

Newsletter Ausgabe 186

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

Herzlich willkommen bei der Newsletter Ausgabe Nr. 186: Juni 2010! **PcE-Yoga**

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

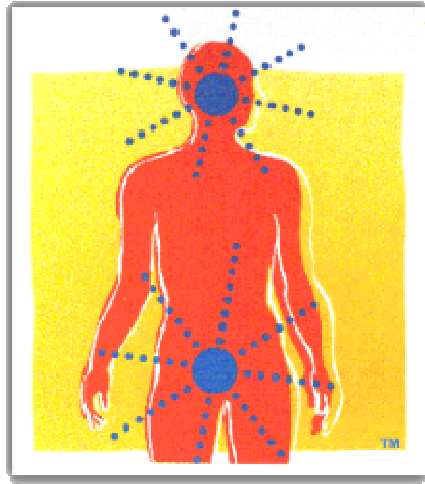
[» Zum Newsletter Archiv](#)

Aktuelle Themen:

1. PcE-Yoga
2. Meditation und Gehirn
3. Stress und Hautkrebs
4. Leistungscheck: Computerspieler

1. PcE-Yoga ***Neues von PcE und Runenübungen***

Das PcE-Training und die Runenübungen stehen im Mittelpunkt der neuen Website!



Unter - <http://pce-yoga.com/> - finden Sie informative Beiträge zum klassischen PcE-Training und zu neuen Anwendungen der Methode. Außerdem können Sie die Zusammenhänge zwischen dem Training und anderen Methoden wie Zellaktivierung, Drüsentraining oder Hormontherapien entdecken. Neben einigen kostenlosen Downloads hält Sie auf Wunsch auch ein neuer Blog mit PcE-Schwerpunkt auf dem Laufenden. Den Blog finden Sie **HIER** <http://www.psychonetiker.com/blog/index.php> .

Wichtige Weblinks:

[PcE-Yoga http://pce-yoga.com/](http://pce-yoga.com/)

[PcE-Blog http://www.psychonetiker.com/blog/index.php](http://www.psychonetiker.com/blog/index.php)

2. Meditation und Gehirn ***Stärkung von Immunsystem und Gehirn***

Nach achtwöchigem Training haben Probanden mehr positive Emotionen und mehr Antikörper nach Grippeimpfung

Meditation kann sich langfristig positiv auf Gehirnfunktionen und auf das Immunsystem auswirken. Das berichtet ein Forscherteam der Universität Wisconsin in Madison (USA) in der Fachzeitschrift Psychosomatic Medicine. Obwohl Meditation schon lange als wirksames Mittel zur Verringerung von Stress und Angst gilt, zeigt die Untersuchung erstmals, dass sie auch einen günstigen Einfluss auf bestimmte körperliche Vorgänge haben kann.

Die Wissenschaftler um Richard Davidson verwendeten die so genannte Aufmerksamkeits-Meditation. Dabei hat der Meditierende die Aufgabe, sich intensiv auf seine momentanen Gefühle und Gedanken zu konzentrieren, ohne sie jedoch zu bewerten. Die 25 Personen der Meditationsgruppe nahmen acht Wochen lang an einem Meditationskurs teil und meditierten jeden Tag selbst zuhause. Eine Vergleichsgruppe mit 16 Personen erhielt dagegen kein Meditationstraining.

Nach Abschluss des Trainings untersuchten die Psychologen die Gehirnaktivität im vorderen Bereich des Kopfes. Frühere Studien hatten ergeben, dass eine stärker linksseitig betonte Aktivität mit positiven Gefühlen zusammenhängt. Tatsächlich zeigten die Meditierenden eine stärkere linksseitige Aktivierung als die Kontrollpersonen, die nicht meditiert hatten.

Zusätzlich verabreichten die Forscher den Probanden am Ende des Trainings eine Grippeimpfung und maßen vier und acht Wochen nach der Impfung die Zahl der Grippeantikörper. Zwar stieg die Zahl der Antikörper im Blut in beiden Gruppen an, jedoch war der Anstieg in der Meditationsgruppe deutlich höher als in der Vergleichsgruppe.

Die Ergebnisse müssten jedoch durch weitere Studien untermauert werden, um eindeutige Aussagen treffen zu können, betont Davidson. Die Forschergruppe plant weiterhin, die Auswirkungen von Meditation auf bestimmte Erkrankungen zu untersuchen.

Quelle: Fachzeitschrift Psychosomatic Medicine, Autor Dr. Richard Davidson

3. Stress und Hautkrebs ***Chronischer Stress erhöht Risiko***

Chronisch gestresste Mäuse bekommen schneller Hautkrebs als ihre entspannten Artgenossen. Das fanden Jason Parker von der Johns-Hopkins-Universität in Baltimore und seine Kollegen heraus, als sie Versuchstiere über lange Zeit UV-Licht aussetzten. Auf den Menschen übertragen müssten Yoga und Meditation gefährdete Personen länger gesund halten, folgern die Wissenschaftler. Ihre Ergebnisse veröffentlichen sie in der Fachzeitschrift Journal of the American Academy of Dermatology.

Die Forscher ließen 40 Mäuse an Fuchs-Urin riechen, was die Nager unter starken Stress setzte. Gleichzeitig bestrahlten die Wissenschaftler die durch einen Defekt im Erbgut haarlos gewordenen Tiere mit UV-Licht. Bereits nach 8 Wochen entwickelten die ersten Mäuse Hautkrebs. Eine Vergleichsgruppe von entspannten Mäusen erkrankte dagegen deutlich später: Nach 21 Wochen hatten 35 Prozent der gestressten Versuchstiere Hautkrebs, aber nur 5 Prozent der Kontrollgruppe.

Chronischer Stress unterdrückt das Immunsystem, akuter Stress hingegen kurbelt es eher an. Besonders gefährdete Menschen sollten daher anhaltendem Stress beispielsweise mit Yoga oder Entspannungsübungen entgegenwirken, empfehlen die Forscher. Gefährdet sind unter anderem hellhäutige Menschen, die viel dem Sonnenlicht ausgesetzt sind und Personen mit genetischer Veranlagung für Hautkrebs. Welche genauen Mechanismen bei chronischem Stress anfälliger für Hautkrebs machen und welche Art der Vorbeugung daher die effektivste ist, sei jedoch noch nicht genau bekannt.

Quelle: Fachzeitschrift Journal of the American Academy of Dermatology (Ausg. 51,

Nr. 6, S. 919)

Quelle: Maiken Nedergaard (University of Rochester Medical Center) et al.: Nature Neuroscience, Onlineveröffentlichung, doi:10.1038/nn.2562

4. Leistungskcheck: Computerspieler *Starkes Gehirn, schwacher Körper*

Der britische Wissenschaftler Dominic Micklewright, Leiter der Fakultät für Sport-, Leistungs- und Erschöpfungs-Forschung der University of Essex hat eine Studie über die Fitness von Hardcore-Spielern durchgeführt. Die Probanden verbrachten pro Tag ca. 10 Stunden mit Computer- und Videospiele. Die Ergebnisse sind absolut zwiegespalten: Mental liegen die Dauerzocker auf dem Niveau professioneller Athleten. Die Reaktionen glichen beinahe Kampfpiloten. Düster stand es allerdings um die körperliche Fitness der Spieler.

Micklewright erläutert, dass die mentale Verfassung der Spieler zwar überdurchschnittlich gut sei, die physische Verfassung dafür aber entweder wesentlich jüngeren oder älteren Menschen entspräche. Oft konnte das Aussehen der Spieler täuschen: Einer der Spieler, ein Mittzwanziger, war schlank und athletisch, seine Lungenfunktion entsprach allerdings einem 60-jährigen Kettenraucher.

Psychisch lagen die Spieler somit zwar auf hohem Niveau und zeigten Ausgeglichenheit und überdurchschnittliche Fähigkeiten, physisch ging es aber bergab. Laut Micklewright sei mit Dauerschäden zu rechnen, wie etwa Herz-Kreislauf-Problemen.

Quelle: University of Essex (<http://www.essex.ac.uk/bs/cses/spfru.shtml>)

» [Folgen Sie uns auf Facebook \(Eggetsberger.NET\)!](#)

» [Bio-Vit Shop http://www.ilm1.com/](http://www.ilm1.com/)

» [Eggetsberger.NET http://eggetsberger.net/](http://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

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