

# 100 +++

## 100 JAHRE LEBEN OHNE KRANK UND SENIL ZU WERDEN

Dr. Karl Kriechbaum – Psychologe in Wien

**Ein langes und gesundes Leben hängt von zahlreichen Faktoren ab, die mehr oder weniger kontrolliert werden können: von den Genen, den Lebenserfahrungen, der Epigenetik, den Lebensbedingungen, der Lebensweise, der Denkweise, den Einstellungen, den emotionalen Dispositionen, dem körperlichen, geistigen und psychischen Befinden ... und nicht zuletzt von Zufällen, von Pech und Glück.**

Ein fitter 60-Jähriger, der ein gesunder 80-Jähriger werden will



### ÜBERBLICK

- |  |       |
|--|-------|
| 1. Zwei Geschichten                              | S. 5  |
| 2. Positives Befinden                            | S. 6  |
| 3. Menschliche Potenziale                        | S. 6  |
| 4. Gesundheits-Faktoren                          | S. 7  |
| 5. Fettleibigkeit                                | S. 8  |
| 6. Die Rigidien & die Trägen werden immer fatter | S. 8  |
| 7. Plagen im Alter – Denk- & Gedächtnisstörungen | S. 8  |
| 8. Psychoneuroimmunologie                        | S. 9  |
| 9. Placebo-Effekt                                | S. 10 |
| 10. Medikamenten-Problematik                     | S. 10 |
| 11. Gesundheitsvorsorge & Krankenbehandlung      | S. 11 |
| 12. Lebenserwartung                              | S. 13 |
| 13. Gesundheit & Fitness                         | S. 15 |
| 14. Denkweise & Psyche                           | S. 17 |
| 15. Wesentliche Eigenschaften & Kompetenzen      | S. 19 |



**DR. KARL KRIECHBAUM**

- Neuropsychologe, Kognitions-, Verhaltenstherapeut, Arbeits-, Wirtschaftsberater
- Leiter des Instituts für Psychoneuroimmunologie | Evaluierung & Bewältigung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz

## 1. ZWEI GESCHICHTEN



**Herr U.** ist knapp 50 Jahre alt. Er hatte eine unschöne Kindheit, eine harte Jugend, ein mühsames Berufsleben und eine konfliktreiche Partnerschaft. Herr U. ist gerade wieder einmal im Krankenstand. Wegen Erschöpfung, Kreislaufproblemen und diffusen Schmerzen. Bei einer durchschnittlichen Körpergröße bringt Herr U. gut und gern 130 Kilo auf die Waage. Er isst viel, er trinkt viel (Bier und Schnaps) er bewegt sich kaum. Herr U. fühlt sich fast permanent unwohl. Er ist angespannt, nervös und grantig. Wenn er zu Hause ist, knotzt er auf seinem alten Sofa und glotzt im wahrsten Sinne des Wortes in die Röhre (die stets in Betrieb ist). Seine einzige Aktivität: Zu Mittag oder am späten Nachmittag nach der Arbeit (was aber immer seltener vorkommt) zum Wirten ums Eck, auf einen fetten Schweinsbraten, 4 Knödel, 4 große Bier und 4 kleine Schnäpse. Dafür lebt er (noch). Seine Befunde sind eine einzige Katastrophe – die Blutwerte, Leberwerte, Zuckerwerte usw. Die Empfehlungen der Ärzte nimmt er zur Kenntnis und zumindest kurzfristig durchaus auch ernst. Er macht sich Sorgen, denkt an eine gesündere Lebensweise, fällt aber sehr bald wieder in sein altes Muster zurück. Die verschriebenen Medikamente, von Blutverdünnern, Blutdruck- und Blutzuckersenkern über Schwindel- und Magenmittel bis zu Antidepressiva, Beruhigungs- und Schlaftabletten, nimmt er so zu sich, wie er sich gerade aufgelegt ist. Sein Zustand ist kritisch. Seine Jahre sind gezählt.

Seine Frau ist stinksauer auf ihn. Sie nennt ihn nur noch ‚fetter Sack‘. Sie ist kaum zu Hause, da berufstätig, sehr kontaktfreudig und politisch engagiert.



**Frau E.** war höhere Bankangestellte – mit Leib und Seele. Dann die Pensionierung – ein wahrer Schock für sie. Von heute auf morgen: keine Beschäftigung, keine Kunden, keine Kollegen, keine Aufgaben, keine Erfolgserlebnisse, keine Anerkennung. Die beiden Kinder waren längst erwachsen und führten ihr eigenes Leben – weit weg von der Mutter. In der Ehe kriselte es seit geraumer Zeit. Ihr Gatte, ein umtriebiger Mann,

vergnügte sich oft und gern mit anderen Damen. Frau E. fiel in ein tiefes Loch – Sinnlosigkeit, Perspektivlosigkeit, Hoffnungslosigkeit. Sie suchte Hilfe. Der Hausarzt verordnete ihr Pillen (die keine Besserung brachten), eine Psychotherapeutin hörte ihr geduldig zu (sagte aber nichts), ein Yogameister versprach ihr das Paradies auf Erden (das er sich teuer bezahlen ließ). Eines Tages – als ihr Gatte im Waschraum auf der roten Gummimatte Frau Mirka Oplatte (die Haushaltskraft) in Arbeit hatte – hatte sie die Schnauze voll. Wortlos packte sie ihre sieben Sachen, verließ das Haus, zog zu ihrer Schwester, und reichte die Scheidung ein. Die Trennung kam Herrn E. teuer zu stehen. Ein schwacher Trost, aber eben doch ein Trost. Bei der Schwester hielt es Frau E. nicht lange aus. Die alleinstehende Mittsechzigerin redete von früh bis spät, ohne Pause, unentwegt auf Frau E. ein – die sich eine neue Bleibe suchte. Sie entschied sich schließlich für eine kleine Wohnung in einem alten (meist unbewohnten) Haus am Stadtrand. Da lebte sie nun, unabhängig, frei, beschäftigungslos, alleine, einsam. Nicht selten beobachtete sie aus Langeweile von ihrem Küchenfenster aus die Spaziergänger, Jogger und Radfahrer, die sich unweit ihres Hauses tummelten. Eines Morgens, an einem tristen Sonntag, zog sie ihre festen Schuhe an und machte sich auf den Weg. Erst zögerlich, dann festen Schrittes marschierte inmitten der Spaziergänger, Jogger und Radfahrer – bergauf, bergab. Kurz vor Mittag war sie wieder zu Hause. Verschwitzt und erschöpft (da völlig unsportlich und leicht übergewichtig), aber gut gelaunt (wie schon lange nicht mehr). Von nun an machte sie sich fast täglich auf diesen Weg. Sie lernte neue Leute kennen, mit denen sie mal zügig wanderte, mal langsam lief. Das Laufen gefiel ihr bald immer mehr. Sie kaufte sich eine entsprechende Ausrüstung – Schuhe, Trikot, Kappe. Sie ließ sich von zwei Kameradinnen überreden, an einem Wettkampf teilzunehmen. Sie wurde Vorletzte, das wurmte sie. Frau E. fing an, sich sportgerecht zu ernähren, erhöhte ihr Trainingspensum, nahm fünf Kilo ab. Beim nächsten Wettkampf wurde sie Zwanzigste, von knapp vierzig Teilnehmern. Das spornte sie an.

Heute ist sie achtzig – gesund, fit, aktiv und glücklich. Kein Tag ohne Training, keine Woche ohne Wettkampf – sogar im Ausland.

## 2. POSITIVES BEFINDEN

Für die Gesundheit, Fitness und ein langes Leben sind neben den Erbanlagen, den Lebenserfahrungen und den Lebensbedingungen **vor allem ausreichende Bewegung, gesunde Ernährung, regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und notwendige Behandlungen** sowie psychische Ausgeglichenheit förderlich.

Um diese Bedingungen hinlänglich und nachhaltig erfüllen zu können, ist ein gutes **geistiges, psychisches** und **körperliches Befinden** Voraussetzung.

Denn Unkonzentriertheit, Müdigkeit, Schwäche, Ärger, Frust, Unlust, Unsicherheit, Ängstlichkeit, Angespanntheit, Nervosität, Überlastung und die damit einhergehenden Stressprozesse beeinträchtigen unsere Motivation, Zielstrebigkeit und

Umsetzungsfähigkeit. Die Selbstbestimmung wird beeinträchtigt, alte unbewusste Antriebe lassen Begierden (unmäßiges Essen, Trinken, Rauchen ...) an Einfluss gewinnen und die Selbstregulierungskompetenz verschwinden.

Für die Mehrheit der Menschen, die nicht zu den Glücklichen gehören, sich ohne vorsätzliches Zutun gut fühlen, ist ein erster Schritt zu einem langen und gesunden Leben somit, ein positives Befinden bewusst-willentlich zu generieren, möglichst lange aufrechtzuerhalten und immer wieder zu ‚erneuern‘.

**Unachtsamkeit, Ignoranz, Selbstgefälligkeit** und *Stress* unterminieren dieses Befinden und sind somit Feinde eines langen und gesunden Lebens.

## 3. MENSCHLICHE POTENZIALE

Erfahrungen und Untersuchungs-Ergebnisse zeigen, dass die individuellen Potenziale, jene Eigenschaften und Kompetenzen zu entwickeln und entsprechend einzusetzen, die ein gesundes, langes und gutes Leben ermöglichen, (zumindest in den lebensfreundlicheren Regionen dieser Welt) etwa wie folgt verteilt sind:

- 15 % – sehr gut geeignet
- 25 % – gut geeignet
- 30 % – befriedigend geeignet
- 20 % – gering geeignet
- 10 % – nicht geeignet

Da wir Menschen unsere Potenziale in der Regel nur zu einem geringen Ausmaß ausschöpfen, sind die **Realisierungs-Werte** deutlich geringer als die Potenzial-Werte. Abgesehen von den **angeborenen** und **erworbenen Potenzialen** spielen **Zufälle, Glück** und **Pech** bei der Lebensentwicklung und Lebensgestaltung immer eine mehr oder weniger bedeutende Rolle.

Die **aktuellen Potenziale hängen sehr stark von den Erfahrungen im bisherigen Leben ab. Unbelastete Schwangerschaft, gute frühkindliche und kindliche**

**Lebensbedingungen, Zuwendung und Anerkennung, Unterstützung und Förderung, angemessene Anforderungen, zuträglicher Stress, weitgehende Befriedigung der fundamentalen Bedürfnisse erhöhen die Potenziale.**

**Beeinträchtigte Schwangerschaft, schlechte frühkindliche und kindliche Lebensbedingungen, geringe Zuwendung und Anerkennung, wenig Unterstützung und Förderung, unangemessene Anforderungen, hohe Stressbelastung, Lieblosigkeit, Respektlosigkeit, Vernachlässigung, Unterdrückung, Misshandlung, Missbrauch, Nicht-Befriedigung der fundamentalen Bedürfnisse mindern die Potenziale.**

**Zur Erklärung:** **Gesundheit** ist Abwesenheit von Krankheiten sowie psychisches und körperliches Wohlbefinden.

**Langes Leben** bedeutet, die durchschnittliche Lebenserwartung in Abhängigkeit von Geburtsjahr, Lebensraum und Geschlecht mehr oder weniger zu übertreffen. In Österreich: Frauen über 83 Jahre, Männer über 78 Jahre. Bei einer sehr gesunden Lebensweise, unter sehr günstigen Lebensbedingungen und / oder mit einer größeren Portion Glück ist

heutzutage ein Alter von 90 Jahren und darüber zu erreichen. Viele der heutigen Jugendlichen (vor allem Mädchen) können durchaus den 100er schaffen.

Die persönlichen Potenziale sind von großer Bedeutung, wenn es darum geht, was man aus sich und seinem Leben machen kann, mit Betonung auf ‚machen kann‘. Selbst große Potenziale stellen nur

**Ressourcen** dar, die es zu entwickeln, zu fördern, einzusetzen, auszuschöpfen gilt. Oft genug führen sehr begabte und begünstigte Menschen ein durchschnittliches, prekäres oder kurzes Leben. Andererseits erreichen benachteiligte und behinderte Menschen mit Engagement und Zielstrebigkeit ein hohes Maß an Erfolgen, Gesundheit, Zufriedenheit und Langlebigkeit.

## 4. GESUNDHEITS-FAKTOREN

### GESUNDHEITSBEEINTRÄCHTIGENDE KRITERIEN

- gute Gene und gute Epigenetik
- gutes Elternhaus, gute Kindheit und Erziehung
- weitgehend frei von frühkindlichen, kindlichen, jugendlichen Traumata
- weitgehend frei von folgenschweren Unfällen, Überbelastungen, Krankheiten
- gute politische, wirtschaftliche, soziale Bedingungen
- gute Bildung, Ausbildung, Weiterbildung
- geistig aktiv & flexibel – körperlich aktiv & beweglich
- guter Job & gute Bezahlung
- gute Partnerschaft und Familienverhältnisse
- gute Kontakte und Beziehungen
- Entspannung
- guter Schlaf
- positive, konstruktive Denkweise & Einstellungen
- Achtsamkeit bezüglich Bedrohungen und wesentlicher Veränderungen
- gesunde, zuträgliche Ernährungsweise – 2 bis 3 Liter Wasser täglich trinken (vor allem auch im Alter)
- regelmäßige Bewegung
- gute, frische, schadstoffarme Luft
- nicht rauchen
- kein oder mäßiger Alkoholkonsum
- keine Drogen
- keine bzw. wirklich notwendige Medikamente (vor allen Psychopharmaka)
- die richtige Dosis Sonne
- gute Zahnpflege – Entzündungen rasch behandeln lassen
- zuträgliche chemische, biologische, physikalische Einwirkungen
- regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen
- notwendige medizinische, psychologisch-therapeutische Behandlungen
- sich der persönlichen Bedürfnisse bewusst sein und weitgehend danach leben
- ein interessantes, aktives, befriedigendes Leben führen – auch im Alter

### GESUNDHEITSBEEINTRÄCHTIGENDE KRITERIEN

- kritische Gene und problematische Epigenetik
- schlechtes Elternhaus, schlechte Kindheit und Erziehung – Missstände, Vernachlässigung, Unterdrückung, Misshandlung, Missbrauch – frühkindliche, kindliche, jugendliche Traumata
- folgenschwere Unfälle, Überbelastungen, Krankheiten
- schlechte politische, wirtschaftliche, soziale Bedingungen – Konflikte, Gewalt, Korruption, Kriminalität, Terror, Kriege
- Bildungs-, Ausbildungs-, Weiterbildungsmankos
- geistig inaktiv & unflexibel – körperlich inaktiv & unbeweglich
- schlechter Job, schlechte Bezahlung, Arbeitslosigkeit, Armut, prekäre Verhältnisse
- schlechte Partnerschaft und Familienverhältnisse
- mangelnde bzw. schlechte Kontakte und Beziehungen
- Stress
- schlechter Schlaf
- negative, destruktive Denkweise & Einstellungen
- ungesunde, abträgliche Ernährungsweise – zu wenig Wasser trinken (vor allem im Alter)
- Bewegungsmangel
- schlechte, schadstoffbelastete Luft
- rauchen
- übermäßiger Alkoholkonsum
- Drogen-, Medikamente-Missbrauch
- zu wenig oder zu viel Sonne
- mangelnde Zahnpflege – Zahnfleischentzündungen sind Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- chemische, biologische, physikalische Beeinträchtigungen
- Unterlassung regelmäßiger Vorsorgeuntersuchungen
- Unterlassung indizierter medizinischer, psychologisch-therapeutische Behandlungen
- sich der persönlichen Bedürfnisse nicht bewusst sein bzw. nicht danach leben
- ein uninteressantes, passives, unbefriedigendes Leben führen – auch im Alter

## 5. FETTLLEIBIGKEIT

Fast jeder **dritte Mensch** weltweit ist laut einer neuen Studie (Institute for Health Metrics and Evaluation, Seattle) **übergewichtig** oder **fettleibig**. Der Anteil fettleibiger Menschen hat sich zwischen 1980 und 2015 in mehr als 70 Ländern verdoppelt. Auch in den meisten anderen Staaten steigt die Fettleibigkeit. Erwachsene **Ägypter** sind davon am stärksten betroffen – der Anteil: 35%. In **Österreich** sind etwa 15% der Erwachsenen und 12% der Kinder krankhaft übergewichtig.

Der Leiter der Studie, Ashkan Afshin, diagnostiziert: Übermäßiges Körpergewicht ist eines der **schwierigsten Gesundheitsprobleme** der Gegenwart.

An den Folgen ihres Übergewichts – wie Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, chronische Nierenerkrankungen oder Krebs – **starben** 2015 laut Studie etwa weltweit **4 Millionen Menschen**.

## 6. DIE RIGIDEN & DIE TRÄGEN WERDEN IMMER FETTER

Das Zwischenergebnis einer Untersuchung (Inst. f. Psychoneurologie, 2017) unter knapp 200 Personen weist darauf hin: Geistig unflexible, starre und körperlich inaktive Menschen nehmen kontinuierlich deutlich mehr an Gewicht zu als geistig flexible,

anpassungsfähige und körperlich aktive Menschen. Wobei zwischen geistiger Rigidität und körperlicher Trägheit ein signifikanter Zusammenhang bestehe. Andererseits scheint starke Rigidität gepaart mit körperlicher Aktivität Untergewicht zu fördern.

## 7. PLAGEN IM ALTER – DENK- & GEDÄCHTNISSTÖRUNGEN

In Österreich leiden mehr als **100.000 Menschen** an einer dementiellen Erkrankung.

Laut ICD 10 ist Demenz ein Syndrom als Folge einer meist chronischen oder fortschreitenden Krankheit des Gehirns mit Störung vieler höherer kortikaler Funktionen, einschließlich Gedächtnis, Denken, Orientierung, Auffassung, Rechnen, Lernfähigkeit, Sprache und Urteilsvermögen. Das Bewusstsein ist nicht getrübt. Die kognitiven Beeinträchtigungen werden gewöhnlich von Veränderungen der emotionalen Kontrolle, des Sozialverhaltens oder der Motivation begleitet. Dieses Syndrom kommt bei **Alzheimer**-Krankheit, bei zerebrovaskulären Störungen und bei anderen Zustandsbildern vor, die primär oder sekundär das Gehirn betreffen. Vor allem die Aufnahme, das Speichern und die Wiedergabe von neuen Informationen sind beeinträchtigt. Es kommt zu einem Verlust von früher Gelerntem und Vertrautem.

Bei Alzheimer spielen genetische Faktoren eine bedeutende Rolle. In einigen Jahren wird es voraussichtlich Tests geben, die das persönliche Risiko bestimmen können. Zudem könnte ein Impfstoff zur Verfügung stehen, der dem Hauptübel beikommt: Entfernung der Eiweißablagerungen im Gehirn in Form von Fasern, die immer länger werden. Einer der Entwickler des Impfstoffes meint, dass in knapp 10 Jahren Alzheimer besiegt sein werde.

Was übrig bleibt, ist die **vaskuläre Demenz** infolge von Durchblutungsstörungen im Gehirn.

Risikofaktoren für dementielle Erkrankung sind vor allem: mangelnde Bewegung, mangelnde soziale Kontakte und mangelnde geistige Aktivität (z.B. geringe Bildung), Stress, Depressionen, Bluthochdruck, Übergewicht, Rauchen, Diabetes, ungesunde Ernährung und schlechter Schlaf.

## 8. PSYCHONEUROIMMUNOLOGIE

Der Innsbrucker Mediziner, Psychologe und Psychotherapeut Prof. DDr. Christian Schubert beschreibt in seinem Buch ‚Psychoneuroimmunologie und Psychotherapie‘ eindrucksvoll, wie mit psychologischer und psychotherapeutischer Interventionen das Immunsystem gezielt beeinflusst werden kann und somit Psychotherapie körperlich kranke Menschen wieder gesund machen kann.

Nerven-, Hormon- und Immunsystem beeinflussen sich wechselseitig. Zudem haben Psyche und soziales Umfeld großen Einfluss auf das Immunsystem. Die Vielfalt all dieser Interaktionen formt so ein komplexes Netzwerk, das entscheidend auf die Immunaktivität einwirkt.

Prof. Schubert zeigt auf, dass es einen empirisch belegten Zusammenhang zwischen Missbrauchs-, Misshandlungs- und Vernachlässigungserfahrungen sowie schweren Entzündungserkrankungen im Erwachsenenalter wie auch einer insgesamt geringeren Lebenserwartung gibt. Er verdeutlicht, dass Psychodiagnostik und -therapie in Zukunft spezifischer als bisher gegen körperliche Erkrankungen eingesetzt werden können, da die dysfunktionalen psychosomatischen Mechanismen von Entzündungserkrankungen zunehmend besser verstanden werden.

Im Vorwort zur 2. Auflage erklärt Christian Schubert: „Das biomedizinische Paradigma ist Segen und Fluch zugleich. Die moderne Biomedizin ist als **Akutmedizin** in den letzten Jahrzehnten zu wahren **Höhenflügen** aufgestiegen. Der technische Fortschritt in der Medizin eröffnete dem Menschen zahlreiche neue Möglichkeiten, etwa in der Intensiv-, Transplantations- und Reproduktionsmedizin, und brachte noch viele weitere Errungenschaften mit sich wie die Dialysebehandlung, die künstliche Ernährung, die Reanimation oder die antibiotische Therapie. Auf all das kann der Forscher und Arzt zu Recht stolz sein, und der Patient fühlt sich, ebenfalls zu Recht, in guten Händen. Solche Fort-

schritte wurden unter anderem möglich, weil die Medizin den Menschen als Maschine sehen konnte, abgekoppelt von seiner sozialen Umwelt, statisch, subjektlos und ohne Leben. Wehe aber, wenn eben jenes biomedizinische Paradigma, das in der Akutmedizin so erfolgreich ist, im Bereich der **chronischen Erkrankungen** zur Anwendung kommt. Dann wird eine Medizin, die eben noch Sensationserfolge feierte, zum **Desaster**. Denn chronische Krankheiten wie Autoimmunerkrankungen, Krebs, Schmerzsyndrome, Depression und viele andere mehr entstehen ... in der Beziehungswelt einer Person, werden dort aufrechterhalten und können daher auch nur dort angemessen diagnostiziert und behandelt werden: Psychoneuroimmunologie und Psychotherapie sind daher zentrale Aspekte eines längst überfällig gewordenen Paradigmenwechsels in einer Medizin, die den Menschen wie eine Maschine und die Klinik wie eine Reparaturwerkstätte mit direkter Anbindung an die Industrie sieht ...“

Quelle: Schubert, Chr.: ‚Psychoneuroimmunologie und Psychotherapie‘, Schattauer Verlag, Stuttgart 2015

Prof. Schubert stellt die Frage: **„Kann man körperliche Krankheiten durch Psychotherapie heilen?“** Seine Antwort: „Ich behaupte: Ja. Denn alle Störungen der Psyche schlagen sich auch im Körper nieder. Daher bin ich immer auf der Suche danach, worin der tiefere lebensgeschichtliche Sinn einer körperlichen Erkrankung liegen könnte und wie ich jedem meiner Patienten helfen kann, ihre neuronale, hormonelle, immune und psychische Ebene wieder in Einklang zu bringen. Das langfristige Ziel für eine ganzheitliche und vollkommene Medizin kann nur eine psychosomatische Psychotherapie sein, die den Menschen als Ganzes betrachtet. Daher will ich die wirklichen Ursachen einer Krankheit erforschen und mich nicht damit begnügen, nur die Symptome zu bekämpfen.“

Quelle: <http://www.christian-schubert.at/psychotherapie/>

## 9. PLACEBO-EFFEKT

### UNSERE GEDANKEN UND VORSTELLUNGEN SCHAFFEN REALITÄT

Unser Denken, unsere Erwartungen, unsere Einstellungen und Vorstellungen haben zum Teil massive und messbare Auswirkungen auf unsere Psyche und somit auf unser Nerven-, Hormon- und Immunsystem. Es werden bestimmte Hirnregionen aktiviert, wie der Präfrontale Kortex, der Mandelkern und der Hypothalamus, was in der Folge zu Stimmungsaufhellung, Entzündungsreduzierung oder Schmerzlinderung führen kann. Zahlreiche Studien zeigen, dass positive Bewertungen und Erwartungshaltungen sowohl das Wohlbefinden, die Gesundheit als auch Erfolge fördern. Die psychologische Initialzündung, die positive Einbildung, regt mannigfaltige Selbstheilungskräfte an. Bestimmte Veranlagungen scheinen diese Wirkung zu unterstützen.

### PLACEBO, DAS WIRKSAMSTE MEDIKAMENT

Die positive Einbildung verstärkt die Wirksamkeit fast aller Medikamente. Je nach Präparat und Leiden dürfte bis zu zwei Drittel der Wirksamkeit der Placebo-Effekt verantwortlich sein.

Der Glaube an eine bestimmte Wirkung führt auch bei an sich völlig unwirksamen Tabletten wie Zuckerpillen zu bemerkenswerten psychischen und körperlichen Heilungserfolgen.

Therapieerfolge der Bioresonanz oder Kinesiologie, von Wallfahrten, Geistheilern, Handauflegern oder von Bachblüten sind in Ermangelung plausibler wissenschaftlicher Erklärungsmodelle und laut diverser Untersuchungen auf Placebo-Effekte zurückzuführen.

Sämtliche seriösen Studien zur Wirksamkeit **homöopathischer Produkte** zeigen deutlich, dass die wie immer gearteten Substanzen wirkungslos sind und ausschließlich Placebo-Effekte zu allfälligen Behandlungserfolgen führen. Das soll dem Wert und der Berechtigung dieser Angebote keinen Abbruch tun, im Gegenteil: zum einen kommen ‚richtige‘ Medikamente oft auch nur durch den Placebo-Effekt zu ‚ihrer‘ vollen Wirkung, zum anderen treten bei bio-physiologisch unwirksamen Stoffen zumindest keine belastenden und schädlichen Nebenwirkungen auf, die vor allem Psychopharmaka nach sich ziehen.

## 10. MEDIKAMENTEN-PROBLEMATIK

### PSYCHOPHARMAKA

Die moderne Hirnforschung zeigt, dass **Depressionen** im Wesentlichen eine **Stress-Störung** sind und dass ein zugrundeliegender Serotoninmangel nicht wirklich bestätigt werden kann. Dementsprechend weisen auch etliche Studien darauf hin, dass die **Wirkungen** von **Antidepressiva** (auch der modernen selektiven Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer) bei **leichten** und auch **mittleren Depressionen** nur **sehr gering** sind (weitgehend Placebo-Effekte), dafür würden aber viele **unangenehme, beeinträchtigende** und mitunter **sehr gefährliche Nebenwirkungen** auftreten.

Beruhigungsmittel wiederum haben zwar oft eine **deutliche Wirkung**, machen aber bereits nach relativ kurzer Zeit **abhängig**. Nach dem Absetzen sind die Entzugserscheinungen nicht selten belastender als die ursprünglichen Symptome wie Nervosität, Anspannung, Unsicherheit, Ängstlichkeit oder Schlafstörungen.

### SCHLAFTABLETTE ALS GESUNDHEITSRISIKO

Amerikanische Forscher warnen vor Schlaftabletten. Sie können das Krebs- und Herzinfarktrisiko erhöhen und seien fast so gefährlich wie das Rauchen einer Packung Zigaretten am Tag. Fast ein Drittel der Österreicher leidet an Schlafstörungen. Viele der Betroffenen konsumieren Schlaftabletten.

### SCHMERZMITTEL-MISSBRAUCH

Offizielle Vertreter der USA sprechen inzwischen von einer Epidemie: Rund **2 Millionen US-Amerikaner** sind von Opioiden abhängig. In einem einzigen Jahr, 2015, starben mehr als 25.000 US-Amerikaner durch Opioiden. Der Bundesstaat Ohio klagte nun fünf Pharmakonzerne wegen der weitverbreiteten Sucht. Die Staatsanwaltschaft warf den Firmen vor, in ihrer Werbung gezielt das große Suchtpotenzial der rezeptpflichtigen Schmerzmittel zu verharmlosen.

## 11. GESUNDHEITSVORSORGE & KRANKENBEHANDLUNG

Die **Primärversorgung** spielt eine wesentliche Rolle, wenn es um ein langes und gesundes Leben geht.

Primärversorgung ist für Fragen und Probleme die erste und häufig auch die einzige notwendige Anlaufstelle. Folgende Berufsgruppen umfassen die Primärversorgung: Allgemein-, Familienmediziner, Psychotherapeuten, Psychologen, Physiotherapeuten, Sozialarbeiter, Pflegefachkräfte mit spezieller Ausbildung, Apotheker, Diätologen, Ergotherapeuten, Hebammen, Optiker und Zahnärzte. Diese Primärversorgungs-Experten können einen Großteil der Gesundheitsprobleme lösen.

Bei Krankheiten, die eine speziellere Versorgung benötigen, werden entsprechende Spezialisten der **Sekundärversorgung** hinzugezogen – vor allem Fachärzte und auf bestimmte Krankheitsbilder spezialisierte Therapeuten. Die **Tertiärversorgung** stellen in erster Linie spezialisierte Zentren und Spitäler dar.

Eine allgemein zugängliche, integrierte, personenzentrierte und umfassende sowie familienorientierte und gemeindenahere Primärversorgung hat folgende Auswirkungen (WHO, 2008):

- *bessere Gesundheit der Bevölkerung*

- *weniger potentielle Todesfälle durch ischämische Herzerkrankungen (durch verminderte Durchblutung), zerebro-vaskuläre Erkrankungen, Bluthochdruck, chronisches Asthma, Bronchitis und Emphyseme*
- *weniger unnötige Krankenhausaufenthalte – etwa bei Asthma, chronisch obstruktiver Lungenerkrankung, Diabetes*
- *geringere sozio-ökonomische Ungleichheit in Bezug auf die selbsteingeschätzte Gesundheit der Bevölkerung*
- *langsames Wachstum der Gesundheitsausgaben*

aber: Primärversorgung braucht ausreichende Investitionen. Dafür ist die gesundheitliche Versorgung der Bevölkerung dann mit der gleichen Menge an Ausgaben besser als mit anderen Optionen.

Internationale Vergleiche zeigen, dass die Versorgung in Österreich zwar sehr teuer, aber wenig effektiv ist.

**Die Hausarzt- und Facharztbesuche sowie die Krankenhausaufenthalte sind vergleichsweise hoch, die gesunden Lebensjahre ab 65 jedoch relativ gering.** Wie wichtig Primär- und Sekun-

	Austria		Germany		Ireland		Norway	
Min. 1x per year GP visit	78.8 %		74.7 %		72.8 %		74.8 %	
Min. 1x per year specialist visit	67.4 %		67.9 %		24.8 %		17.0 %	
Hospital discharges per 1000 persons	267		232		140		172	
Healthy life years from 65a onwards	f	m	f	m	f	m	f	m
	9.5	8.9	6.9	6.7	11.9	10.9	15.9	15.4

Quelle: Assoc.Prof. Priv.Do. Dr. Kathryn Hoffmann, Interim. Leiterin der Abt. Allgemeine- und Familienmedizin Medizinische Universität Wien, <http://allgmed.meduniwien.ac.at/ueber-uns/team/>

därversorgung für ein gesundes und langes Leben sind, zeigen auch die erschreckend hohen Zahlen von Infektionen und Todesopfern aufgrund von Krankenhauskeimen.

### KRANKENHAUSKEIME TÖTEN EUROPaweIT 91.000 PATIENTEN

Dass es um die Hygiene in Europas Krankenhäusern nicht zum Besten steht, zeigt eine aktuelle Studie. Demnach stecken sich jedes Jahr rund **2,6 Millionen Europäer** mit Keimen an, die sie sich im Krankenhaus einfangen. Etwa **91.000 Patienten** sterben an so einer Bakterieninfektion. Die häufigsten Folgen seien Lungenentzündungen, Sepsis (Blutvergiftung), Harnwegs- und Wundinfektionen, wie Wissenschaftler vom Europäischen Zentrum für Prävention und Kontrolle von Krankheiten (ECDC) hochgerechnet haben.

„Dabei lauern überall winzige Bakterien, die schwere Infektionen auslösen können, sobald sie es in den Körper schaffen. Und der Weg in den Körper ist besonders leicht, wenn jemand am Tropf hängt, einen Katheter hat oder beatmet wird. Ist der Patient ohnehin geschwächt, liegt zum Beispiel schwer krank auf der Intensivstation, haben es Keime besonders leicht, sich im Körper auszubreiten. Mancher Erreger, der einem Gesunden nichts anhaben kann, hat dann plötzlich das Zeug zu töten. Besonders gravierend: Gegen manche dieser Keime helfen nicht einmal mehr Antibiotika – sie sind resistent oder sogar multiresistent.“

### Krankenhausinfektionen sind weitverbreitet, viele Infektionen wären aber vermeidbar.

Mangelnde Hygiene bei der Unterbringung der Patienten und während Operationen stellen die Hauptursachen dar. Einer von 20 Patienten infiziert sich mit etwas.

Petra Gastmeier, Berliner Charité, schätzt für Deutschland die Zahl der jährlichen Krankenhau-

sinfektionen auf rund 500.000. Dadurch komme es zu etwa 15.000 Todesfällen. Ein Drittel der Krankenhausinfektionen wäre vermeidbar, z.B. durch eine bessere Hygiene.

Quelle: <http://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2016-10/krankenhaeuser-patienten-sterben-infektionen-krankenhausinfektionen-studie> (18.10.2016)

Umgelegt auf Österreich infizieren sich in heimischen Krankenhäusern demnach etwa 50.000 Patienten pro Jahr, 1.500 kommen dadurch zu Tode.

### EIN VIERTEL DER ÖSTERREICHISCHEN JUGENDLICHEN FÜHLT SICH NICHT GESUND

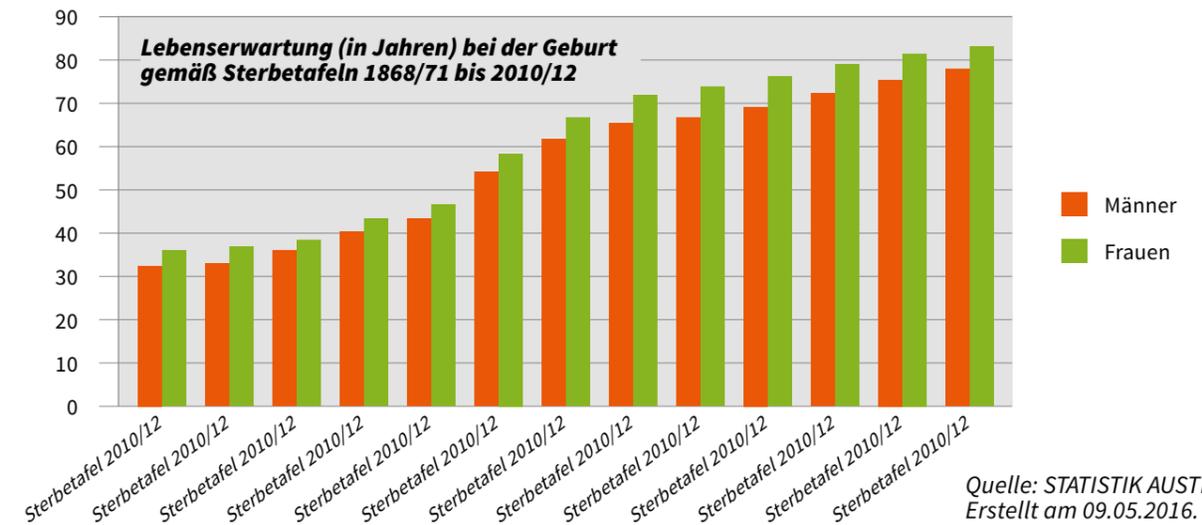
Nur etwas mehr als die  **Hälfte**  der österreichischen Jugendlichen schätzt sich selbst als  **eher gesund**  ein, ein  **Fünftel**  als  **sehr gesund** . Das ergab eine aktuelle Umfrage des ASKÖ und der Wiener Städtischen unter 1.000 Jugendlichen zwischen 15 und 26 Jahren. Gesundheit ist unter Jugendlichen das Hauptmotiv,  **Sport**  zu betreiben. Die Top-Sportarten unter Jugendlichen sind Laufen und Walken gefolgt von Krafttraining und Schwimmen. Trendsportarten wie Yoga oder Freeletics sind stark im Kommen.

Die Burgenländer fühlen sich am wenigsten gesund (36 Prozent), gefolgt von den Vorarlbergern (35 Prozent). Die Tiroler (19 Prozent) und Steirer (17 Prozent) fühlen sich am wenigsten ungesund. Das spiegelt sich in der Selbsteinschätzung des Gewichts wider. 26 Prozent der Jugendlichen betrachten sich selbst als übergewichtig, knapp 60 Prozent als normalgewichtig und 14 Prozent als untergewichtig.

Quelle: <https://www.askoe.at/de/newsshow-ein-viertel-der-jugendlichen-fuehlt-sich-nicht-gesund> (20.6.2017)

## 12. LEBENSERWARTUNG

! Die Statistiken zeigen, dass die Lebenserwartung in Österreich stetig steigt.



! Internationale Vergleiche weisen auf die deutlichen Unterschiede zwischen einzelnen Regionen und Staaten hin.

„Die Lebenserwartung in 35 Industriestaaten dürfte bis 2030 generell weiter steigen. Auch in Österreich wird es einen Zuwachs geben - auf 81,40 Jahre bei Männern und 86,22 Jahren bei Frauen. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie in der Fachzeitschrift ‚The Lancet‘. Den größten Zuwachs auf eine Lebenserwartung von über 90 Jahren können Frauen in Südkorea erwarten.“

Land	Bei Geburt in Jahren	
	2010	2030 (Prognose)
Südkorea	84,2 (Frauen) / 77,1 (Männer)	90,8 (Frauen) / 84,1 (Männer)
Frankreich	84,9 (Frauen) / 77,9 (Männer)	88,6 (Frauen) / 81,7 (Männer)
Spanien	84,8 (Frauen) / 78,7 (Männer)	88,1 (Frauen) / 83,5 (Männer)
Schweiz	84,6 (Frauen) / 80,0 (Männer)	87,7 (Frauen) / 84,0 (Männer)
Italien	84,2 (Frauen) / 78,9 (Männer)	87,3 (Frauen) / 82,8 (Männer)
Österreich	83,2 (Frauen) / 77,7 (Männer)	86,2 (Frauen) / 81,4 (Männer)
Deutschland	82,8 (Frauen) / 77,9 (Männer)	85,9 (Frauen) / 82,0 (Männer)
USA	81,2 (Frauen) / 76,5 (Männer)	83,3 (Frauen) / 79,5 (Männer)
Ungarn	78,4 (Frauen) / 70,7 (Männer)	81,7 (Frauen) / 78,2 (Männer)
Rumänien	77,5 (Frauen) / 70,1 (Männer)	81,2 (Frauen) / 74,2 (Männer)

Quelle: <http://orf.at/stories/2380308/2380307/>

Das Max-Planck-Institut für demografische Forschung (MPIDR) hat ermittelt, dass in Deutschland (bei gleichbleibendem Trend) **28 % der neugeborenen Mädchen** und **7 % Prozent der neugeborenen Buben** zumindest **100 Jahre** alt werden.

Die durchschnittliche Lebenserwartung liege für neugeborene Mädchen bei 92,8 Jahren, für neugeborene Buben bei 87,8 Jahren.

Mit einem **Online-Rechner**, mitentwickelt vom MPIDR, wird die Lebenserwartung auf der Basis des Geschlechts und des Geburtsjahres prognostiziert. Zur Berechnung: <https://7jahrelaenger.de/lebenserwartungsrechner/>

Wer die gesundheitsfördernden Kriterien beherzigt und weitgehend danach lebt, wird die durchschnittliche Lebenserwartung (statistisch gesehen) übertreffen können. Experten meinen jedoch, dass die Grenze bei etwa **125 Jahren** liege. Der aktuelle Rekord beträgt 122 Jahre.

Die **Alterungsprozesse**, insbesondere der oxidative Stress, setzen unserem Körper zu. Moleküle, Das Max-Planck-Institut für demografische Forschung (MPIDR) hat ermittelt, dass in Deutschland (bei gleichbleibendem Trend) **28 % der neugeborenen Mädchen** und **7 % Prozent der neugeborenen Buben** zumindest **100 Jahre** alt werden.

Die durchschnittliche Lebenserwartung liege für neugeborene Mädchen bei 92,8 Jahren, für neugeborene Buben bei 87,8 Jahren.

### EHE KANN DAS LEBEN VERLÄNGERN

Eine Studie der Aston Medical School unter der Leitung von Dr. Paul Carter (2017) mit knapp einer Millionen Menschen weist darauf hin, dass Verheiratete eine **höhere Lebenserwartung** haben als Singles. Unterstützung des Ehepartners und ein gesünderer Lebensstil könnten wesentliche Gründe dafür sein.

### ARMUT KANN DAS LEBEN DEUTLICH VERKÜRZEN

**Reiche sollen etwa um 10 Jahre länger leben als Arme:** Laut jährlichem Armutsbericht ist die Zahl der Armen in Deutschland auf einem neuen Höchststand. Im Jahr 2015 ist die Armutsquote auf 15,7 % gestiegen, das bedeutet, dass 12,9 Millionen Deutsche arm sind. Als arm gelten diejenigen, die mit weniger als 60 Prozent des mittleren Einkommens der Gesellschaft auskommen müssen.

Der Untersuchung zufolge haben **arme Männer** eine Lebenserwartung von **70,1 Jahren**, **wohlhabende Männer** von **80,9 Jahren**. Bei **Frauen** liegen die Zahlen bei **76,9 Jahren** bzw. **85,3 Jahren**. Und die Schere zwischen Arm und Reich geht weiter auseinander. Der Vorsitzende des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes, Prof. Rolf Rosenbrock, sagt: „Die Lebenserwartung steigt für die wohlhabenden Menschen in jedem Jahr stärker als für die ärmeren Menschen und deshalb vergrößert sich der Abstand.“ Als Gründe für die immensen Unterschiede nennt Rosenbrock ein riskanteres **Gesundheitsverhalten** in Bezug auf **Ernährung, Bewegung, Rauchen** und **Alkohol**. Dies erkläre jedoch nur die Hälfte des Unterschieds. „Die Menschen sterben auch früher, weil sich der **psychische Druck** durch die insgesamt beengte Lebenssituation und meist auch **schlechtere Arbeitsbedingungen** oder auch durch **Arbeitslosigkeit** negativ auf das eigene Leben und die Möglichkeiten der Teilhabe auswirkt.“

Die Unterschiede zwischen Armen und Wohlhabenden fallen gerade in Bezug auf **schwerwiegende chronische Erkrankungen** wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes mellitus oder chronisch-obstruktive Lungenerkrankung deutlich aus. „Wir können davon ausgehen, dass das Risiko, an diesen Leiden zu erkranken, bei Personen, die von Armut betroffen sind, zwei bis drei Mal höher ist.“, so Dr. Thomas Lampert vom Robert-Koch-Institut. Besonders tragisch dabei: Die armen Menschen, die frühzeitig sterben, finanzieren so durch ihre bezahlten Beiträge die Rente der Wohlhabenderen, die länger leben.

Quelle: <https://www.tagesschau.de/inland/lebenserwartung-107.html> (2.3.2017)

### Gezielte und nachhaltige Unterstützungen und Förderungen sind vonnöten:

Die derzeitigen Maßnahmen sind allem Anschein nach angesichts der vielen Arbeitslosen und Armutsgefährdeten vor allem qualitativ nicht ausreichend. Die herkömmliche Weiterbildung und Betreuung greifen zu kurz. Eine gezielte Förderung entsprechend der individuellen **Bedürfnisse** und **Interessen**, der **Stärken** und **Fähigkeiten** kann Freude und Motivation, Selbstvertrauen und Zuversicht, Stärke und Stabilität reaktivieren und somit zu einer Steigerung der Leistungsfähigkeit, Leistungsbereitschaft und Produktivität führen. Zudem bedürfen zahlreiche Betroffenen der Möglichkeit, an Projekten, in Kooperationen oder Organisationen mitzuwirken, um den Einstieg bzw. Wiedereinstieg in die Berufswelt, in einen angemessenen Job mit angemessener Bezahlung sukzessive realisieren zu können.

### UMWELTVERSCHMUTZUNG FORDERT VIELE OPFER

Jährlich sterben weltweit **7 Millionen Menschen** durch giftige Umwelt. In bestimmten Regionen sind die Sterberaten besonders hoch. Prognosen weisen darauf hin, dass alleine in Österreich ohne entsprechende Gegenmaßnahmen der Klimawandel bis zum Jahr 2050 Schäden in der Höhe von knapp 9 Milliarden Euro verursachen wird.

## 13. GESUNDHEIT & FITNESS

DER TRAUM VIELER MENSCHEN: GESUND UND FIT LANGE LEBEN.

### ANTI-AGING

Durch unsere **Stoffwechsel-Vorgänge** wird ständig Sauerstoff verbraucht und Wasser abgegeben. Dadurch entstehen chemisch reaktive Verbindungen, die **freien Sauerstoffradikale**. Diese können unsere Zellen schädigen. Die freien Radikale fördern den Alterungsprozess der Zellen und wahrscheinlich auch die Entstehung von zahlreichen Krankheiten, z.B. von Krebs (durch Schädigung der Erbsubstanz, der DNA). Neben einem gesunden **Lebensraum**, einer gesunden **Lebensweise**, **Ernährung** und **Körperaktivität** trägt auch **Stress-Abbau** zu einer Verminderung der freien Radikale bei. Stress bewirkt eine Ankerbelung des Stoffwechsels und fördert damit die Entstehung von freien Radikalen. Stress-Abbau drosselt den Stoffwechsel und somit die Radikale-Entstehung.

### KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

**Regelmäßige Bewegung** sorgt für Fettverbrennung und eine Zunahme der Muskelmasse, für eine gute Sauerstoffversorgung und Durchblutung, für eine Verbesserung des Stoffwechsels und für eine Steigerung der Lungenkapazität. Zudem wird durch körperliche Aktivität der Abbau von durch Stress freigesetzten Stoffen wie Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol (Stresshormone) und Glukagon (ein in der Bauchspeicheldrüse produziertes Hormon, das den Blutzuckerspiegel anhebt) gefördert.

Das optimale **tägliche Bewegungspensum** sieht etwa folgendermaßen aus:

- *Einmal den ganzen Körper, alle Sehnen und Muskeln dehnen.*
- *2 Stunden aufrechtes Gehen oder Stehen*
- *Mindestens 3 Minuten schnelles Gehen, Laufen oder Stiegensteigen*
- *20 bis 30 Min. leichtes Laufen oder Stiegensteigen*
- *Nüchtern laufen (z.B. vor dem Frühstück) im richtigen Pulsbereich bewirkt, dass die Fettverbrennung sofort beginnt und nicht erst nach einer halben Stunde.*
- *Innerhalb eines Monats das Laufen steigern: von 3 Minuten auf bis zu 30 Minuten*
- *Günstig: 2000 Kalorien pro Woche durch Bewegung im aeroben Bereich (70 bis 80% maximale Herzfrequenz) verbrauchen.*

Neben dem **Körperfett** ist das **Blutfett** bedeutend. Körperfett macht uns unbeweglich und belastet den gesamten Organismus. Blutfett lagert sich in den Gefäßinnenwänden ab. Das erhöht das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko und hemmt die Denkleistung.

Der **Body-Mass-Index (BMI)** zeigt anhand einer Tabelle das ideale Körpergewicht in Relation zur Körpergröße. Der Index kann nach der Formel **kg/m<sup>2</sup>** berechnet werden. Der ideale Wert liegt zwischen **20** und **25**. Alles darüber bedeutet mäßiges (25 bis 30) bis starkes Übergewicht (über 30), alles darunter mäßiges bis starkes Untergewicht.

Der **Bauchumfang** ist ein aussagekräftiger Indikator für das Gefäßkrankungsrisiko. Die Messung: Am Morgen vor dem Frühstück mit einem Maßband bei entspanntem Bauch (weder einziehen noch hinaus strecken) an der Stelle messen, wo der Umfang am größten ist (etwa in Nabelhöhe). Der Bauchumfang soll bei Frauen nicht mehr als **90 cm**, bei Männern nicht mehr als **100 cm** betragen. Überfüllte und stoffwechselaktive Fettzellen im Bauch führen laut Studien zu einer Erhöhung des Diabetes- und Herzinfarkt-Risikos.

Regelmäßige körperliche Aktivitäten wie Sport (z.B. Laufen, Langlaufen, Radfahren), Gymnastik oder Spaziergehen sorgen für einen gut durchtrainierten und gesunden Organismus. Fachleute raten, lieber regelmäßig aber mäßig als unregelmäßig und unmäßig Sport zu betreiben. Wie eine Studie zeigt, lassen bereits **zwei Wochen ohne sportliche Bewegung** die Erfolge dahinschmelzen. Es kommt zu einer Gewichtszunahme, zu einem Verlust von Muskelmasse sowie zu einer Verschlechterung der Ausdauer.

### ERNÄHRUNG

Einige grundsätzliche Ernährungsregeln gilt es zu berücksichtigen, um die Gesundheit und Fitness zu erhalten bzw. zu stärken: **viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Fisch, Pflanzenfette, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe sowie wenig Zucker, weißes Mehl, gesättigte Fettsäuren (tierisches Fett), Alkohol**

Die **Energienlieferanten** unserer Nahrung sind **KOHLLENHYDRATE, EIWISS UND FETT**.

Der **Kohlenhydratanteil** an der Ernährung sollte zirka 50 - 60% betragen. Kohlenhydrate sind wichtige Energielieferanten für den Körper. Isst man zu viele, setzt man Fett an.

**Kohlenhydrate** sind **Zucker**, in einfacher Form (Traubenzucker, Fruchtzucker), in zweifacher (Rüben- oder Rohrzucker) und in zusammengesetzter Form (Stärke, Zellulose, Glykogen). Die Verbrennung von einfachem und zweifachem Zucker benötigt weniger Energie als die von zusammengesetztem Zucker. Stärke ist das wichtigste Kohlenhydrat und wird vor allem von Getreideprodukten und Kartoffeln geliefert. Kohlenhydrate aus **Obst, Gemüse, Vollkornprodukten** liefern langanhaltende Energiereserven und fördern durch die Ballaststoffe die Verdauung. Auch **Nudeln** und **Reis** sind, schonend zubereitet und ohne fette Saucen, wertvoll.

Der **Eiweißanteil** an der Ernährung sollte zirka 10 - 20% betragen, je 50% tierisches (in Milchprodukten, Fleisch, Fisch, Eiern) und pflanzliches Eiweiß (in Sojaprodukten, Nüssen, Haferflocken, Hülsenfrüchten). Das hochwertigste Eiweiß (mit wenig Fett kombiniert) ist in Obst, Gemüse (Hülsenfrüchte), Milchprodukten, Fisch und rohem Fleisch. Der Mensch besteht zum Teil aus Proteinen, sie sind lebenswichtige Nährstoffe. Der Körper benötigt sie für Wachstum, Stärkung und Gewebeerneuerung.

Der **Fettanteil** an der Ernährung sollte zirka 20 - 30% betragen. Fett transportiert Vitamine. Die wertvollen Fettsäuren sind für den Aufbau von Nerven und Gehirnzellen wichtig. Fette sind die energiereichsten Nahrungsmittel. Wenig tierisches Fett zu sich nehmen! Zuviel tierisches Fett (in Schmalz, Butter, Fleisch, Wurst) schadet dem Körper. Ist der LDL-Anteil des Cholesterins, eine fettähnliche Substanz, zu hoch, besteht die Gefahr der Arterienverkalkung. Dadurch wird die Durchblutung gestört. Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenversagen sind mögliche Folgen. **Gesättigte Fettsäuren**, vor allem tierische Fette, sollten höchstens ein Drittel des Fettanteils ausmachen. Einfach **ungesättigte Fettsäuren** wirken Cholesterin-senkend, z.B. in Olivenöl. **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren**: Das ideale Verhältnis zwischen Omega-6-Fettsäuren und Omega-3-Fettsäuren beträgt etwa 5 : 1. Omega-6-Fettsäuren, wie Linolsäure in Distelöl und Sonnenblumenöl, tragen in zu hoher Menge dazu bei, dass mehr entzündungsfördernde Substanzen produziert werden, die bestimmte Krankheiten begünstigen. Omega-3-Fettsäuren,

z.B. in Seefisch und Rapsöl enthalten, erweitern die Gefäße, verbessern die Fließgeschwindigkeit des Blutes, verhindern die Verklumpung von Blutplättchen, verringern das Herzinfarktrisiko.

**Vitamine**, die lebenswichtige Körpervorgänge auslösen, müssen mit der Nahrung aufgenommen werden, da wir sie nicht selbst herstellen können. **Mineralstoffe**, die wichtige Körpervorgänge regeln, werden ebenfalls mit der Nahrung (vor allem in Milch, Gemüse und Getreideprodukten enthalten) aufgenommen. **Ballaststoffe**, vor allem in Salat, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Rohgemüse enthalten, sorgen für ein größeres Stuhlvolumen und somit für einen verstärkten Dehnungsreiz der Darmmuskulatur. Die Verdauung wird damit gefördert.

**Entspanntheit** fördert die **Selbstregulierungs-** und **Selbstkontroll-Fähigkeit** und somit die Verwirklichung einer gesunden Ernährungsweise und ausreichender Bewegung.

## SCHLAF

Erwachsene benötigen etwa **6 bis 9 Stunden** Schlaf. Ein kurzes Nickerchen zwischendurch ist für unsere Energiereserven und unsere Leistungsfähigkeit gewöhnlich günstig. Ein **Entspannungstraining** eignet sich ausgezeichnet zur Schlafförderung und zur Behebung von Schlafstörungen. Es bereitet die innere Ruhe vor, lenkt vom Grübeln ab und verbessert die Schlafqualität. Die Funktionen des Schlafes sind noch nicht restlos erforscht. 5 wesentliche Aufgaben sind gut belegt: **Ausschwemmung von Abfallstoffen aus dem Gehirn**, was auch bei der Vorbeugung von Erkrankungen wie Alzheimer oder Parkinson eine wesentliche Rolle spielt.

**Regeneration**: Schlaf fördert etwa die Wundheilung. Schlafentzug beeinträchtigt das Immunsystem und den Stoffwechsel. Schlafgestörte haben einen deutlich geringeren Stoffwechselumsatz als gut schlafende Menschen. Im Schlaf kommt es anscheinend nicht nur zu einer Energieeinsparung, sondern (vor allem im Tiefschlaf) in einigen Hirnarealen zu einer Energiespeicherung.

**Erinnerungen**: Studien zeigen, dass im Schlaf Erlebnisse der Wachphasen verarbeitet werden. Das Gehirn werde dabei von überflüssigen Informationen gereinigt. Auch helfe der Schlaf, positive wie negative Erfahrungen einzuordnen.

**Synaptische Homöostase**: Diese Hypothese besagt, dass der Tiefschlaf dazu notwendig sei, um ein Grund-

niveau synaptischer Verschaltung wiederherzustellen. Die im Wachzustand gebildeten Neuverknüpfungen und Verstärkungen nehmen im Tiefschlaf wieder ab. Nur die ‚starken‘ Synapsen bleiben bestehen. So kann Wichtiges von Unwichtigem getrennt werden und wieder genug Kapazität für neue Lern- und Verarbeitungsvorgänge geschaffen werden.

## 14. DENKWEISE & PSYCHE

### PSYCHONEURONALOGIE

Wir Menschen sind das **Ergebnis** unserer **Erbanlagen** und **Erfahrungen** im bisherigen Leben. Akut sind wir immer das **Produkt** unserer **psycho-neuronalen Programme**, der **Umstände**, unserer **körperlich-seelischen Zustände** und unserer **SR-Intelligenz**. Die Programme **determinieren** unsere **Eigenschaften** und steuern unsere **Prozesse**.

Der **Antrieb** für unsere **Aktivitäten** hat laut moderner Hirnforschung einen **unbewussten, subkortikalen Ursprung**. Menschliche Initiativen stammen aus **unbewussten Quellen**, die **kortikale Prozesse** aktivieren, welche wiederum **Kognitionen** und **Emotionen**, also **Meinungen** und **Empfindungen** (etwas zu wollen, etwas könnte passieren) entstehen lassen.

**Passivität, Willensschwäche, Resignation, Selbstzufriedenheit, Ignoranz, Arroganz** und vor allem auch **Stress** lassen die subkortikalen Prozesse weitgehend ungebremst zur Wirkung kommen. Die Folge: **wir sind unseren alten, oft destruktiven Programmen ausgeliefert**. Übersteigerte **Ego-Bedürfnisse**, negative **Eigenschaften** wie Dumpfheit und Trägheit, überstarke **Begierden** wie Völlern, Saufen oder Rauchen sowie **neurotische Störungen** wie Selbstwert-, Angst-, Zwangs-, Anpassungs- oder Persönlichkeitsstörungen mit all den beeinträchtigenden **Symptomen** treiben ihr Unwesen.

### STRESS – FEIND DER SELBSTBESTIMMUNG

**Psychische Belastungen** und **Stress-Reaktionen** sind weit verbreitet. Studien zeigen, dass mindestens **40%** aller **Arbeitnehmer** unter starken psychischen Belastungen leiden und sich häufig ausgelaugt und erschöpft fühlen. **Weitere 40%** fühlen sich zumindest zeitweise von der Arbeitsfülle, Zeitknappheit, dem Arbeitstempo, von hohen Zielsetzungen, Erwartungen

**Problemlösung**: Die Alltagserfahrung, dass manche Probleme sich plötzlich beim morgendlichen Aufwachen lösen, konnte seit 2004 wiederholt in Experimenten wissenschaftlich bestätigt werden.

Vergl.: <https://de.wikipedia.org/wiki/Schlaf>

und geringer Kontinuität, der Informationsflut sowie dem Mangel an Feedback, Anerkennung und Regeneration belastet.

**Die möglichen Stress-Symptome und -Störungen sind vielfältig**: Innere Unruhe, Nervosität, Hektik, Ärger, Aufregung, Gereiztheit, Nicht-Abschalten-Können, Schlafstörungen, Müdigkeit, Erschöpfung, Konzentrations-, Gedächtnis- und Kreativitätsstörungen, Angespanntheit, Verspannungen, Schmerzen, Schwäche, vegetative Störungen wie Magen-, Darm-, Herz-, Kreislauf-, Atemstörungen, kognitive und emotionale Hineinsteigerprozesse, Unkontrolliertheit, Kommunikations-, Beziehungsprobleme, Unlust, Frust, Aggressionen, Zweifel, Unsicherheit, Ängste, Panikattacken

**Die Stress-Folgen sind ebenso leidvoll wie teuer**: Leistungsstörungen, Ineffizienz, Missverständnisse, Konflikte, Müdigkeit, Erschöpfung, Fehler, Misserfolge, Probleme am Arbeitsplatz, Jobverlust, Sinn-, Motivationskrisen, Orientierungs-, Hoffnungslosigkeit, Störungen des Immunsystems, körperliche Krankheiten, Chronifizierung, Beeinträchtigung der Attraktivität, beschleunigte Alterungsprozesse, Depressionen, Burnout-Zustände (ausgebrannt, leer, fix & fertig) ... Produktivitätsverluste ... Ausfälle ... Behandlungen

**Stress beeinträchtigt die menschliche Denk- und Kontrollzentrale, den Präfrontalen Kortex, zum Teil massiv**. Der Präfrontale Kortex reagiert sehr empfindlich auf Störungen, auch auf alltägliche. **Stress** löst verschiedene biochemische Signale aus, die den Einfluss des Präfrontalen Kortex vermindern und ältere Hirnregionen (z.B. **Hypothalamus, Mandelkern**) die Oberhand gewinnen lassen, die die Gedanken- und Gefühlskontrolle übernehmen. Die Folgen: Wir sind **Emotionen** (Unsicherheit, Ängsten, Ärger, Frust oder Wut) und **Impulsen** (unmäßiges Essen, Trinken oder Einkaufen) relativ hilflos ausgesetzt. Auch die

**Basalganglien**, die Begierden steuern, emotionale und motorische Reaktionen regeln, gewinnen an Einfluss und lassen uns z.B. Suchtverlangen nachgeben.

**Bei Stress ändert sich das neurochemische Milieu in der vorderen Großhirnrinde.**

Der **Mandelkern** (Amygdala, unser primärer Gefühlspeicher) regt unter großer Stressbelastung Neuronen im **Stammhirn**, deren Ausläufer sich durch das gesamte Gehirn ziehen, dazu an, große Mengen an erregenden Neurotransmittern auszuschütten, wie **Noradrenalin** und **Dopamin**, die die Nervenzellen im Präfrontalen Kortex am Feuern hindern, indem sie die Kontaktzellen, die Synapsen, zeitweise ‚kurzschließen‘.

**Die Kontrollfähigkeit wird damit beeinträchtigt.**

Das Stresshormon **Cortisol**, das über die Blutbahn ins Gehirn gelangt, verstärkt diese Wirkung noch. Aufgrund der hohen Konzentration von Noradrenalin, Dopamin und Cortisol informiert der **Mandelkern** wiederum das übrige Nervensystem, sich auf Gefahren einzustellen und verstärkt z.B. Unsicherheit und Angst. Im Normalfall bauen **Enzyme** die Transmitter Noradrenalin und Dopamin schnell wieder ab und wir gewinnen unsere **kognitiven Fähigkeiten** wieder zurück, wenn der der Stresspegel sinkt. Aufgrund von Erbanlagen oder prägenden Erfahrungen (epigenetischer Veränderungen) ist es aber möglich, dass diese **Enzymtätigkeit beeinträchtigt** ist und die **Stressanfälligkeit erhöht** bleibt.

**Irreparabel Hirnschädigungen**

Es gibt Hinweise darauf, dass **länger anhaltender Stress** (über Tage oder Wochen) die **Nervenverbindungen** (signal-empfangenden Dendriten) im **Präfrontalen Kortex degenerieren** und im **Mandelkern wachsen** lässt. Bei Abnahme der Stressbelastung können die Verbindungen im Stirnhirnbereich gewöhnlich wieder nachwachsen, bei extremem Dauerstress aber offenbar nicht mehr. Es bleiben **dauerhafte Hirnschädigungen**.

Quelle: A. Arnsten, R. Sinha, C. Mazure, Yale School of Medicin

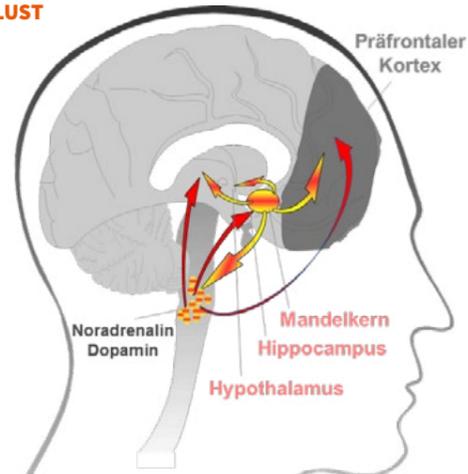
**Störungen des Immunsystems:** Die Überproduktion von Cortisol verschiebt das Gleichgewicht von **zellulärer** und **humoraler Immun-Abwehr**. Die zelluläre Abwehr wird geschwächt, die humorale verstärkt. Die Folgen: Die **Anfälligkeit für Virus-Infektionen** wie Grippe oder Herpes steigt, zudem wird durch die **gesteigerte Produktion von Antikörpern die Anfälligkeit für Allergien und Hauterkrankungen** wie

Neurodermitis sowie für Autoimmunerkrankungen wie Rheuma erhöht.

**SELBST-REGULIERUNG & ENTSPANNUNG**

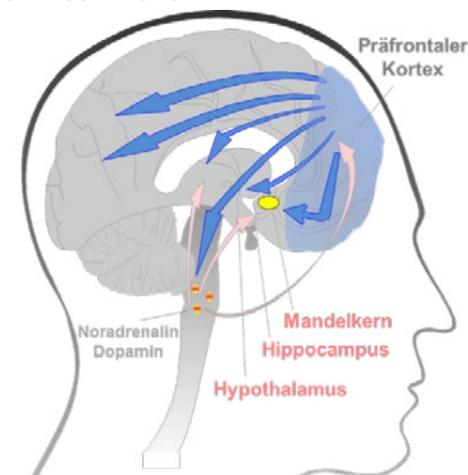
Fest steht: **Bewusst-willentliche, präfrontal-kortikale Denkprozesse** können gegen die **subkortikalen Prozesse** ein Veto einlegen, diese ‚**overrulen**‘ und **korrigieren**.

**STRESS KONTROLL-VERLUST**



**Funktions-Störungen & Auswirkungen**  
 Unflexibles Verhalten  
 Kontrollverlust, Impulsivität  
 Gedächtnisstörungen, Denkfehler  
 Über- & Fehl-Reaktionen, Fehlverhalten  
 hohes Risiko für Stress & Stressstörungen,  
 für Ängste, Depressionen, körperliche Krankheiten

**ENTSPANNTHEIT SELBST-REGULIERUNG**



**Optimale Funktionen & Auswirkungen**  
 Aufmerksamkeits-Steuerung  
 Realitätsprüfung, Analyse, Planung  
 Entscheidungsfindung, Fehlerkontrolle  
 Kognitions-, Emotions-, Verhaltens-Regulierung  
 Selbstbestimmung, Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Leistungsbereitschaft, Produktivität, Erfolge, Wohlbefinden

**15. WESENTLICHE EIGENSCHAFTEN & KOMPETENZEN FÜR EIN GESUNDES & LANGES LEBEN**

**Bewusst-willentliches Denken** kann **negative Antriebs-Prozesse** neutralisieren und korrigieren. Die Bedingung: **SR-Intelligenz** bestehend aus **Selbst-Reflexion** (nachdenken über sich, die relevanten Umstände, Anliegen, Problemstellungen), **Selbst-Rekog-**

**nition** (angemessene Bewertung der Kriterien, richtige Erkenntnisse und Schlussfolgerungen), **Selbst-Regulierung** (bewusstes, willentliches, konzentriertes, konstruktives Denken und Handeln), **Selbst-Revision** (Prüfung der Ergebnisse und Fortschritte, Korrekturen)

**4 ENTSCHEIDENDE SKILLS**

**1. ENTSPANNT** – den Umständen, Anforderungen und Zielen entsprechend **körperlich** (Muskulatur, Atmung, Herz, Magen, Darm ...), **geistig** (ruhig, klar, gelassen - nicht alles so ernst nehmen, nicht immer gleich ärgern, aufregen, hineinsteigern) und **psychisch** (ausgeglichen, stabil) entspannt.

Denn: **Stress** beeinträchtigt unsere Denk-, Steuer- und Kontrollfähigkeit zum Teil massiv und führt zu Wohlbefindens-, Leistungs- und Gesundheitsstörungen.

**2. SELBSTBEWUSST** – sich des wünschenswerten Befindens, der persönlichen Bedürfnisse, Werte, Wünsche, Interessen, Freuden, Fähigkeiten, Stärken & Schwächen, die relevanten Umstände & Entwicklungen, etwaiger Problemstellungen & Konflikte, der Möglichkeiten & Auswirkungen, der Ziele, Vorhaben, Aufgaben & Schritte bewusst werden & (stets) sein – diese bei der Definition der Ziele und der Bestimmung der Strategien

und Maßnahmen zur Realisierung der Ziele entsprechend berücksichtigen.

Darauf achten, dass vor allem die Antriebsfaktoren **nicht im Widerspruch** zueinander stehen, da sonst die Umsetzung gefährdet wäre.

**3. KONZENTRIERT** – die **Aufmerksamkeit** auf das **Wesentliche**, auf die Ziele, Vorhaben & Aufgaben sowie auf relevante Mitmenschen, Umstände, Ereignisse & Entwicklungen richten.

**4. SELBSTBESTIMMT** – die persönlichen **Ziele** und **Vorhaben selbst definieren** und **in Angriff nehmen**. Die eigenen **Gedanken, Ausdrucks- und Verhaltensweisen** sowie diverse **Körperzustände, Emotionen** und das **wünschenswerte Befinden selbst bestimmen** und **steuern**. Den **Umständen entsprechend** (flexibel, konstruktiv, effizient, clever) agieren.

**9 AUSWIRKUNGEN**

- 1. AUTONOM** – selbständig, eigenständig im Denken, Fühlen & Tun
- 2. RESILIENT** – belastbar, widerstandsfähig: geringe Empfindlichkeit gegenüber Vorkommnissen, Störungen, schwierigen Umständen & Mitmenschen sowie diversen Belastungen
- 3. GESUND** – weitgehend frei von psychischen & vegetativen Krankheiten sowie Wohlbefinden
- 4. LEISTUNGSFÄHIG** – imstande, die Vorhaben, die gestellten Aufgaben & Anforderungen zu meistern, die gesetzten Ziele zu verwirklichen.
- 5. LEISTUNGSBEREIT** – motiviert, die gegebenen Aufgaben und geplanten Vorhaben in Angriff zu nehmen und umzusetzen.

- 6. PRODUKTIV** – ressourcenschonend & ergiebig: mit angemessenem Input (Aufwand, Kosten) den angestrebten Output (Wirkung, Wertschöpfung) erzielen.
- 7. ERFOLGREICH** – schrittweise Umsetzung der Vorhaben & Verwirklichung der persönlichen Ziele
- 8. GUT FÜHLEN** – Spaß haben, freuen, genießen, weitgehend befriedigt, froh, zufrieden ... glücklich
- 9. GUT LEBEN** – entsprechend der Bedürfnisse, Wünsche, Interessen, Vorstellungen, Möglichkeiten ... persönlich, partnerschaftlich, familiär, beruflich, wirtschaftlich, gesellschaftlich ...

**Je besser die Aneignung und Umsetzung der 4 Skills erfolgt, desto stärker sind die Auswirkungen und desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, ein gesundes, langes und gutes Leben zu führen.**

**DER DAFÜR NOTWENDIGE AUFWAND?**

Ein paar Minuten täglich für Entspannungs-, Bewegungs- und Denk-Übungen aufwenden: Autogenes Training, Achtsamkeits-Training, Autogen-Yoga, Relax-Atmung, Gedanken-STOPP, Gedanken-Regulierung, Konzentration auf das Wesentliche und Generierung des wünschenswerten Befindens

**Effizient: kleiner Input – großer Output**  
 Dieses Vorgehen erfordert eine Portion **Konsequenz, Beharrlichkeit** und **Präzision**, beansprucht aber **nur wenig persönliche Ressourcen** (Aufwand, Zeit, Mühe). In Summe etwa 10

Minuten tägliches Training sind gewöhnlich ausreichend. Bei **gravierenden Problemen**, bei **sehr widrigen Umständen** sowie **zur Realisierung sehr hoher Ziele** ist (zumindest vorübergehend) ein **Mehr an Engagement** und **Zeitaufwendung** erforderlich.

Zu bedenken ist: **aus NICHTS wird NICHTS, ohne SAAT keine ERNTE**

Wer nur dumpf und träge vor sich hinlebt, ist gefährdet: geistig, emotional, körperlich, partnerschaftlich, familiär, beruflich, wirtschaftlich, sozial ...

**Quellen**

Kriechbaum, K.: 4 Skills – entspannt, selbstbewusst, konzentriert, selbstbestimmt, Ebook + Online-Audio-Dateien, Wien, 2016  
 Kriechbaum, K.: SR-Intelligenz – Selbst-Reflexion, Selbst-Rekognition, Selbst-Regulierung, Selbst-Revision. Ebook, Wien 2016  
 Kriechbaum, K.: Der Mensch mit Eigenschaften – am Beispiel von berühmten und berühmtesten Menschen. Kriechbaum-Verlag, Wien 2010  
 Kriechbaum, K.: Programm-Kontroll-Therapie. Kriechbaum-Verlag, Wien 2008  
 Kriechbaum, K.: Autogene Entspannung. Kriechbaum-Verlag, Wien 2008  
 Kriechbaum, K.: Der Mensch denkt, sein Programm lenkt, Kriechbaum-Verlag, Wien 2003