



Diese Praxis wird weitergegeben!

NEWSLETTER 3. Quartal 2015

Gesundheit – Erfolg – Lebensfreude

In dieser Ausgabe

- **Presse-Meldung:**
Extreme Unterschiede im Alterungsprozess: Das biologische Alter
- **Aktuelles:**
Angebot: Schön ausgestattete Praxis-Räumlichkeiten werden weitergegeben
- **Tipp**
Die Weisheit fühlen – Wie Buddhismus und Psychologie mit Emotionen umgehen
- **Presse-Meldung:**

Extreme Unterschiede im Alterungsprozess

Biologisches Alter: Bis zu 20 Jahre Unterschied

Eine Studie mit gleichaltrigen Teilnehmern legt nun offen, dass es große Unterschiede bei der Geschwindigkeit gibt, in der ein Körper altert. Wissenschaftler der Duke University <https://duke.edu> analysierten dabei Daten wie das Körpergewicht, die Nierenfunktion und die Gesundheit des Zahnfleisches. Einige der 38 Jahre alten Personen alterten so schnell, dass ihr biologisches Alter dem eines Menschen vor der Pension entsprach.

Das internationale Wissenschaftlerteam begleitete eine Gruppe von Menschen aus der gleichen Stadt in Neuseeland. Alle waren entweder 1972 oder 1973 auf die Welt gekommen. Die Forscher untersuchten 18 Eigenschaften, die mit der Alterung in Zusammenhang gebracht werden. Diese Untersuchungen wurden im Alter von 26, 32 und 38 Jahren durchgeführt. Es zeigte sich in den von Proceedings of the National Academy of Sciences <http://www.pnas.org> veröffentlichten Forschungsergebnissen, dass das biologische Alter mit 38 Jahren zwischen Ende Zwanzig und sogar fast 60 Jahren liegen konnte. Moffitt, Leiter des Projektes, zufolge sieht die letzte Gruppierung "fertig" aus und es fehlt diesen Menschen an Vitalität. Mehr darüber ist auf obiger Homepage nachzulesen.

Laut der Studie schien die Alterung bei einer Gruppe der Teilnehmer in diesem Zeitraum fast zum Stehen gekommen zu sein. Andere alterten jedes reale Jahr fast drei biologische Jahre. Menschen, die biologisch älter waren, schnitten auch bei Tests zur Gehirnfunktion schlechter ab und verfügten über einen schwächeren Griff.

Die Forscher hatten laut eigenen Angaben nicht erwartet, bereits so früh im Leben eines Menschen derartig deutliche Unterschiede zu finden. Die neuen Forschungsergebnisse könnten jedoch bei der Entwicklung neuer Untersuchungsmethoden für Bereiche wie eine Verlangsamung der Alterung helfen.

Quelle: presstext.redaktion, Michaela Monschein

- **Aktuelles:**

Angebot: Praxis wegen Pensionsalters abzugeben

Neuwertige, idyllische Praxis-Räume werden frei

Da ich ja schon längst im Pensionsalter bin, werde ich mein Betätigungsfeld verkleinern und biete meine gut eingerichteten Praxis-Räumlichkeiten mit Garten im Innenhof – Hauptmiete als Praxisgemeinschaft (eine Kollegin, Masseurin, derzeit 2 Tage eingemietet: Einnahme) und kleine Investitionsablässe – an. Technisches Equipment wie Beamer sowie eine Kochnische und Sitzmöbel etc. vorhanden. Besichtigung gerne möglich.

Fotos unter: www.cosmo-coaching.at.

Meine Klientinnen und Klienten werde ich speziell im Bereich Psychologische Beratung und Coaching bis auf weiteres noch eine Zeit lang betreuen.

- **Tipp:**

Die Weisheit fühlen

Wie Buddhismus und Psychologie mit Emotionen umgehen

Der Autor des Buches, Rob Preece, praktiziert kontemplative Psychotherapie, zuvor beschäftigte er sich 20 Jahre lang mit Analyse und 30 Jahre mit Buddhismus. Seine Arbeit fokussiert auf die Schnittstelle zwischen Buddhismus und transpersonaler Psychologie. Die Quintessenz: Was uns im Leben am meisten bewegt, sind unsere Gefühle. Unsere Fähigkeit zu fühlen ist das Herz unserer Erleuchtung, transformiert in eine strahlende Qualität glückseliger Weisheit, die von den universellen Qualitäten von Liebe, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit durchdrungen ist.

ISBN 9-783864-101021, Windpferdverlag

Mehr Information zu allen Themen persönlich:

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

Ich grüße Sie/dich herzlich

Ihre/deine

Friederike

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!