

life&love

WIE WIRD MAN LINKSHÄNDER?

Was genau der Grund dafür ist, ist noch nicht erwiesen. Wer aber mit einer höheren Wahrscheinlichkeit die linke Hand lieber benutzt, fand die Uni Wien heraus: Männer die im November, Dezember oder Jänner geboren wurden.



AKTUELL +++ HEDONISTEN HABEN SCHLECHTES IMMUNSYSTEM Wer sein Leben einzig nach Lust ausrichtet, dem bescheinigen Forscher ein schlechteres Immunsystem. Es gebe eine Neigung zu Entzündungen, Gerinnungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. +++

NEUE ERKENNTNIS

Leben Pessimisten doch länger?

Wer hier an einen Scherz glaubt, den belehrt eine Studie aus Deutschland und der Schweiz eines Besseren. Denn durch Untersuchungen von Senioren kamen Forscher zu der Erkenntnis, dass Schwarzseher mit einem längeren Leben rechnen dürfen. Menschen hingegen, die mit ihren Lebensumständen überdurchschnittlich zufrieden sind, haben ein um zehn Prozent höheres Sterberisiko. Warum der Pessimismus zu mehr Lebensjahren verhilft, ist nicht mit Sicherheit geklärt. Studienleiter vermuten jedoch, dass die negativen Zukunftserwartungen dazu führen, noch mehr auf sich zu achten. So wird der eigenen Gesundheit und dem Schutz vor Gefahren eine größere Bedeutung beigemessen, was in weiterer Folge zu einem längeren Leben führt.



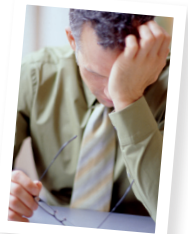
OPTIMISTISCH
Das Glas halb-voll zu sehen, bringt offensichtlich doch nicht nur Vorteile mit sich ...

DIE SEELE SOLL GESTÄRKT WERDEN

DIE BODY & HEALTH SUMMER ACADEMY WILL DARAN ARBEITEN

Stress und Burnout haben es schon lange in das Alltagsleben vieler Menschen geschafft. Nicht nur persönlich sind viele davon betroffen, sondern auch die Medien berichten regelmäßig von den Krankheiten und deren Folgen. Dabei werden das Angebot an vorbeugenden Maßnahmen und die gebotenen Behandlungsmethoden aber immer unüberschaubarer. Im **Intensiv-Einführungseminar „Was die Seele stark macht“** (von 4.-7. August 2014 in der Millenium City, Kosten: 350 Euro) soll ein Einblick in das Thema geboten werden. Außerdem soll der „Stress“ analysiert werden und erklärt werden, wie man sich erfolgreich dagegen rüsten kann.

Anmeldung unter **bernd.bruckmann@bodytrainer.at**



LEBENS-TIPP DER WOCHE

Bei negativen, immer wiederkehrenden Gedanken: **HALTEN SIE KURZ INNE UND KOMMEN SIE IM MOMENT AN!**

ALLTAGSMEDITATION. „Indem Sie sich die Fragen stellen: ‚Was sehe ich gerade, was höre ich gerade, was spüre ich gerade‘, müssen Sie Ihre Sinne ganz auf das Hier und Jetzt konzentrieren und können an nichts anderes denken. So können immer wiederkehrende Gedankenmuster durchbrochen werden“, sagt Susanne Siokola-Tomandl.



MAG. SUSANNE SIOKOLA-TOMANDL
Shiatsu-Therapeutin,
Co-Founder Urban Health Concept
www.urbanhealthconcept.com



Buch-Tipp

Rosarote Brille für immer!

Tipps aus dem Alltag. Die Hektik des Alltags macht vor Beziehungen nicht halt und stellt diese oft auf eine Zerreißprobe. Mit unterhaltsamen Anekdoten und spannenden Facts unterhalten Claudius Mach und Nina Deissler ihre Leser: „Für immer verliebt: Was Paare wirklich glücklich macht“, Knauer Taschenbuch, 13,40 Euro.