

Newsletter Ausgabe 187

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

Herzlich willkommen bei der Newsletter Ausgabe Nr. 187: Juli 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. Länger leben
2. Schrittweise einschlafen
3. Linkshirnige sind leichter zu hypnotisieren
4. Viele Updates auf PcE-Yoga
5. Gehirnhälften und Motivation

1. Länger leben

Methusalem Projekt

Um ein gesundes und langes Leben zu führen, geben einige Menschen viel: Sie treiben intensiven Sport, leben oft nach komplizierten Diätplanen und verzichten auf Alkohol.

Jetzt fanden Forscher heraus, dass nicht der Lebensstil entscheidend ist, sondern der Gen-Mix der Garant für ein langes Leben ist.

Die Träger des so genannten "Methusalem-Gens" – benannt nach dem 969-jährigen Urvater der biblischen Sintflut – haben eine gute Chance, mindestens 100 zu werden, auch wenn sie an sich einen ungesunden Lebensstil führen. Die Langlebigkeits-Gene schützen diese Menschen besser vor den Folgen des Rauchens und anderen gesundheitsschädigenden Dinge. Auch altersbedingte Krankheiten wie Krebs oder Herzleiden können diese mit dem Super-Gen ausgestatteten Personen bis zu 30 Jahre hinauszögern.

“Langlebige Menschen haben nicht weniger Krankheits- oder Alterungsgene in sich als alle anderen“, sagt Dr. Eline Slagboom von der Universität Leiden. “Allerdings haben sie den richtigen Gen-Mix, der verhindert, dass Krankheiten ausbrechen. Langlebigkeit ist nach neuesten Erkenntnissen vor allem stark von den Genen und dem Erbgut abhängig.“

Hintergrund:

Die holländische Forscherin untersuchte 3500 Neunzigjährige und ihre Familien.

Sie fand heraus, dass sich die Physiologie der Menschen mit den Methusalem-Genen stark von denen der “normalen“ Menschen unterschied. Bei den Methusalem-Menschen ist der Stoffwechsel

schneller, die Haut altert langsamer und die Verbreitung von Diabetes oder Bluthochdruck ist geringer.

Wissenschaftler glauben, dass sich mit Hilfe dieses Gens ein effizientes Anti-Aging-Medikament entwickeln lässt.

Ein solches Medikament könnte Krankheiten vorbeugen und Menschen höhere Lebensalter erreichen lassen. "Wenn wir wissen, welche Gene die Lebensdauer kontrollieren, brauchen wir nur noch herauszufinden, welche Proteine sie produzieren. Ganz gezielt könnten dann die Gene mit dem richtigen Wirkstoff versorgt werden", sagt Dr. David Gems, Forscher für Langlebigkeit an der Universität London.

Das Methusalem-Gen

Forscher vermuten in "FOXO3A" einen Schlüssel zu hohem Alter Medizin. - Das Gen ist kein Unbekannter, denn in "FOXO3A", so sein sachlicher Name, vermuteten Wissenschaftler bereits in den 90er Jahren einen Grund für überdurchschnittliches Alter von Fadenwürmern. Jetzt belegen neue Studien auch einen Effekt beim Menschen. Um die Bedeutung des Gens für den Menschen zu erforschen, haben Kieler Wissenschaftler DNS-Proben von 388 hundertjährigen Deutschen mit denen von mehr als 700 jüngeren Menschen verglichen. Es zeigte sich, dass 36 Prozent der Hundertjährigen eine bestimmte Variation des Gens FOXO3A aufwiesen, aber nur 28 Prozent der jüngeren Menschen. Für die Forscher vom Institut für Medizinische Informatik und Statistik der Kieler Universität ist das kein Zufall, sondern ein eindeutiges Ergebnis, dessen Bedeutung sie aus statistischer Sicht beschreibt: "Wenn man diese bestimmte Sequenz hat, die jetzt herausgefunden wurde, hat man eine höhere Wahrscheinlichkeit, hundert zu werden. Aber natürlich kann man auch ohne diese Gen-Variation hundert werden. Man hat nur nicht eine ganz so hohe Wahrscheinlichkeit. Das kennen wir auch von Umweltfaktoren: Raucher können auch hundert Jahre alt werden, sie haben bloß nicht eine so hohe Wahrscheinlichkeit."

Zuvor hatten schon amerikanische Wissenschaftler einen Hinweis dafür geliefert, dass es einen Zusammenhang zwischen FOXO3A und Langlebigkeit gibt. Sie hatten eine auffallende Häufung von Veränderungen des Gens bei langlebigen Amerikanern japanischer Herkunft festgestellt.

Aber eines ist jetzt schon absolut sicher: Zumindest erhöht FOXO3A die Wahrscheinlichkeit für langes Leben, meinen die Genetiker.

Quelle: Das Methusalem-Projekt; http://www.forschungsgruppe-gesundes-altern.de/de_startseite.phtml / David Gems Universität London und Eline Slagboom Universität Leiden (u.a.)

2. Schrittweise einschlafen

Der Thalamus schaltet ab

Beim Einschlafen geht im Gehirn nicht überall gleichzeitig, sondern nach und nach die Aktivität zu Ende. Den Anfang macht dabei der Thalamus im Limbischen System: Das Hirnareal, das häufig auch als "Tor zum Bewusstsein" bezeichnet wird, fährt seine Aktivität bereits Minuten vor der Großhirnrinde, dem Sitz des Wach-Bewusstseins, herunter, das haben französische Forscher bei Ihren Forschungen erkannt. Dieser Effekt könnte erklären, warum so viele Menschen kurz vor dem Einschlafen Dinge sehen und hören (sog. hypnogoge Bilder), die gar nicht da sind, glauben die Forscher – schließlich dient der Thalamus als eine Art Filter, der ankommende Signale bewertet und nur die wichtigsten davon ins Bewusstsein durchkommen lässt.

Ist dieser Filter ausgeschaltet, können in der Großhirnrinde ungewöhnliche Aktivitäten bzw. Verknüpfungen und damit ungewöhnliche Bilder entstehen. Beim Aufwachen sieht die Situation übrigens anders aus: Hier arbeiten Thalamus und Großhirnrinde vollkommen synchron.

Normalerweise sind die Aktivitäten im Thalamus und der Großhirnrinde sehr eng miteinander gekoppelt. Seit einiger Zeit gibt es jedoch vermehrt Hinweise darauf, dass diese Kopplung im Schlaf nicht die ganze Zeit bestehen bleibt. Die genauere Untersuchung ist allerdings schwierig, denn eine normale Hirnstrommessung mit auf der Kopfhaut angebrachten Elektroden liefert nicht genügend Details, um die Aktivitäten in den Hirnregionen genau voneinander trennen zu können.

Aus diesem Grund entschieden sich Dr. Magnin von der Universität Lyon 1 und seine Kollegen nun, die Vorgänge beim Einschlafen bei 13 ganz besonderen Probanden zu untersuchen: Ihnen waren zur Behandlung einer Epilepsie-Erkrankung Elektroden direkt ins Gehirn eingepflanzt worden, mit deren Hilfe sich direkt Aktivitäten in den entsprechenden Regionen messen lassen. Die Auswertung der Daten zeigte ein unerwartet deutliches Ergebnis: In über 93 Prozent der Messungen war zuerst die Aktivität im Thalamus abgesunken und dann erst, mit durchschnittlich über neun Minuten Verzögerung, in der Großhirnrinde. Zudem setzte dieser Aktivitätsabfall nicht nur später ein, er war auch langsamer.

Offenbar wird also der Thalamus von den Schlaf-Steuerzentren Hypothalamus und dem Hirnstamm früher schlafen geschickt als die Großhirnrinde, schreiben die Wissenschaftler. In dieser Phase kann sich das Bewusstsein dann sozusagen frei bewegen, was zur Fehlinterpretation bestimmter Signale und damit zu den häufig beobachteten Halluzinationen führe.

Auch das Gefühl, man habe fürs Einschlafen viel länger gebraucht, als es tatsächlich der Fall war, sei vermutlich auf diese Entkopplung zurückzuführen. Die Frage bleibe, wie dieser Effekt zustande kommt. Denkbar sei, dass die Großhirnrinde auf die Schlafbefehle träger reagiere als der Thalamus und deswegen erst später komplett abschalte. Alternativ könnte es sich aber auch um einen aktiven Prozess handeln, der eine bisher noch unbekannte Funktion erfüllt.

Quelle: Dr. Michel Magnin (Universität Lyon 1) et al.: PNAS, Online-Vorabveröffentlichung, doi:10.1073/pnas.0909710107/ <http://www.pnas.org/>

3. Linkshirnige sind leichter zu hypnotisieren

Hinweis: Seminar im Herbst

Menschen mit dominanter linker Hirnhälfte sind leichter zu hypnotisieren. Jeder kann hypnotisiert werden. Etwa jeder zehnte Mensch ist für die Einflüsterungen eines Hypnotiseurs extrem empfänglich; weitere zehn Prozent bleiben davon ziemlich ungerührt (was jedoch auch von der Qualität und Technik des Hypnotiseurs abhängt). Alle anderen liegen irgendwo dazwischen – je nachdem, wie gut ihre beiden Hirnhälften miteinander vernetzt sind. Das jedenfalls legt eine Studie des britischen Psychologen Peter Naish von der Open University in Milton Keynes nahe. Der Forscher ließ jeweils zehn sehr leicht und zehn kaum hypnotisierbare Rechtshänder zu einem Experiment antreten. Dabei galt es, die Reihenfolge zweier aufblitzender Lichter zu bestimmen, die kurz nacheinander im rechten beziehungsweise linken Gesichtsfeld der Teilnehmer erschienen. Wie sich herausstellte, arbeiteten beide Hirnhälften bei den schwerer hypnotisierbaren Personen relativ gleichberechtigt zusammen.

So spielte es für ihre Erkennensleistung keine Rolle, ob das Licht zuerst links oder rechts erschien. Anders bei den hochsuggestiblen Personen: Blitzte es erst links und dann rechts auf, benötigten sie im Mittel deutlich längere Intervalle zwischen den Reizen, um diese sicher zu identifizieren, als bei der Rechtslinks- Abfolge. Da jede Seite des Gesichtsfelds von der jeweils gegenüberliegenden

Hirnhälfte verarbeitet wird, attestiert Naish den leicht zu hypnotisierenden Probanden eine Dominanz der linken Hemisphäre (dies konnten wir auch mittels Hirnpotenzialmessung messtechnisch schon 1992 Verifizieren - siehe dazu auch Das Buch: "Hypnose, die unheimliche Realität").

Dies gelte allerdings nur im Wachzustand. Als die Forscher ihre Studienteilnehmer nämlich in eine leichte Trance versetzten und sie erneut testeten, verarbeitete die rechte Hirnhälfte, die für das linke Gesichtsfeld zuständig ist, die Lichtreize schneller. Unklar ist, auf welchem Weg sich die neuronale Asymmetrie auf die Hypnotisierbarkeit auswirkt. Laut Naish könnte das beobachtete Ungleichgewicht auf größere Flexibilität hindeuten. Demnach würden sich leichter hypnotisierbare Gehirne schneller auf Neues einlassen.

Quelle: Consciousness and Cognition

Hinweis: Mehr über Hypnose erfahren Sie im Buch: "Hypnose, die unheimliche Realität / Selbsthypnose - Fremdhypnose - Hypnose im Alltag Das vollständige Buch finden Sie als kostenlosen Download HIER: <http://eggetsberger.net/BUC/eggetsberger-hypnose.pdf> (Achtung: 2MB großes PDF File) Autor: Gerhard Eggetsberger

Hypnose erlernen:

Techniken der Hypnose und Selbsthypnose sind für jeden Menschen erlernbar. Wir bieten im Herbst eine Ausbildung an. Weitere Informationen finden Sie unter folgendem Internet Link. <http://www.ilm1.com/fremd-und-selbsthypnose-p-101.html>

4. Viele Updates auf PcE-Yoga

Schwerpunkte PcE-Training

Auf unserer Schwerpunktseite zum PcE-Training: www.pce-yoga.com finden Sie im Moment ständig neue Updates. Ein regelmäßiger Besuch der Website lohnt sich, da Sie hier neben vielen wissenschaftlichen News auch praktische Tipps und Tricks finden!

5. Gehirnhälften und Motivation

Motivation und Verhalten

Ob und vor allem wie stark die Motivation für bestimmte Verhaltensweisen ist, unterscheidet sich nicht nur von Mensch zu Mensch.

Auch die beiden Hirnhälften eines einzelnen Menschen sind sich nicht immer einig, das haben französische Forscher entdeckt: Eine Gehirnhälfte und damit eine Körperseite kann motivierter sein als die andere. So reagieren Probanden auf eine potenzielle Belohnung stärker mit der rechten Hand, wenn sie diese in der rechten Hälfte ihres Gesichtsfelds sehen, und umgekehrt. Der Effekt zeigt sich auch dann, wenn die Belohnungsreize nur unbewusst wahrgenommen werden.

Bereits in einem früheren Experiment hatten der Franzose Mathias Pessiglione und sein Team gezeigt, dass auch nicht bewusst wahrgenommene Reize eine gewisse Motivation erzeugen können. Die Wissenschaftler zeigten ihren Probanden für Sekundenbruchteile Bilder einer Ein-Euro-Münze oder einer Ein-Cent-Münze. Obwohl die Teilnehmer die Münzen nicht bewusst wahrnehmen konnten, drückten sie bei der Ein-Euro-Münze einen Hebel fester, um einen Teil des Geldbetrags zu gewinnen, als bei der Ein-Cent-Münze - ein klarer Hinweis auf eine höhere Motivation, interpretierten die Forscher damals.

In ihrer aktuellen Studie untersuchten die Pariser Wissenschaftler, ob mit einer ähnlichen Methode jede Seite des Gehirns einzeln motiviert werden kann. Zu diesem Zweck sollten sich 33 Teilnehmer

auf ein Kreuz in der Mitte eines Computerbildschirms konzentrieren. Anschließend wurde eine der beiden Münzen 17 Millisekunden lang in der rechten oder in der linken Hälfte des Gesichtsfelds gezeigt – so kurz, dass die Teilnehmer sie nicht bewusst wahrnehmen konnten. Um einen Anteil an der gerade gezeigten Münze zu gewinnen, mussten die Probanden wiederum entweder mit der rechten oder mit der linken Hand einen Hebel drücken.

Obwohl die Versuchsteilnehmer nicht bewusst angeben konnten, welche Münze sie gerade gesehen hatten, reagierten sie auf die Ein-Euro-Münze stärker, wenn diese auf der Seite präsentiert wurde, auf der sie den Hebel drücken sollten. Wurden die Münzen also zum Beispiel im rechten Sehfeld gezeigt, während die Probanden mit der rechten Hand drücken sollten, waren sie bei der Ein-Euro-Münze motivierter, einen Teil davon zu gewinnen, als bei der Ein-Cent-Münze. Drückten sie dagegen bei Bildern im rechten Sehfeld mit der linken Hand, zeigte sich kein Unterschied zwischen den beiden Geldbeträgen.

Die Ergebnisse machen deutlich, dass Menschen mit einer Körperseite – und damit mit einer Hälfte des Gehirns – motivierter sein können als mit der anderen. So werden die Informationen des rechten Sehfelds und der rechten Hand beide in der linken Gehirnhälfte verarbeitet. „Offenbar werden die unbewussten Belohnungsreize in neuronalen Schaltkreisen auf der einen Seite des Gehirns verarbeitet und gelangen gar nicht in andere Hirnhälfte“, schreiben Pessiglione und sein Team. „Dies bedeutet, dass verschiedene Bereiche des Gehirns – und damit auch verschiedene Teile des Körpers – unterschiedlich stark motiviert sein können.“ Die Ergebnisse helfen den Forschern, besser zu verstehen, wie die beiden Gehirnhälften zusammen das menschliche Verhalten steuern.

Quelle: Mathias Pessiglione (Institut du Cerveau et de la Moelle épinière, Paris) et al.: Psychological Science <http://pss.sagepub.com/>, Online-Veröffentlichung doi:-10.1177/0956797610372636//

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

» Bio-Vit Shop

» Eggetsberger.NET