



Herzlich willkommen

NEWSLETTER 2. Quartal 2014 **Gesundheit – Erfolg – Lebensfreude**

In dieser Ausgabe

- **Presse-Meldung:**
Vorsorge und Prävention – Mittelmeerkost reduziert latente Entzündungsherde
- **Tipp:**
Heilsame Entspannung: Die meditative Entspannungsreaktion nach Benson
- **Aktuelles:**
Idyllische Seminarräume mit Garten zu mieten: derzeit Fr bis So frei

- **Presse-Meldung:**

25.000 Menschen untersucht: bei Mittelmeerkost weniger Leukozyten- und Blutplättchen

Vorsorge und Prävention – Mittelmeerkost reduziert latente Entzündungsherde

Das Dipartimento di Epidemiologia e Prevenzione am Istituto di Ricerca e Cura a Carattere Scientifico Neuromed <http://neuromed.it> hat herausgefunden, dass die als "Dieta Mediterranea" bekannte Mittelmeerkost zu einem signifikanten Rückgang chronischer Entzündungen führt.

Im Rahmen des Forschungsprojektes "Moli-sani" wurden 25.000 aus der süditalienischen Region Molise stammende Männer und Frauen untersucht. "Die sogenannte schleichende oder auch als subklinisch bekannte Entzündung ist ein Zustand, dem wir mehr oder weniger alle ausgeliefert sind", erklärt Projektleiter Giovanni de Gaetano. Der Grad dieser Entzündung, die vielen degenerativen chronischen Pathologien vorangeht, sei anhand einiger Marker wie dem reaktiven Protein C oder den weißen Blutkörperchen erkennbar.

"Unseren Erkenntnissen zufolge führt die mediterrane Ernährungsweise zu einer Reduzierung der Anzahl an Leukozyten und Thrombozyten", bestätigt der italienische Wissenschaftler. Zu betonen sei dabei, dass keine der untersuchten Personen an einer hämatologischen Erkrankung litt.

Die festgestellte Zahl an weißen Blutkörperchen und Blutplättchen habe sich bis auf leichte Abweichungen nach unten oder oben im Normalbereich bewegt. Alles deutete darauf hin, dass diese Abweichungen einer chronischen Entzündung entsprachen.

"Der bei der mediterranen Kost hohe Anteil an Rohfasern und Antioxidantien beeinflusst deren Ausmaß in deutlich positiver Weise", so de Gaetano abschließend. Einzelheiten der wissenschaftlichen Untersuchung wurden in der amerikanischen Fachzeitschrift "Blood" veröffentlicht.

Quelle: Harald Jung, jung@presstext.com (Auszug)

- **Tipp:**

Heilsame Entspannung

Die meditative Entspannungsreaktion nach Benson

Die Anwendung dieser Methode bewirkt eine Verminderung von Stress, Angst, depressiven Zuständen, Feindseligkeit und Ärgerbereitschaft.

Um den Strom der Alltagsgedanken zu unterbrechen, wählt man einen geistigen Fokus, etwas Angenehmes, dem man sich während 10 bis 20 Minuten ganz hingibt, beispielsweise: „blühender Garten“. Bei abweichenden Gedanken lenkt man die Wahrnehmung sanft und ohne Zwang wieder auf diesen Fokus.

Prof. Herbert Benson, früher Lehrstuhl für Verhaltensmedizin, Harvard Medical School, beschreibt sieben Stufen:

1. Wählen Sie den Begriff, den Sie als Fokus verwenden wollen
2. Sitzen Sie ruhig in einer bequemen Haltung
3. Schließen Sie die Augen
4. Entspannen Sie die Muskeln
5. Atmen Sie langsam und natürlich, wiederholen Sie Ihr Fokus-Wort jedes Mal beim Ausatmen
6. Bleiben Sie passiv, kümmern Sie sich nicht darum, ob Sie es gut machen.
Wenn Ihre Gedanken wandern, lenken Sie sie auf den Fokus zurück.
7. Halten Sie diese Prozedur nach Möglichkeit 10 bis 20 Minuten durch.

Entspannen Sie sich nach dieser Methode ein- bis zweimal pro Tag. Entscheidend für den Erfolg ist die Geduld, es kann einige Wochen dauern, bis die Wirkung nachhaltig spürbar ist.

Mein Tipp: Wenn Sie zusätzlich zum fokussierten Begriff noch ein Lächeln in Ihr Gesicht zaubern, erhöht sich die Entspannung enorm!

Quelle: „30 Wege aus dem Stress“, Kneipp Verlag

- **Aktuelles**

Idyllische Praxisräumlichkeiten

Räume mit Garten zu mieten: derzeit Freitag bis Sonntag frei

Gut ausgestattete, verkehrsgünstig gelegene, idyllische Seminarräume beim Margaretenplatz zu guten Bedingungen zu mieten. Ein Seminarraum mit ca. 30 m², mit Arbeitstischen und Holzbestuhlung für maximal 12 Personen oder Kinobestuhlung für bis zu 20 Personen sowie ein Raum mit ca. 10 m², als Beratungsraum eingerichtet. Derzeit Donnerstag vormittags, Freitag, Samstag und Sonntag ganztags frei. Flip-Chart, Beamer, ausgestattete Kochnische, Waschraum, barrierefreier Eingang und kleiner Garten.

Mehr Information 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



ImpulsPro

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!