



Herzlich willkommen!

NEWSLETTER 4. Quartal 2015

Gesundheit – Erfolg – Lebensfreude

In dieser Ausgabe

- **Presse-Meldung:**
Guter Lebensstil schützt vor Alzheimer – kein wirksames Medikament in Sicht
- **Aktuelles:**
Individuelle Erklärung für Träume finden – Workshop
- **Tipp**
Klopffzeichen für Ihr Abwehrsystem

- **Presse-Meldung:**

Guter Lebensstil schützt vor Alzheimer im Alter – kein wirksames Medikament in Sicht

Viel Sport, bewusste Ernährung und komplexe Denkaufgaben wichtig

Um sich vor Alzheimer zu schützen, sollte jeder Mensch seinen Lebensstil verändern. Denn neue wirksame Medikamente sind weiter nicht in Sicht, mahnt Forscher Richard Lipton vom Albert Einstein College <http://einstein.yu.edu>. **"Veränderungen in den Lebensgewohnheiten sind vielversprechender als die bisherigen Errungenschaften für ein wirksames Medikament."** Laut den Forschungsergebnissen der Alzheimer's Association <http://alz.org> gibt es fünf Möglichkeiten, um sich vor Alzheimer im Alter zu schützen.

1. Alarmzeichen schlechter Schlaf

Studien mit über 6.000 Personen haben gezeigt, dass schlechte Schlafqualität das Risiko von Alzheimer erhöht. So kann das Schlafapnoe-Syndrom zu leicht kognitiven Beeinträchtigungen führen, was zu einem höheren Risiko, später an Alzheimer zu erkranken, beiträgt. Experten empfehlen daher, bei auftretenden Schlafstörungen sofort einen Arzt zu konsultieren, denn es gibt gute Möglichkeiten, diesen wirkungsvoll zu begegnen.

2. Die grauen Zellen in Schuss halten

Ein weiterer Punkt, wie man sich vor Alzheimer schützen kann. Senioren werden immer wieder dazu aufgefordert, Kreuzworträtsel zu lösen. Eine schwedische Studie zeigt sogar, dass gute Noten sogar im jungen Alter von zehn Jahren bereits ein sinkendes Alzheimer-Risiko bedeuten. Denkaufgaben stärken die Verbindungen zwischen den Nervenzellen und bilden eine kognitive Reserve, die – sollte Alzheimer auftreten – das Gehirn im Kampf gegen die Zerstörung unterstützen, bevor Symptome auftreten.

3. Gesundes Herz von Bedeutung – sportliche Betätigung

Ärzte verweisen in Bezug auf Alzheimer-Prävention zudem auf den Leitsatz "Was gut für dein Herz ist, ist auch gut für dein Hirn". Je früher mit sportlicher Betätigung begonnen wird, umso besser. Eine Studie unter 3.200 jungen Erwachsenen zeigt: Die am wenigsten Aktiven besaßen in ihren mittleren Jahren auch die schwächsten kognitiven Fähigkeiten. Beschäftigungen wie Fernsehen beeinträchtigen die Leistungsfähigkeit des Gehirns und steigern das Alzheimer-Risiko.

4. Die mentale Gesundheit und soziale Kontakte

Sie sind auch eine wichtige Voraussetzung, sich vor Alzheimer im Alter zu schützen. So führt nicht selten Einsamkeit zu einem beschleunigten Abfall der kognitiven Leistungsfähigkeit.

5. Ernährung

Zu guter Letzt sind auch Diäten, die Obst und Gemüse enthalten und weniger Fett sowie Zucker, gut für die Arterien, die das Blut direkt in das Gehirn transportieren. Diabetes-Typ-2 erhöht das Risiko, in späteren Jahren an Demenz zu erkranken.

Quelle: presstext.redaktion: Christian Sec

Meine persönliche Bemerkung dazu:

Dieses aktuelle Forschungsergebnis finde ich auch deshalb interessant, weil mich in den letzten Wochen einige Klientinnen darauf angesprochen haben, dass sie laut einem Fragebogen Verdacht auf Alzheimer hätten. In Publikumszeitschriften sind „Fragebögen betreffend Verdacht auf Alzheimer“ veröffentlicht worden, die mir fragwürdig erscheinen. Bei zweimal „Ja“ bei 10 Fragen ergibt sich schon ein Verdacht. Zum Beispiel sind da Fragen wie: „Finden Sie sich an einem unbekanntem Ort nicht zurecht?“ (ich denke, das geht auch Jüngeren oft so) oder „Sind Sie öfter traurig?“ (was sicher auch öfter vorkommt, wenn etwas Trauriges im Leben geschieht; ab einem gewissen Alter häufen sich nun mal traurige Ereignisse im Umfeld, deshalb hat man doch kein Alzheimer!?). Nach Beantwortung dieser Fragen gäbe es für viele Menschen einen Verdacht auf Alzheimer. Möchte hier die Pharmaindustrie etwas forcieren?

Laut den Forschern des Albert Einstein College beziehungsweise den aktuellen Forschungsergebnissen der Alzheimer's Association – siehe oben – gibt es noch keine wirksamen Medikamente. Die sollten das ja wissen! Also am besten die obigen Punkte für einen guten Lebensstil beherzigen!

- **Aktuelles:**

Individuelle Erklärung für Träume finden

Workshop zur Erkenntnisfindung, was das Unbewusste im Traum beschäftigt

Oft träumen wir auf den ersten Blick in nicht zusammenhängenden Bildern eine obskure Situation und grübeln über die Bedeutung. Eine interessante Methode nach Dr. Max Segeth – abseits von sogenannter „Traumdeutung“ nach Symbolen –, welche ich schon jahrelang erfolgreich in Einzelsitzungen angewandt habe, gebe ich gerne wieder einmal in einem Workshop an interessierte KollegInnen oder auch Laien weiter. Ein ungeklärter Traum kann mitgebracht werden.

Termin: Samstag, 5. 12. 2015, 10:00-17:00 Uhr

Ort: 1050 Wien Margareten – Detail wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Kosten: Euro 90,- inklusive Unterlagen und Erfrischungen.

- **Tipp:**

Klopfzeichen für Ihr Abwehrsystem

Täglich kurze Aufmerksamkeit zum Abwehren von Erkältungskrankheiten

Sie können Ihr Abwehrsystem optimal unterstützen, wenn sie ihm täglich Klopfzeichen geben.

In der Mitte der Brust sitzt die Thymusdrüse, welche Immunzellen bildet. Man aktiviert diese, indem Sie mit den Knöcheln der Faust locker zehnmal auf diese Stelle des Brustkorbs klopfen. Dies am besten jeden Tag als Ritual einplanen, zum Beispiel nach dem Frisieren.

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, Praxis beim Margaretenplatz: A – 1050 Wien, Margaretenstraße 81/Eingang Hofgasse 9. Öffentlich: U4 Pilgramgasse, Margaretenplatz Stationen: 12A, 13A, 14A, 59A. 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!