollte sich das bestätigen, gäbe es einen neuen Ansatzpunkt, um die Volkskrankheit Herzinsuffizienz effektiv zu behandeln, berichtete Studienleiter Giulio Agnetti von der Johns-Hopkins-Universität in Baltimore.

Im Herzgewebe der Hunde, deren Herz aufgrund eines operativen Eingriffs nicht mehr die volle Leistung erbrachte, konnten die Forscher gleich drei chemische Veränderungen identifizieren. Alle betrafen ein Protein namens Desmin, früher wegen seiner Aufgabe bei der Stabilisierung des Herzmuskels auch Skeletin genannt. Die Modifikationen führten zu einer Ansammlung von klumpenartigen Proteinhäufen im Muskel, die stark den typischen Amyloidplaques in den Gehirnen von Alzheimer-Patienten ähnelten. Interessanterweise bildeten sich die Proteinablagerungen zurück, wenn die Hundeherzen durch eine Operation wieder voll funktionsfähig gemacht wurden.

Die gleichen chemischen Veränderungen des Desmins fanden die Forscher auch im Herzgewebe von vier Patienten mit chronischer Herzinsuffizienz. Bei dieser Krankheit ist der Herzmuskel so geschädigt, dass er seine Aufgabe nicht mehr erfüllen kann und nicht mehr ausreichend Blut durch den Körper pumpt. Hauptsymptome sind starke Erschöpfung, ausgeprägte Atemnot bei Bewegung und ein vergrößerter Herzmuskel.

Eine Heilung gibt es aktuell nicht, es ist lediglich möglich, den Fortschritt der Krankheit aufzuhalten, indem die Ursachen beseitigt werden – eine Entzündung, ein Problem mit den Herzkranzgefäßen, ein Herzfehler, Blutarmut oder auch ein Lungenproblem. Je besser man jedoch die Mechanismen beim Entstehen der Herzinsuffizienz versteht, desto besser könne man eine Therapie entwickeln, die die Schäden am Muskel rückgängig macht, so die Forscher. Besonders interessant sei in diesem Zusammenhang die Entdeckung, dass erst eine zu starke Belastung des Herzens durch den künstlich aufgezwungenen unregelmäßigen Rhythmus die Bildung der Proteinklumpen ausgelöst habe.

Quelle: Giulio Agnetti (Johns-Hopkins-Universität, Baltimore) et al. auf dem Jahrestreffen der Amerikanischen Herzgesellschaft AHA

4. MindMorphing Seminar

Geben Sie der Angst keine Chance!

Am 12. und 13. Dezember 2009 findet unser aktuelles MindMorphing Seminar statt.

MindMorphing beschäftigt sich innerhalb der Psychonetik Methode mit der Welt der mentalen Programme und ihrem Einfluss auf unser alltägliches Leben. Viele Menschen haben Ängste oder Angewohnheiten (wie zum Beispiel Rauchen), die sie gerne loswerden würden. Am zweitägigen Seminar erfahren Sie viele wertvolle Informationen zu diesen Themen und wie Sie Ihr eigenes Leben in die Hand nehmen.

Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit eine persönliche Messung durchführen zu lassen. Diese hilft beim Erkennen von Programmen und Themen, die Sie gerne im Zuge des Seminars behandeln möchten. Unser Team steht Ihnen im Rahmen von individuellen Beratungsgesprächen zur Verfügung und sorgt dafür, dass Sie mit MindMorphing Ihre Ziele erreichen.

5. Weniger Fett verbessert die Stimmung

Eine Diät, bei der auf Fett verzichtet wird, hat nachweislich einen positiven Einfluss auf die Laune – und zwar nachhaltig.

Bei einer Diät, bei der hingegen Kohlenhydrate reduziert werden, verbessert sich die Stimmung nur kurzfristig. Das haben Forscher in einer Studie mit 100 Teilnehmern herausgefunden.

Wenn stark übergewichtige Menschen mit einer Diät Erfolg haben, bessert sich oft auch ihre Laune. Diese stimmungsaufhellende Wirkung hängt aber offenbar von der Art der jeweiligen Ernährung ab, wie eine australische Studie zeigt. Demnach profitiert das psychische Wohlbefinden vom Verzicht auf Fett, aber nicht von der Meidung von Kohlenhydraten.

Die Ernährungsforscher aus Adelaide unterwarfen rund 100 stark übergewichtige Teilnehmer einer Diätkur, wobei eine Hälfte auf Fett verzichtete, die andere dagegen auf Kohlenhydrate.

Nach einem Jahr hatten beide Gruppen in ähnlichem Maße Pfunde verloren – im Durchschnitt knapp 14 Kilo. Und bei beiden Gruppen besserte sich nach den ersten acht Wochen auch die Laune. Diese Veränderung erwies sich aber nur bei jenen Menschen als dauerhaft, die Fett mieden. Bei den übrigen Teilnehmern trübte sich die Stimmung später wieder ein.

Den Grund dafür kennen die Forscher nicht. Sie spekulieren im Fachblatt „Archives of Internal Medicine“, möglicherweise isoliere die Meidung von Kohlenhydraten die Diätwilligen von anderen Menschen, da sie von typisch westlicher Kost wie etwa Nudeln oder Brot ausgeschlossen seien.

Denkbar sei auch, dass sich der reichhaltige Konsum von Fett und Protein im Gehirn auf den Haushalt des Botenstoffs Serotonin auswirke.

Quelle: „Archives of Internal Medicine“

» [Aktuelle News finden Sie auch auf unserer Forschungsplattform](#)

» [Den Eggetsberger.NET RSS- Feed jetzt abonnieren!](#)

» [Folgen Sie uns auf Facebook!](#)

» [Besuchen Sie Eggetsbergers Blog!](#)