

Géraldine May | Körperorientierte Prozessbegleitung



Newsletter von Géraldine May

Liebe Leserinnen, liebe Leser
Liebe Klientinnen und Klienten

In diesem Newsletter finden Sie eine aktuelle Publikation welche sich dem verbreiteten Thema der Osteoporose widmet; Ursachen, Risikofaktoren und Präventionsmöglichkeiten werden aufgezeigt.

Weiter finden Sie Neuigkeiten aus der Schlafforschung: In den hoch entwickelten Industriestaaten verkürzt sich die durchschnittliche Nachtruhe immer mehr - gleichzeitig steigt die Zahl der Fettleibigkeit. Das ist kein Zufall, meinen die Psychologen Manfred Hallschmid und Jan Born. Auch neueste Studien zeigen: Schlafmangel bringt den Energiehaushalt aus der Balance, mit teils drastischen Folgen.

Und last but not least, der aktuelle Buchtip: "Glückskinder: Warum manche lebenslang Chancen suchen - und andere sie täglich nutzen"

Ich wünsche Ihnen allen eine gute Woche!

Viel Spass beim Lesen!

Ihre
Géraldine May



Osteoporose - Brüchige Knochen

Osteoporose ist eine systemische Knochenerkrankung mit einer Verminderung der Knochenmasse und Veränderung der Mikroarchitektur des Knochens, was ein erhöhtes Frakturrisiko zur Folge hat. Die Knochendichte vermindert sich natürlicherweise ab dem 35. Lebensjahr um jährlich ungefähr 1 Prozent. Dies ist ein normaler Vorgang im Alterungsprozess. In den ersten drei Jahren der Menopause kann diese Abnahme bis zu 5 Prozent pro Jahr ausmachen, danach verlangsamt sich der Abbau.

Mehr zu diesem Thema finden Sie in der aktuellen Ausgabe.

Artikel: "Osteoporose - Brüchige Knochen" erschienen in "Züri 2"

[Artikel lesen](#)

Alle Veröffentlichungen finden Sie regelmässig auf meiner Homepage unter www.geraldine-may.ch unter der Rubrik Publikationen.



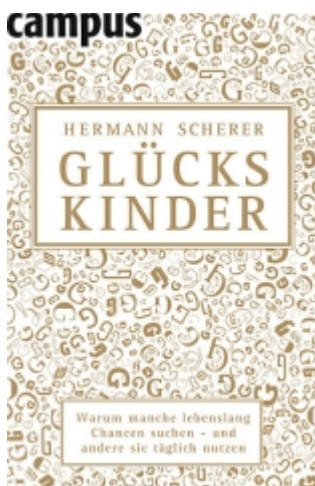
Schlaf und Ernährung Warum zu wenig Nachtruhe Übergewicht fördert

Ob wir tatsächlich mehr essen, wenn wir weniger schlafen, untersuchten 2011 Peter Jones und sein Team von der University of Manitoba in Winnipeg (Kanada). Die Ernährungswissenschaftler weckten ihre Versuchspersonen über einen Zeitraum von fünf Tagen nach jeweils nur vier Stunden Schlaf; in der Kontrollbedingung gönnten sie ihnen eine neunstündige Nachtruhe. Anschliessend dokumentierten die Forscher genau, was und viel die Teilnehmer vom morgendlichen Frühstücksbuffet assen. Ergebnis: Übermüdet nahmen sie im Schnitt 300 Kilokalorien mehr zu sich als ausgeschlafen - das entspricht der Energie einer halben Tafel Schokolade. Ausserdem verspeissten sie rund 30 Prozent mehr gesättigtes, als besonders "ungesundes" Fett.

Kurz: Nach schlechten oder kurzen Nächten essen wir mehr und bewegen uns weniger. Zudem steigt der Blutzuckerspiegel - was die Gefahr erhöht an Diabetes zu erkranken.

Quelle: Gehirn & Geist, Nr. 11/2011

<http://www.gehirn-und-geist.de/>



Buchtipp: Glückskinder: Warum manche lebenslang Chancen suchen - und andere sie täglich nutzen

Es gibt Menschen, deren Ideen, Projekte und Lebensleistungen uns immer wieder zutiefst verblüffen und höchste Bewunderung abverlangen. Menschen, die offenbar alles richtig machen und denen alles gelingt, was sie angehen. Menschen, die vor Kreativität, Brillanz und Charisma nur so sprühen. Menschen, die selbst unter widrigen Bedingungen anderen immer um eine Nasenlänge voraus sind und die teils extreme Lebenswege hinter sich haben. Vom Metzger-Lehrling zum TV-Revolutionär, vom steinwerfenden Taxifahrer zum Außenminister, vom Bedürftigenstipendiaten zum amerikanischen Präsidenten. Wie machen die das?

Hermann Scherer hat genau hingesehen und erklärt in seinem neuen Buch, was diese speziellen Erfolgsmenschen auszeichnet und was sie anders machen als andere. Denn keinesfalls haben solche „Glückskinder“ einfach nur zufällig mehr Glück im Leben. Vielmehr besitzen sie eine besondere Fähigkeit: Sie sind in der Lage

die Chancen, die vor ihnen liegen, zu erkennen und zu nutzen. Das bezeichnet Scherer als Chancenintelligenz. Menschen mit diesem besonderen Chancenblick verfügen über ein sensibles Gespür für Situationen, sie haben den Mut, Regeln zu brechen und sie gehen nonkonformistisch durchs Leben. Weil eine Chance nichts anderes ist als eine Betrachtungsweise des Alltags, sehen und ergreifen Glückskinder auch Chancen in scheinbar unbedeutenden oder gar ausweglosen Situationen.

Hermann Scherer

Glückskinder

Warum manche lebenslang Chancen suchen - und andere sie täglich nutzen

2011, geb., ca. 256 Seiten

ISBN 978-3-593-39349-0

Für Fragen, Anregungen oder Terminvereinbarungen bin ich gerne für Sie erreichbar.

Herzliche Grüsse

Géraldine May

Körperorientierte Prozessbegleitung

Ottilienstrasse 17

8003 Zürich

T 043 497 97 12

E info@geraldine-may.ch

www.geraldine-may.ch
