



CosmoCoaching



Herzlich Willkommen an einem heilsamen Ort

NEWSLETTER 4. Quartal 2010

Gesundheit, Erfolg, Lebensfreude

In dieser Ausgabe

- **Presse-Meldung** Gehirnforschung
- **Seminarräume**
- **Anti-Stress-Tip**
- **Offene Gruppe**
- **Vorankündigung:**
Vortrags- und Netzwerk-Abende mit Impulsreferaten - ab 2011 monatlich

- **Presse-Meldung Gehirnforschung**

Alzheimer: Vitamin verzögert Gehirn-Schrumpfung

Vorgang kann um bis zu 50 Prozent verlangsamt werden

Hohe Dosierungen von Vitamin B können die Geschwindigkeit halbieren, in der das Gehirn von älteren Alzheimer-Patienten schrumpft. Zu diesem Ergebnis sind Forscher des Oxford Project to investigate Memory and Ageing gekommen.

Für die in der Public Library of Science One <http://www.plosone.org> veröffentlichte Studie wurden 168 ältere Menschen untersucht, die bereits unter einer leichten Einschränkung ihrer geistigen Fähigkeiten litten. Die eine Hälfte der Freiwilligen erhielt täglich eine Tablette mit Vitamin B Folat, B6 und B12 in einer Dosierung, die deutlich über der täglich empfohlenen Menge lag. Die andere Hälfte erhielt ein Blindpräparat. Nach zwei Jahren wurde überprüft, in welchem Ausmaß sich das Gehirn der Teilnehmer verkleinert hatte.

Bestimmte Formen von Vitamin B wie Folsäure, Vitamin B6 und B 12 kontrollieren das Homocystein im Blut. Hohe Werte dieser Aminosäure werden mit einer rascheren Schrumpfung des Gehirns und Alzheimer in Zusammenhang gebracht. Die Autoren der Studie gehen davon aus, dass die Vitamin-Präparate die Homocystein-Werte beeinflusst und damit die Schrumpfung des Gehirns verlangsamt werden konnte. Smith betonte laut BBC, dass die Wirkung signifikanter gewesen sei als erwartet. Gesamter Artikel nachzulesen bei: www.pressestext.at/pte.mc?pte=100909008

- **Seminarräume**

Insgesamt tageweise anmietbar 60 m2: ein Raum 30 m2, zwei Beratungsräume je 10 m2, alle Nebenräume, neu möbliert, mehrere Variationsmöglichkeiten;
Overhead, Beamer, Leinwand, Gartenausgang.
Details siehe www.cosmo-coaching.at

- **Anti-Stress-Tip**

ANTI-STRESS-TIP

Wenn schon am Morgen der "Stress" beginnt, was der Tag wohl bringt, putzen Sie sich mit der linken Hand die Zähne (wenn Sie Rechtshänder sind - und umgekehrt). Wissenschaftliche Erklärung von Prof. Moses Chao, New York University School of Medicine: Bei Stress reduziert unser Gehirn die Produktion eines Neutrophin, BDNF. Es folgen: Burn-out, Angstzustände und Depression.

Durch die ungewohnte Bewegung wird BDNF aktiviert und unsere Stimmung verbessert sich sofort.
Darum: Putzen Sie mit der nicht dominanten Hand Ihre Zähne und gute Laune ist Ihnen gewiss.



- **Offene Gruppe**

Well-Spirit-Coaching®

Entspannung, Kraft und Lebensfreude

Mit bewusster Wahrnehmung, mentalen Techniken und leichten körperlichen Übungen aktivieren wir unser psychisches und energetisches Kraftreservoir.

Termin: ab 22.9.2010, 18:00 - 19:30 Uhr jeden 3.Mittwoch im Monat

Leitung: Friederike Rath, CosmoCoaching; Ort: Praxis Margaretenstr. 81/Eingang Hofg. 9;

Kosten Euro 18,- /Abend, Inkl. Mwst, Tee und Gebäck;

Anmeldung: f.rath@cosmo-coaching.at, oder 01/581 30 00, Mobil 0664/73560249

- **Vorankündigung:**

Vortrags- und Netzwerk-Abend mit Impulsreferaten

ab 2011 - einmal im Monat

Eröffnungstermin 19.11.2010, 19:00

"Die Ebenen des Heilens"

Ab 2011 jeweils mit Impulsreferaten zu Gesundheit, Ganzheitliche Naturheilkunde, Erfolg, Entspannung und Lebensfreude.

Als KollegIn bist Du herzlich eingeladen ein Referat beizusteuern!

Herzliche Grüße

Friederike Rath

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Dipl. System-Coach, Kosmobiologin
Ganzheitliche Naturheiltherapeutin, Beraterin für Psychosomatik und Bachblütentherapie
www.cosmo-coaching.at - Tel. 01/581 30 00, Mobil 0664/73560249
Neue Praxis: Margaretenplatz/Eingang Hofgasse 9

Herausgeberin:

Friederike Rath, CosmoCoaching, A -1050 Wien - Austria, Margaretenstrasse 81/Eingang Hofgasse 9, Tel.: +43 1 581 30 00, Mobil 0664/73560249

E-Mail: f.rath@cosmo-coaching.a, Internet: www.cosmo-coaching.at, Kammerzugehörigkeit:

Wirtschaftskammer Wien, UID-Nr.: ATU 11823008

Hinweis Telekommunikations-Gesetzes (TKG) und E-Commerce Gesetzes (ECG) ab 1.3.2006: Diese Aussendung geht an Adressen der Personen, die mit mir in geschäftlichem oder privatem Kontakt stehen, aufgrund von gemeinsamen Netzwerken Kontakt suchen und hiermit ihr Interesse ausdrücklich bekundet haben. Falls Sie/Du keine weiteren Zusendungen von mir bekommen wollen, bitte direkte e-mail-Antwort mit „keine Zusendung“, damit ich Sie/Dich aus meinem Newsletter-Verteiler (erscheint 4 x in Jahr) streiche. Keine E-Mail-Antwort zu diesem Newsletter fasse ich als Zustimmung auf. Herzlichen Dank für Ihre/Deine Aufmerksamkeit!