



CosmoCoaching



Herzlich willkommen!

NEWSLETTER 2. Quartal 2012

Gesundheit – Erfolg – Lebensfreude

In dieser Ausgabe

- **Presse-Meldung: Kaffee verursacht keine chronischen Krankheiten**
- **Tipp: Stimulation von Reflexzonen**
- **Vorträge Well-Spirit-Coaching®:**
Ihre Wirbelsäule aus der Sicht verschiedener Therapiemethoden – EINTRITT FREI
Medizinische Astrologie – Impulse für Ihre Gesundheit
- **Vorschau 3./4. Quartal 2012: Ausbildungsreihe: Kosmos – Natur – Mensch**

- **Presse-Meldung**

Kaffee verursacht keine chronischen Krankheiten

Schutz vor Typ-2-Diabetes bei täglichem Kaffee-Konsum

Epidemiologen vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung (DIfE) <http://dife.de> Potsdam berichten in der Fachzeitschrift "American Journal of Clinical Nutrition": Kaffee erhöht bei Gesunden das Risiko für Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen nicht. Vielmehr senkt das Bohnengetränk bei täglichem Konsum die Gefahr der Typ-2-Diabetes - bei über drei Tassen (600 ml) Tageskonsum um ganze 23 Prozent. Die Forscher werteten Daten zu Ernährung, Lebensstil und Gesundheit von 43.000 anfangs gesunden Deutschen aus, die an der EPIC-Studie teilnahmen (<http://epic.iarc.fr>). Innerhalb der neunjährigen Studiendauer erkrankten 1.801 Personen an Krebs, 1.432 an Typ-2-Diabetes, 394 erlitten einen Herzinfarkt und 310 einen Schlaganfall. Starke Kaffeetrinker waren von diesen Krankheiten nicht öfters betroffen als Wenigtrinker und Abstinente. Im Fall von Typ-2-Diabetes war das Risiko sogar geringer, je mehr Kaffee getrunken wurde.

Was im Kaffee vor Diabetes schützt, ist bislang nicht vollständig geklärt. "In Diskussion sind etwa die Chlorogensäure, die sich positiv auf den Zuckerstoffwechsel auswirkt, sowie auch Magnesium, das die Insulinsensibilität verbessert", berichtet Studienleiterin Anna Flögel im presstext-Interview. Auch Koffein kommt in Frage, da es den Grundumsatz steigert und die Kontrolle des Körpergewichtes unterstützt. Allerdings zeigte sich der Diabetes-Schutzeffekt in der Studie auch bei jenen, die ausschließlich koffeinfreien Kaffee tranken.

"Wer gesund ist und gerne Kaffee trinkt, kann dies ohne Angst weiter tun", so die Forscherin, jedoch Zurückhaltung für Schwangere, Stillende und Diabetiker. Mehr Info: Ruth Lawrence, University of Rochester, aktuell im "Journal of Caffeine Research" <http://liebertpub.com/jcr>.

Aussender: pernsteyner@presstext.com

- **Tipp:**

Stimulation von Reflexzonen

Gesund und fit durch Finger-Massage

Laut asiatischer Medizin sind Entsprechungen des gesamten Organismus auf unseren Fingern und Handflächen zu finden. Drücken und massieren bestimmter Finger wirkt positiv auf die entsprechenden

Organe und Befindlichkeiten. Oft tun wir das sogar unbewusst, dass wir an Fingern reiben, wenn wir zum Beispiel nervös sind.

Konkret können Sie bei Befindlichkeitsstörungen die Finger folgendermaßen massieren:

Daumen: Stresssymptome, Müdigkeit und drohende Wutausbrüche

Zeigefinger: Verstimmung, Nervosität und Kraftlosigkeit

Mittelfinger: Hals- und Kopfschmerzen, Magenprobleme und Schlafstörungen, hilft beim Abnehmen

Ringfinger: Verdauungsbeschwerden, Schnupfen und Bronchitis

Kleiner Finger: Rücken- und Knieschmerzen und bei Menstruationsbeschwerden

Immer von der Spitze abwärts den Finger massieren.

- **Vorträge Well-Spirit-Coaching®**

IMPULS-REFERATE

Montag, 23. 04 2012, 18:30 - ca. 20:00 Uhr, EINTRITT FREI

Ihre Wirbelsäule aus der Sicht verschiedener Therapiemethoden

INHALT:

Friederike Rath: **Die Wirbelsäule und ihre Entsprechungen über feinenergetische Schwingungen**

Manuela Klapper: **Sanfte Wirbelsäule – Craniosacrale Therapie**

Volkmar Überacker: **Die Wirbelsäule – Zentrum unseres Ausdrucks und unserer Lebenskraft**

ORT: CosmoCoaching-Praxis Margaretenplatz/Eingang Hofgasse 9

VORTRAG

Dienstag, 08. 05. 2012, 18:30 - ca. 20:00 Uhr

Medizinische Astrologie - Impulse für Ihre Gesundheit

Veranstalter: Forum für Radiästhesie und Geobiologie

Gastreferentin: Friederike Rath

INHALT:

Von den Ebenen des Heilens über die Dynamik der Elemente und ihre archetypischen, psychologischen und kosmobiologischen Entsprechungen und Signaturen bis zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte mittels feinenergetischer Methoden.

Ort: 1010 Wien, Hofburg, Michaelerkuppel, Battyhany-Stiege, Mezzanin

Kosten: Euro 8,- / Mitglieder des Forums Euro 0,-

- **Vorschau 3./4. Quartal**

Kosmos – Natur – Mensch

Ausbildungsreihe

Kick-Off: Montag, 17. September 2012, 18:30 Uhr

Details werden im NEWSLETTER 3. Quartal 2012 bekannt gegeben.

ORT: CosmoCoaching-Praxis Margaretenplatz/Eingang Hofgasse 9

Module, Inhaltsübersicht und Namen der ReferentInnen werden gerne nach Anforderung zugesendet!

Mehr Information und Anmeldung zu allen Themen:

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

Herzliche Grüße

Ihre/deine

Friederike Rath

Landesleiterin Wien - Verband Ganzheitlicher Naturheiltherapeuten Österreichs

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Dipl. System- und Hypnose-Coach, Psychologische Astrologin

Ganzheitliche Naturheiltherapeutin, Beraterin für Psychosomatik und Bachblütentherapie

www.cosmo-coaching.at - Tel. 01/581 30 00, Mobil 0664/73560249

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

Offenlegung und 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 im Jahr) streiche. Keine E-Mail-Antwort zu diesem Newsletter fasse ich als Zustimmung auf. Herzlichen Dank für Ihre/deine Aufmerksamkeit!