



Herzlich willkommen

NEWSLETTER 3. Quartal 2014

Gesundheit – Erfolg – Lebensfreude

In dieser Ausgabe

- **Presse-Meldung:**
Mangel an Vitamin D erhöht Demenzrisiko deutlich
- **Tipp:**
Buch-Tipp: Sei du selbst und verändere die Welt

- **Presse-Meldung:**

Mangel an Vitamin D erhöht Demenzrisiko deutlich

1.650 Personen über 65 Jahren untersucht – Jeder Fünfte ist betroffen

Ältere Menschen, die an einem schweren Mangel an Vitamin D leiden, verfügen über ein erhöhtes Demenzrisiko. Das hat eine neue Studie unter der Leitung von David Llewellyn von der University of Exeter Medical School <http://medicine.exeter.ac.uk> ergeben. Die Forscher haben die Daten von rund 1.650 Personen über 65 Jahren analysiert. Allein in Großbritannien leben derzeit rund 800.000 Menschen mit Demenz. Diese Zahl soll bis 2021 auf eine Million ansteigen. Details wurden im Fachmagazin "Neurology" <http://neurology.org> veröffentlicht.

Vitamin D wird über die Nahrung aufgenommen und ist vor allem in fettreichem Fisch enthalten. Neben Nahrungsergänzungsmitteln ist vor allem der Kontakt der Haut mit Sonnenlicht von großer Bedeutung. Die Haut älterer Menschen kann bei der Umwandlung von Sonnenlicht in Vitamin D weniger leistungsfähig sein. Damit wird ein Vitaminmangel wahrscheinlicher und die Abhängigkeit von anderen Quellen größer.

Die Teilnehmer wurden sechs Jahre lang begleitet. Zu Beginn litt niemand an Erkrankungen wie Demenz oder Herz-Kreislauf-Störungen. Keiner der Probanden hatte zu diesem Zeitpunkt einen Schlaganfall erlitten. Am Ende der Studie zeigte sich, dass bei den 1.169 Personen mit guten Vitamin-D-Werten die Wahrscheinlichkeit einer Demenzerkrankung bei eins zu zehn lag. 70 Personen litten unter einem schweren Vitaminmangel. Ihr Risiko lag bei eins zu fünf. Die Experten erwarteten einen Konnex zwischen niedrigen Vitaminwerten und Demenz sowie Alzheimer. "Wir haben nachgewiesen, dass die Verbindung doppelt so stark war wie erwartet", so Llewellyn. Weitere Studien sind laut dem Forscher nötig, um herauszufinden, ob das Essen von Nahrungsmitteln mit viel Vitamin D oder die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln das Einsetzen einer Erkrankung verzögern oder gar verhindern kann.

Quelle: Auszug von presstext.redaktion, Michaela Monschein.

- **Tipp:**

Eine Neuerscheinung, die motiviert, ein Ja zu unserem Leben und uns selbst auszusprechen

“Sei du selbst und verändere die Welt“ – Dain Heer, ISBN 978-3-943416-53-4

Wenn ich ganz ich selbst bin, im Einklang mit meinem innersten Wesen, fühle ich mich tief verbunden und glücklich. Durch negative Erlebnisse und Prägungen wird dieses Potential oft schon in der frühen Kindheit verschüttet. Der Autor vermittelt wirksame Techniken und Übungen, die großteils auch im Coaching verwendet werden, die helfen, belastende Erfahrungen Schritt für Schritt zu transformieren und die eigene Einzigartigkeit wieder zu erkennen und zu leben.

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



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!