

Newsletter Ausgabe 196

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

Herzlich willkommen bei der Newsletter Ausgabe Nr. 196: November 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. Essen gegen Tag-Nacht Rhythmus
2. Weihnachtsaktion
3. Nüsse gegen Stress
4. Weniger Herzversagen bei natürlicher Bewegung

1. Essen gegen Tag-Nacht Rhythmus ***Falsches Verhalten macht dick***

Wer nachts ein nicht ganz abgedunkeltes Schlafzimmer bevorzugt oder gerne noch spät am Computer arbeitet, sollte seinen Kühlschrank abschließen: Nächtliches Dämmerlicht kann nämlich dazu animieren, gegen die innere Uhr zu essen. Das jedoch führt sehr viel schneller zu Übergewicht als das Essen während des normalen Tagesablaufs, selbst wenn Kalorienmenge und Zusammensetzung der Nahrung identisch sind. Diesen Zusammenhang haben US-Forscher jetzt in einer Studie mit Mäusen entdeckt, die nachts entweder die gewohnte Dunkelheit um sich hatten oder einen schwachen Lichtschein. Es sei daher möglicherweise kein Zufall, dass die Übergewichtsraten und der Grad der nächtlichen Lichtverschmutzung in den

Industrieländern während der vergangenen Jahre parallel angestiegen sind. Der Energiehaushalt des Körpers wird unter anderem von der inneren Uhr gesteuert, deren Kommandozentrale in einer Hirnregion namens Suprachiasmatischer Nucleus, kurz SCN, beheimatet ist. Dieses Kontrollzentrum stimmt seine Aktivitäten direkt auf das Lichtniveau der Umgebung ab, da es an die lichtsensitiven Zellen des Auges gekoppelt ist. Von ihm abhängig arbeitet der Stoffwechsel, der für den Energiegewinn und -verbrauch zuständig ist, ebenfalls im Tag-und-Nacht-Rhythmus.

Die Folgen einer Störung dieses Programms können erheblich sein, wie das Beispiel von Schichtarbeitern zeigt: Das Risiko für Krankheiten wie Krebs, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt, ebenso die Gefahr, Übergewicht zu entwickeln. Vor allem die Gründe für letzteres interessierten Laura Fonken von der Ohio State University in Columbus und ihre Kollegen. Sie verglichen mit Blick auf diesem Aspekt zwei Gruppen von Mäusen miteinander: eine, die in einem normalen Tag-Nacht-Rhythmus mit 16 Stunden Licht und 8 Stunden Dunkelheit lebte, und eine, die nachts statt in der Dunkelheit in Dämmerlicht gehalten wurde. Acht Wochen lang zeichneten die Forscher die Aktivität der Tiere, ihre Kalorienaufnahme und ihr Körpergewicht auf. Mit deutlichem Ergebnis: Die Dämmerlicht-Mäuse nahmen rund die Hälfte an Körpergewicht mehr zu als ihre Artgenossen. Zudem konnten sie ihren Blutzuckerspiegel nicht mehr so gut regulieren, was als Vorstufe von Diabetes gilt.

Überraschenderweise fraßen die dickeren Tiere jedoch nicht mehr und bewegten sich auch nicht weniger als die schlankeren. Der einzige Unterschied fand sich im Timing des Fressens: Die übergewichtigen Mäuse hatten deutlich mehr Futter während der Ruhezeiten zu sich genommen als die schlanken. Das schien tatsächlich der ausschlaggebende Faktor zu sein: Als die Forscher den Futterzugang in einem weiteren Experiment auf die Wachphasen begrenzten, verschwand der Effekt. Schon schwaches Licht stört demnach den normalen Rhythmus der inneren Uhr und animiert die Tiere, zu den – für den Stoffwechsel – falschen Zeiten zu fressen. Zwar könne man die Ergebnisse nicht direkt auf den Menschen übertragen, betonen die Forscher. Sie vermuten jedoch, dass es hier einen ähnlichen Zusammenhang gibt – schließlich passe die Erklärung zu vielen in früheren Studien gezeigten Effekten.

Quelle: Laura Fonken (Ohio State University, Columbus) et al.: PNAS, doi: 10.1073/pnas.1008734107

2. Weihnachtsaktion ***Schenken Sie Wohlbefinden!***

Auch dieses Jahr finden Sie auf unserem BioVit Shop einige interessante [Weihnachtsaktionen!](#)

Alle unsere Weihnachtsaktionen finden Sie unter folgendem [DIREKTLINK!](#)

Aktion 1: PcE-Scanner iQ

Den PcE-Scanner iQ erhalten Sie aktuell um 10% verbilligt und inklusive der Potential Trainings- CD.

Preis: Euro 2690,-

Über den PcE-Scanner iQ:

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.

Weitere Informationen zum PcE-Scanner iQ finden Sie [HIER!](#)

Aktion 2: PcE Trainer

Beim Kauf eines PcE Trainers liegen im Zuge der Weihnachtsaktion aktuell die Potentila Trainings- CD und das ULP 3er Kabel bei.

Preis: Euro 899,-

Über den PcE Trainer:

Der PcE Trainer ist ein hochwertiges, mobil einsetzbares Biofeedback Gerät, das in der Lage ist ULP Messungen (Potentialmessungen) durchzuführen. In das Gerät integrierte Digitalanzeigen geben dabei ständig den aktuellen Messwert aus. Der PcE Trainer eignet sich vor allem für schnelle, mobile oder Messungen im Sportbereich. Wenn Sie ein einfaches Biofeedback Gerät ohne Computerverbindung bevorzugen, ist der PcE Trainer die richtige Wahl.

Weitere Informationen zum PcE Trainer finden Sie [HIER!](#)

Informationen zum ULP 3er Kabel finden Sie unter folgendem [DIREKTLINK!](#)

Aktion 3: ReVitron

Das ReVitron haben wir im Moment mit zwei Flaschen VitAquator vergünstigt im Angebot.

Preis: Euro 299,-

Über das ReVitron:

Mit Hilfe des ReVitron sind Sie in der Lage den regenerierenden Prozess des Körpers zu beschleunigen und eine enorme Steigerung des Wohlbefindens und der Vitalität herbeizurufen.

Weitere Informationen zum ReVitron finden Sie unter folgendem [LINK!](#)

Aktion 4: Vitamin C2

Unser beliebtes Vitamin C2 haben wir momentan um 10% günstiger im Angebot.

Preis: Euro 53,90

Über Vitamin C2:

Die für unser Vitamin C2 benutzten Wirkstoffe sind nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen ausbalanciert. Es schützt gezielt und nachhaltig durch seine nachgewiesene antioxidantische Wirkung, Billionen von Körperzellen. Vitamin C2 zeichnet sich durch einen hohen qualitativen Reinheitsgehalt aus und ist frei von künstlichen Farb- und Konservierungsstoffen.

Weitere Informationen zu Vitamin C2 finden Sie [HIER!](#)

Aktion 5: Ginseng Ginko Tee

Der stärkende und vitalisierende Ginseng Ginko Tee ist aktuell um 15% reduziert erhältlich.

Preis: Euro 21,90

Über Ginseng Ginko Tee:

Ginseng wird auch als „Stärkungsmittel“ oder „Tonikum“ bezeichnet. Unser Ginseng-Ginkgo Tee besteht aus Ginsengwurzeln, Ginkgo Blättern und aus hochwertigem Grünen Tee. Diese Bestandteile verleihen dem Tee seine entspannende- und stimuliernde Wirkung. Zusätzlich ist dieser Tee aufgrund seiner aktivierenden Wirkung auch ein natürliches Mittel um depressiven Verstimmungen vorzubeugen oder unterstützend gegen vorhandene Symptome vorzugehen. Somit verbessert die Wohltuende Kombination aus Ginseng und Ginkgo nicht nur die Allgemeine Vitalität sondern auch das Sexualleben bei Mann und Frau. Das konnten auch Forscher der Medizinschule in Stanford, Kalifornien belegen.

Mehr über den Ginseng Ginko Tee lesen Sie unter folgendem [DIREKTLINK!](#)

Aktion 6: Gedankenstopp Aroma

Beim Kauf eines Gedankenstopp Aromas lassen wir Ihnen im Zuge der Weihnachtsaktion 15% nach.

Preis: Euro 29,90

Über Gedankenstopp:

Das Handaroma Gedankenstopp versetzt den Anwender in einen angenehmen Ruhezustand. Der Zustand, der durch den Wirkstoff ausgelöst wird, ist angenehm, entspannend und die Gedanken werden verlangsamt.

Gedankenstopp wirkt stimmungsaufhellend, depressionslösend, ist hilfreich bei der Meditation, Hypnose und bei der Selbsthypnoseeinleitung.

Weitere Informationen zum Gedankenstopp Aroma finden Sie [HIER!](#)

3. Nüsse gegen Stress

Walnüsse senken den Blutdruck

Schon neun Walnüsse täglich und ein Teelöffel Walnussöl können den Körper vor zu

hohem Blutdruck in Stresssituationen schützen. Zu diesem Ergebnis kommen US-amerikanische Wissenschaftler, die untersucht haben, wie sich eine walnussreiche Ernährung auf Blutdruck und Blutgefäße auswirkt. Sie konnten auch zeigen, dass Walnüsse in Kombination mit Leinöl den Zustand der Blutgefäße verbessern können. Die Forscher um Sheila West von der Pennsylvania State University in University Park sehen in ihren Ergebnissen einen weiteren Beleg für die wichtige Rolle von Walnüssen im Rahmen einer gesunden Ernährung.

Für ihre Studie entwarfen die Wissenschaftler für 22 Probanden jeweils drei unterschiedliche Speisepläne: einen ohne Walnüsse, einen mit neun Walnüssen und einem Teelöffel Walnussöl täglich und eine Variante mit eineinhalb Teelöffeln Leinöl zusätzlich zu Walnüssen und Walnuss-Öl. Jeder Versuchsteilnehmer folgte jeweils sechs Wochen lang dem ersten Plan, ernährte sich eine Woche lang normal, begann dann mit der zweiten Diätphase und vervollständigte die Studie nach einer weiteren Woche Pause mit dem dritten Plan. Nach jeder Phase mussten sich die Teilnehmer zwei Stresstests stellen, einem psychologischen und einem physiologischen. Im ersten Fall sollten sie eine Rede halten, bei der sie mit Videokameras gefilmt wurden, im zweiten mussten sie einen Fuß in eiskaltes Wasser halten. Vor und während dieser Tests überprüften die Wissenschaftler den Blutdruck der Studienteilnehmer. Bei einigen Probanden wurde darüber hinaus auch der Zustand wichtiger Blutgefäße mittels Ultraschall überprüft. Die Ergebnisse zeigten, dass der durchschnittliche Blutdruck in Ruhe und bei den Stresssituationen nach der Walnuss-Diät deutlich niedriger lag als bei der Ernährungsweise ohne Walnüsse und Walnuss-Öl. Die Gabe von zusätzlichem Leinöl brachte zwar keine weitere Verbesserung der Blutdruckwerte, wohl aber beim Zustand der Arterien der Probanden: Die Ultraschalluntersuchungen dokumentierten nach der walnussreichen Ernährung plus Leinöl einen besseren Zustand der Arterien.

Die Ursache für die positive Wirkung von Walnüssen und auch Leinsamen sehen die Forscher in dem hohen Gehalt an Antioxidantien und ungesättigten Fettsäuren. "Die Resultate ergänzen einige aktuelle Studien, die die positiven Effekte von Walnüssen vor allem auf den Blutdruck zeigen. Unsere Ergebnisse belegen, dass auch der durch Stress ausgelöste akut hohe Blutdruck durch eine Ernährung mit Walnüssen gemildert werden kann", sagt Sheila West.

Quelle: Sheila West (Pennsylvania State University, University Park) et al.: Journal of the American College of Nutrition

4. Weniger Herzversagen bei natürlicher Bewegung *Unterwegs zu Fuß oder mit dem Rad*

Wer den Weg zur Arbeit zu Fuß oder mit dem Rad zurücklegt, senkt gleichzeitig das Risiko, eines Tages an einen Herzversagen zu sterben!

Sehr gut fürs Herz

Wer auch werktags (nicht nur am Wochenende) körperlich aktiv ist, schützt sein Herz, so eine groß angelegte finnische Studie. Demnach senken Männer, die sich mindestens drei Mal die Woche intensiv bewegen und zum Beispiel zu Fuß oder mit

dem Fahrrad zur Arbeit kommen, ihr Risiko, ein Herzversagen zu erleiden, um gute 47 Prozent. Zusammenfassend kann man sagen: Je häufiger man sich am Tag bewegt, desto kleiner sei das Risiko von Herzversagen. Wichtig ist zudem, dass man sich auch während der Arbeit bewegt, so der Studienleiter Dr. Gang Hu im Journal of the American College of Cardiology. So solle man zum Beispiel anstatt des Aufzuges oder den Rolltreppen einfach die Treppen nehmen und sich auch in der Mittagspause etwas bewegen.

Außerdem spielt auch die Art des Jobs in Sachen Herzgesundheit eine wesentliche Rolle. Denn diejenigen, die körperlich eher anstrengende Jobs ausüben, sterben um 25 Prozent seltener an einem Herzversagen als Personen mit einen reinen Büro-Jobs, so die finnischen Forscher. Die Wissenschaftler hatten für die Studie Daten von mehr als 60.000 Personen ausgewertet, die in den Jahren zwischen 1972 und 2002 an Befragungen teilgenommen hatten.

Quelle: Journal of the American College of Cardiology, Dr. Gang Hu.

[» 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 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