



Herzlich willkommen!

NEWSLETTER 1. Quartal 2013

Gesundheit – Erfolg – Lebensfreude

In dieser Ausgabe

- **Presse-Meldung:**
Hoher Blutdruck lässt Gehirn frühzeitig altern
Welche Vorsorge-Maßnahmen sind sinnvoll?
- **Aktuelles:**
Samstag-Intensiv-Coaching
Entspannung – Blockadenlösung – Zielerreichung
- **Buch-Tipp:**
Achtsam durch den Tag
Jan Chozen Bays, Ärztin und Zen-Lehrerin

- **Presse-Meldung:**

Hoher Blutdruck lässt Gehirn frühzeitig altern

Welche Vorsorge-Maßnahmen sind sinnvoll?

Eine aktuelle Untersuchung der University of California Davis <http://ucdavis.edu> ergab: auch ein nur leicht erhöhter Blutdruck lässt das menschliche Gehirn altern, was zu Gedächtnisproblemen und folglich zu Demenz und Alzheimer führen kann. Auch bei 30-Jährigen kann es schon zu Gedächtnisverlust kommen, bei jedem Zweiten ab 60 ist Bluthochdruck ein Risikofaktor. Experten nehmen an, dass durch Bluthochdruck eine Versteifung oder Verhärtung der Arterien verursacht wird und somit die Blut- und Sauerstoffzufuhr zum Gehirn behindert.

Joachim Leiblein, Geschäftsführer der Deutschen Hochdruckliga <http://hochdruckliga.de>: „Dass es bei Betroffenen von Hypertonie zu Gedächtnisverlusten kommt, hängt von einer Vielzahl von Risikofaktoren wie Gefäßschädigungen im Gehirn, übermäßiger Alkohol- und Zigarettenkonsum sowie falscher Ernährung ab.“

Maßnahmen zur Prävention oder Regulierung des Bluthochdrucks können einerseits medikamentös und andererseits ein **aktives Vorgehen der Betroffenen** sein: Das **Körpergewicht zu normalisieren, Bewegung, Ernährung und Entspannung für den Stressabbau** helfen den Gefahren des Bluthochdruckes entgegenzuwirken.

Quelle: presstext.redaktion, Andreea Losa

- **Aktuelles**

Samstag-Intensiv-Coaching

Entspannung – Blockadenlösung – Zielerreichung

Auf Wunsch einiger KlientInnen biete ich für beruflich und zeitlich stark Engagierte ab sofort auch Samstagtermine für ein **Intensiv-CosmoCoaching** an: für alle Lebenslagen, wie zum Beispiel Ihr individueller persönlicher Umgang mit Stress-Situationen, Beziehungsoptimierung, Konfliktlösung, Berufsneorientierung, Lebensveränderungswünsche, auch Raucherentwöhnung und **Gewichtsbalancierung mit Hypnose**.

Details gerne bei einem für Sie unverbindlichen Gespräch.

- **Buch-Tipp:**

Federleichte Übungen zur Schulung der Achtsamkeit

Achtsam durch den Tag

Jan Chozen Bays, Ärztin und Zen-Lehrerin, vermittelt in diesem Buch auf brillante, praktische und elegante Weise die Praxis der Achtsamkeit. Sie versteht es, ihre LeserInnen neugierig zu machen und über so manche Stolperstelle im Alltag schmunzeln zu lassen. Einfache Übungen für jede Gelegenheit helfen, sich selbst besser kennenzulernen und besser wertzuschätzen!

„Sei beteiligt, aber nicht verhaftet“, ist eine ihrer Kernaussage in Anlehnung an Krishnamurti.

ISBN 978-3-86410-024-6, Windpferd Verlagsgesellschaft

Mehr Information zu allen Themen:

f.rath@cosmo-coaching.at, Tel.: 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
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

Praxis: 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!