



Herzlich willkommen!

NEWSLETTER 4. Quartal 2012

Gesundheit – Erfolg – Lebensfreude

In dieser Ausgabe

- **Presse-Meldung:**
Obst und Gemüse erhöhen Wohlbefinden
Vitaminreiche Ernährung fördert **psychische Gesundheit**
- **Aktuelles:**
Kosmos – Natur – Mensch – Seminarreihe Termine auf 2013 verlegt
Einzelberatung und Coaching wieder ab 7.11.12
- **Tipp:**
2 Wochen Zuckerverzicht
Weniger Lust auf Naschereien
- **Presse-Meldung**

Obst und Gemüse erhöhen Wohlbefinden

Vitaminreiche Ernährung fördert psychische Gesundheit

Ökonomen und Mediziner der University of Warwick <http://warwick.ac.uk> kamen zu dem Schluss, dass Menschen, die täglich sieben Portionen Obst und Gemüse verzehren, glücklicher und psychisch gesünder sind. Die Forscher untersuchten die Ernährungsgewohnheiten von 80.000 Menschen in Großbritannien. Der Befund: Psychisches Wohlbefinden wird gesteigert durch die Anzahl der täglichen Portionen Obst und Gemüse.

Laut den Wissenschaftlern reichen sieben Portionen täglich aus, damit Menschen den Höchststand von Glück und Wohlbefinden erreichen. Mitautor Andrew Oswald: "Es ist ratsam, mehr Obst und Gemüse zu essen - vor allem, wenn man daran interessiert ist, fröhlich zu bleiben." Nicht sieben, sondern "fünf am Tag" ist die Devise der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) <http://dge.de>, um gesund zu bleiben.

Die Studienautorin Sarah Stewart-Brown ist überrascht, dass die gesunde Ernährung nicht nur vor körperlichen, sondern auch vor seelischen Wehwehchen schützt. "Wir sind, was wir essen - das gilt nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist", sagt Peter Falkai, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde <http://dgppn.de>. Eine gesunde Ernährung bringe einen gewissen Lebensstil mit sich, der präventiv gegen psychische Erkrankungen sein könnte. Es werden 650 Gramm am Tag empfohlen.

Quelle: presstext.redaktion, Oranus Mahmoodi.

- **Aktuelles**

Kosmos – Natur – Mensch – Seminarreihe Termine auf 2013 verlegt

Einzelberatungen und Coaching wieder ab 7. 11. 2012

Aufgrund einer traurigen familiären Veränderung habe ich mir eine „Auszeit“ genommen.

Die Seminarreihe, die als Weiterbildung für helfende und beratende Berufe - und für alle, die interessiert sind, Geheimnisse der menschlichen Natur und des Lebens zu entdecken - konzipiert ist, konnte daher nicht entsprechend vorbereitet werden und wird zu einem späteren Zeitpunkt stattfinden.

Ab 7. 11. 2012 werde ich wieder gerne **Einzelberatungen und Coaching für alle Lebenslagen** in meiner Praxis durchführen. **Meine Spezialisierung:** Gesundheitsvorsorge und Burnout-Prävention, Beziehungs- und Konfliktmanagement sowie Berufsorientierung.

- **Tipp:**

2 Wochen Zuckerverzicht

Weniger Lust auf Naschereien

Verzichten Sie Ihrer Gesundheit zu liebe zwei Wochen **konsequent** auf gezuckerte Lebensmittel. Sie werden Sie nach dieser Phase deutlich weniger Lust auf Naschereien verspüren.

Mehr Information 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!