



CosmoCoaching



Herzlich willkommen!

NEWSLETTER 3. Quartal 2013

Gesundheit – Erfolg – Lebensfreude

In dieser Ausgabe

- **Presse-Meldung:**
Forschung University of California
Darmbakterien beeinflussen Gehirnfunktion
- **Tipp:**
Übung aus dem Tao-Training
Trainiert Bauchmuskulatur und hat massierende und entgiftende Wirkung
- **Aktuelles:**
NEU – ab Herbst in meiner Praxis
Heiteres Gedächtnis-Training für Jung und Alt

- **Presse-Meldung:**

**Forschung University of California: Erster stichhaltiger Beweis für direkte Verbindung:
Darmbakterien beeinflussen Gehirnfunktion**

Wissenschaftler der University of California in Los Angeles <http://ucla.edu> haben eigenen Angaben zufolge den ersten stichhaltigen Beweis dafür gefunden, dass die Bakterien, die in unseren Nahrungsmitteln und unserem Darm enthalten sind, direkt die Gehirnfunktion von Menschen beeinflussen können. Im Zuge einer Studie mit Frauen zwischen 18 und 36 Jahren konnten sie zeigen, dass jene Probandinnen, die regelmäßig günstige Mikroorganismen zu sich nahmen, anschließend veränderte Gehirnaktivitäten aufwiesen. Überraschenderweise war dabei offenbar ganz egal, ob sich die weiblichen Testpersonen in ruhigen oder einer speziellen emotionalen Testsituation befanden.

Vor allem sogenannte probiotische Bakterien, wie sie beispielsweise in Joghurts vorkommen, könnten einen potenziell positiven Effekt auf das Gehirn des Menschen haben. „Unsere Ergebnisse belegen, dass einige der Inhaltsstoffe von Joghurts tatsächlich die Art und Weise verändern können, wie unser Gehirn auf die Umwelt reagiert“, so Kirsten Tillisch, Studienautorin und Associate Professor für Medizin an der David Geffen School of Medicine der University of California <http://healthsciences.ucla.edu/dgsom>

Die Gehirnfunktionen wurden dabei sowohl vor dem Start als auch nach Beendigung der Untersuchung per funktioneller Magnetresonanztomographie während Ruhephasen und emotionalen Testsituationen überprüft. Dabei wiesen die Testpersonen eine verringerte Gehirnaktivität im Bereich des somatosensiblen Cortex auf, dem Teil der Großhirnrinde, der die zentrale Verarbeitung des Tastsinns steuert.

"Die Entdeckung, dass die Veränderung unserer Darmbakterien einen direkten Einfluss auf unsere Gehirnfunktion haben kann, birgt eine signifikante Bedeutung für die zukünftige Forschung. Diese könnte unter Umständen den Weg für spezielle Ernährungs- oder Medikamentenbehandlungen ebnen, um die Gehirnaktivität generell zu verbessern", sind die Forscherinnen überzeugt.

Quelle: Auszug aus Presstext-Redaktion, Autor Markus Steiner

P.S. Rath: Bemerkenswert möchte ich, dass JEDES probiotische Joghurt/Lebensmittel – egal welcher Marke – offensichtlich diese Eigenschaft hat.

- **Tipp:**

Übung aus dem Tao-Training

Trainiert Bauchmuskulatur und hat massierende und entgiftende Wirkung

Stehen Sie breitbeinig, Füße in Schulterbreite, Knie leicht gebeugt, Oberkörper in einem Winkel von 45 Grad nach vorne geneigt. Stützen Sie Ihre Hände auf den Oberschenkeln oberhalb der Knie ab, Ihre Fingerspitzen sind nach außen gerichtet.

Atmen Sie einige Male tief ein und aus – dann ausatmen – dann Atempause.

Während der Atempause ziehen Sie die Bauchmuskeln 30-Mal zur Wirbelsäule zurück und lassen sie dann gleich wieder los.

Dann wieder einige Male tief ein- und ausatmen.

Die Übung einige Male wiederholen.

Buch: Tao-Training, Schönheit und Persönlichkeitsentwicklung durch selektives Körpertraining, Dr. med. Achim Eckert, Naturaviva Verlag, ISBN 9783935407076

- **Aktuelles**

NEU – ab Herbst in meiner Praxis

Heiteres Gedächtnis-Training für Jung und Alt

Ich freue mich über den Erfolg meines Konzeptes des "Heiteren Gedächtnis-Trainings" – eine Kombination aus Theorie neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse über das Gehirn und Coaching-Elementen mit entsprechenden praktischen Übungen und Diskussionen – sowohl bei Jugendlichen, für das effektive Lernen von neuem Stoff, als auch im Seniorenheim, wo das Gedächtnis gefördert wird.

Termin: ab 26.9., jeden Donnerstag (10 x), bis einschließlich 28.11.2013, jeweils 18:00-19:30 Uhr

Ort: CosmoCoaching-Praxis, Margaretenstraße 81/Eingang Hofgasse 9 - Ecke Margaretenplatz

Kosten: Euro 16,-/Abend, inkl. Unterlagen und Erfrischungen, Gesamt-Paket 10 um 9: Euro 144,-

Mehr Information und Anmeldung zu allen Themen:

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

Herzliche Grüße

Ihre/deine

Friederike

Friederike Rath

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



Berufsgruppe
Lebens- und Sozialberatung
Wirtschaftskammer
www.impulspro.at



Gütesiegel
Verband Ganzheitlicher
Naturheiltherapeuten Österreichs
www.naturheiltherapeuten.at

Herausgeberin:

Friederike Rath, CosmoCoaching, A – 1050 Wien – Margaretenstraße 81/Eingang Hofgasse 9, Praxis zentral nahe Margaretenplatz – U4 Pilgramgasse, Margaretenplatz: 12A, 13A, 14A, 59A – gelegen. Tel.: 01 581 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!