



Herzlich willkommen an einem heilsamen Ort

NEWSLETTER 2. Quartal 2011

Gesundheit - Erfolg - Lebensfreude

In dieser Ausgabe

- **Presse-Meldung** Langes Sitzen verlangsamt die Wirkung eines Enzyms
- **Tipp** Frühlings-Fitnesskur mit Löwenzahn
- **Impulsreferate - Well-Spirit-Coaching® - Oh, Stress, lass nach** ... 12. 04., 19:00 - Eintritt frei
- **Workshops**
Freitag-Abend-Themen-Workshops
Light-on statt Burn-out - 06. 05. 2011
Die Kraft des Atems - 13. 05. 2011
- **Buchrezension Essen für die Emotionen**
- **Vorankündigung 3. Quartal:**
Vier Elemente, vier Emotionen und vier Akteure - 01. 07. 2011

- **Presse-Meldung** Langes Sitzen verlangsamt die Wirkung eines Enzyms

TV und PC steigern Infarktgefahr - Auch Sport bringt da keinen Ausgleich **Couch-Potatoes riskieren dadurch ein schwaches Herz**

Das Health Magazine zitiert Emmanuel Stamatakis, Epidemiologe am University College London: Viel Zeit vor dem Fernseher oder dem Computer zu verbringen, schwächt das Herz. Insbesondere Couch Potatoes laufen Gefahr, ihr Leben durch zu intensiven TV- und PC-Konsum zu verkürzen. Zwar ist das Spielen von Computergames oder Fernsehen selbst nicht unbedingt ungesund. Dennoch steigt das Risiko einer Herzattacke bei einer täglichen Nutzung von vier Stunden gegenüber einer Bildschirm-Zeit von unter zwei Stunden um mehr als das Doppelte. Selbst Sport kann diesen Unterschied nicht mehr ausgleichen. Die Ursache ist zu langes Sitzen.

Selbst gesundheitlich vorteilhafte Aktivitäten wie Sport heben all die mit dem TV-Gerät oder dem PC verbrachte Zeit nicht mehr auf, wenngleich die Ursache für vergleichsweise größere Herzprobleme der Erkenntnis nach in einem Bewegungsmangel liegt. So ist der Grund für das höhere Risiko von Herzinfällen wohl jene "Aktivität", die Couch-Potatoes vor dem Bildschirm in der Regel ausüben: Sitzen.

Langes Sitzen verlangsamt offenbar die Wirkung eines Enzyms (Lipoproteinlipase), das Blutfettwerte wie Cholesterin oder Triglycerid abbaut. Ihr Niveau steigt, sobald die Enzym-Aktivität nachlässt. Zu viel Sitzen und zu wenig Bewegung sind damit zwei verschiedene Dinge. Um die Gesundheit zu fördern, sei demnach einerseits mehr körperliche Aktivität, andererseits aber auch schlicht weniger Sitzen zu empfehlen.

Details der Studie werden im Journal of the American College of Cardiology veröffentlicht.

Dieser Text stammt auszugsweise von der Presstext-Redaktion ([presstext.redaktion](mailto:presstext.redaktion@presstext.com), Redakteur: Manuel Haglmüller, E-Mail: haglmuller@presstext.com)

- **Tipp**

Frühlings-Fitnesskur mit Löwenzahn **Neuer Impuls für unseren Organismus**

Die frischen Löwenzahnblätter in der unberührten Natur (nicht neben einer Straße, Industriegebiet) beinhalten wertvolle Säfte. Ihre Spurenelemente und Bitterstoffe aktivieren Galle, Leber und Niere. Das Blut wird gereinigt und von Stoffwechselschlacken befreit. Die Abwehrkräfte werden aufgebaut und das Nervensystem gestärkt.

Am besten bereiten Sie sich aus frischen Löwenzahnblättern einen Salat. Als Marinade eignen sich Apfelessig, frisch gepresster Zitronensaft, etwas Honig, Distelöl oder auch Joghurt und - wer mag - Knoblauch. Fleischesser ergänzen noch mit abgebratenen Schinken- oder Speckwürfeln. Man kann aber auch ein wenig frisch gehackten Löwenzahn auf ein Vollkornbrot mit Frischkäse oder Butter geben und so genießen.

Wer keine Möglichkeit für frischen Löwenzahn hat, kann in der Apotheke Löwenzahnwurzeltee kaufen oder Löwenzahnsaft im Reformhaus erstehen.

- **Impulsreferate**

OH, STRESS LASS NACH . . .

Well-Spirit-Coaching®↓

12. 04., 19:00 - Eintritt frei

Impulsreferate von Friederike Rath, Gerlinde Pauschenwein und Susanne Baimuradowa

Wie kommt es zu Stress - wie lässt sich Stress vermeiden - welche stärkenden und entspannenden Methoden gibt es.

Aktivierung der Selbstheilungskräfte mit Bachblüten, Farben und Klangschalen, dem Atem usw.

Diskussion und fröhlicher Ausklang . . .

- **Workshops**

Freitag-Abend-Workshop

Gesundheit und Regeneration

06. 05. 11, 16:00 - 20:00 - **Light-on statt Burn-out** - Aktivierung der Selbstheilungskräfte für die Stressvermeidung - mit Friederike Rath und Gerlinde Pauschenwein

Kostenbeitrag Euro 96,- inkl. Mwst., Unterlagen, **Well-Spirit-Coaching®**, Farben, 5-Blatt-Aquarellpapier, Klangschalen-Entspannung und Erfrischungen

Freitag-Abend-Themen-Workshops

Gesundheit und Regeneration

13. 05. 11, 17:00 - 20:00 - **Die Kraft des Atems** - Bewusste Atemarbeit kann Stress abbauen, körperliche und seelische Blockaden auflösen und den Energiehaushalt enorm stärken - mit Susanne Baimuradowa

Kostenbeitrag Euro 36,-/Abend, inkl. Mwst., Unterlagen und Erfrischungen

- **Buchrezension**

Heute möchte ich Sie auf ein Buch der Neuro-Ernährung - **damit das Gehirn sich wohl fühlt** - hinweisen
Essen für die Emotionen, Dr. med. Sandi Krstinić, ISBN 9783893856350

In diesem Buch ist eindrücklich beschrieben, dass man Glück essen kann. Glück braucht Nahrung. Glück ist ein wunderschönes Gefühl und zugleich ein Hello und Goodbye im Informationsaustausch der Nervenzellen. Glück bedeutet auch, dass biochemische Stoffe im Gehirn über Kontaktstellen ausgetauscht werden. Und genau darum geht es in "Essen für die Emotionen": Abhängig von den Nahrungsmitteln, die wir essen und wann wir sie essen, löst der Körper ein Feuerwerk von Stoffwechselprozessen aus und erzeugt daraus schließlich auch unterschiedliche Neurotransmitter und Hormone. Mit dem Wissen um die zyklischen Veränderungen im Körper können wir uns auf einen optimalen Zellaustausch mit den passenden Nahrungsmitteln einstellen und unserem Körper genau die Molekül-Bausteine geben, die Empfindungen wie Glück, Gelassenheit, Harmonie oder Aktivitätsdrang unterstützen. NEURO-ERNÄHRUNG ist die metabolische Balance für das Gehirn durch 4 Nahrungsmittel-Typen - vier Elemente, vier Emotionen, vier Akteure. Neuro-Ernährung ist eine noch junge Wissenschaftsdisziplin, die Nahrungsmittel hinsichtlich ihrer Auswirkungen auf die Emotionen untersucht. Auf der Landkarte der Gefühle sind vier Akteure vertreten, die unsere Emotionen in die eine oder andere Richtung anfeuern: Serotonin, Dopamin, Noradrenalin und GABA.

- **Vorankündigung 3. Quartal**

Freitag-Abend-Themen-Workshops

Gesundheit und Regeneration

01. 07. 11, 17:00 - 20:00 - **Vier Elemente, vier Emotionen und vier Akteure** - Unterstützung der Selbstheilungskräfte durch Neuro-Ernährung - mit Friederike Rath
Kostenbeitrag Euro 36,-/Abend, inkl. Mwst., Unterlagen und Erfrischungen

Details zu allen Workshops finden Sie auch unter: www.cosmo-coaching.at

Anmeldung bitte unter: f.rath@cosmo-coaching.at oder 01/581 30 00, Mobil 0664/73560249, jeweils spätestens 5 Tage vor Termin.

Herzliche Grüße
Ihre/Deine

Friederike Rath

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Dipl. System- und Hypnose-Coach,
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, Margaretenplatz/Eingang Hofgasse 9, Tel.: +43 1 581 30 00, Mobil 0664/73560249

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

Wirtschaftskammer Wien, UID-Nr.: ATU 11823008

Hinweis: Telekommunikations-Gesetz (TKG) und E-Commerce-Gesetz (ECG) ab 01. 03. 2006: Diese Aussendung geht an Adressen der Personen, die mit mir in geschäftlichem oder privatem Kontakt stehen oder aufgrund von gemeinsamen Netzwerken Kontakt suchen und hiermit ihr Interesse ausdrücklich bekundet haben. Falls Sie/Du keine weiteren Zusendungen von mir bekommen wollen/willst, bitte direkte E-Mail-Antwort mit „keine Zusendung“, damit ich Sie/Dich aus meinem Newsletter-Verteiler (erscheint 4x in Jahr) streiche. Keine E-Mail-Antwort zu diesem Newsletter fasse ich als Zustimmung auf. Herzlichen Dank für Ihre/Deine Aufmerksamkeit!