

Mnemosyne 2010: Auszüge

Fachzeitschrift für Gehirntainer (FAH®, FKH®)

in Kooperation mit der [Memory-Liga e. V. Zell a. H.](#)
sowie dem Verband der Gehirntainer Deutschlands VGD® und der Wissiomed Akademie

Herausgeber

Prof. Dr. med. Bernd Fischer

Hirnforscher und Begründer der wissenschaftlichen Methode des Integrativen/Interaktiven Hirnleistungstrainings IHT® und des Brainjogging® sowie Mitbegründer des Gehirnjoggings. Autor/Koautor von mehr als 60 Büchern und ca. 400 Veröffentlichungen. Chefarzt a. D. der ersten deutschen Memoryklinik. Träger des Hirt - Preises. Mitglied des wissenschaftlichen Beirats des WissIOMed® Akademie. Präsident des Verbandes der Gehirntainer Deutschlands VGD® und der Memory – Liga.

Adresse: 77736 Zell. a. H., Birkenweg 19, Tel. : 07835-548070

www.wissioemed.de

© by B. Fischer

Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved. Tous droits réservés.

Memory Liga in Kooperation mit dem Verband der Gehirntainer Deutschlands VGD® und WissIOMed® Akademie

II/ 2010

Editorial Ausgabe 2. /2010: Auszüge

Liebe VGD'ler und Freunde der Mnemosyne,
Wir freuen uns, Euch auf einige bemerkenswerte wissenschaftlichen und politischen Überlegungen hinweisen zu können

1. Adipositas und Schlaganfallrisiko

Adipositas ist ein erheblicher **Risikofaktor** für einen ischämischen Schlaganfall.

Dies gilt für den **Bod-Mass-Index**, für den **Bauchumfang** sowie für das **Verhältnis von Bauch zu Hüftumfang**.

Yatsuya H, Folsom AR, Yamagishi K et al.: Race- and sex-specific associations of obesity measures with ischemic stroke incidence in the atherosclerosis risk in communities (ARIC) study. Stroke 2010 Jan 21 (Epub ahead of print)

BMI nach WHO:

Unter 19:	Untergewicht
19 – 25:	Normalgewicht
25-30:	Übergewicht
30 – 35:	Adipositas (Fettsucht) Grad 1
35 – 40:	Adipositas (Fettsucht) Grad 2
über 40:	Adipositas (Fettsucht) Grad 3

Taillenumfang:

Männer:

94 -102 cm:	leicht erhöhtes Risiko
Weniger als 94 cm:	kein Risiko

Frauen:

80 - 88 cm:	leicht erhöhtes Risiko
Weniger als 80 cm:	kein Risiko

Taille - Hüft - Verhältnis

Formel: Taillenumfang (Messung in der Höhe des Bauchnabels) : **Hüftumfang** (Messung in Gesäßhöhe)

Männer:	1,0 oder kleiner
Frauen:	0,85 oder kleiner

2. Adipositas: Reparatur der Blutgefäße gestört!

Die Reparaturvorgänge (z. B. verminderte Ausschüttung von speziellen an der Gefäßneubildung beteiligte Signalmoleküle –angiogenetische Moleküle -) an den Blutgefäßen des Herz-Kreislaufsystems werden durch Übergewicht gestört und durch Gewichtsabnahme (1. mindestens 10% Gewichtsverlust; 2. BMI unter 35

kg/m²3. Gewichtsabnahme muss mindestens ½ Jahr anhalten) wieder verbessert bzw. wieder vollständig hergestellt.

Heida Nana-Maria et al.: Effects of obesity and weight loss on the functional properties of early outgrowth endothelial progenitor cells. J Am Coll Cardiol 2010 55: 357-367

3. Kommunikation: Multimedia stört das Lernen sehr junger Kinder! und erzeugt bei Erwachsene oft ein mangelnde Kreativität!

Zuviel Multimedia und Fernsehen (apersonale, zweidimensionale Pseudokommunikation) vernichtet personale Lebenszeit und fördert eine ausgelagerte Pseudozweitintelligenz („informationsfettsüchtige Kühlschrantelligenz“). Der Möglichkeit des unbegrenzten Informationszugriffs (es erzeugt ein Gefühl der unbegrenzten Freiheit) steht die Realität der begrenzten Informationsverarbeitung des einzelnen Menschen gegenüber. Um Information wirksam werden zu lassen, muss der Einzelne sie situationsgerecht verarbeiten können. Ein elektronischer Netzwerk hilft hier nicht weiter. Es verschleiert höchstens das Problem durch Erzeugung einer Phantasievorstellung: Wenn ich in die elektronische Gemeinschaft eintauche, bin ich eine Persönlichkeit, bin ich ein Teil von ihr. Spätestens beim Abschalten der Elektronik wird vielen das Gefühl der innerlichen Leere signalisieren, dass diese Überlegungen fehlgeleitete Überlegungen sind. (Schirmmacher 2009)

Ansonsten kommt bei jedem ein neuer Menschentyp zum Vorschein. Der sozial hyperaktive, der um „Status und Witz kämpfende Höfling, der reaktionsschnelle und bewertungssüchtige, geistreiche Parvenü.“ (Emporkömmling) (Soboczynski 2009)

Der französische Philosoph Michel Serrer (*1930) ist in Bezug auf das Internet fast euphorisch. Er überspitzt die Aussage folgendermaßen. „Der Buchdruck hat unser Gedächtnis zerstört, auf der Festplatte hat es wieder einen Ort gefunden.“ Er bezeichnet dies als „eine Auslagerung des Kopfes“. Diese Auslagerung ist eine schöne bildhafte Beschreibung, die jedoch leider falsch ist.

Um denken zu können, müssen wir nicht nur Wissen aufnehmen oder übernehmen, sondern verarbeiten, mit unsere eigenen Wissen verquicken und es so zubereiten, dass wir es anderen im offenen Gespräch mitteilen können; in diesem Gespräch verändert sich bereits wieder unser Wissen. Somit ist **Wissen ein sozialdynamischer Prozess**, der nie bis zum eigenen Lebensende zum Abschluss kommt. Es ist auf keinen Fall ein statischer Prozess, der auf Festplatten gebannt werden kann. Dieses **Festplattenwissen ist, um im Bild zu bleiben, mit einem Kühlschrank zu vergleichen, in dem ich die Wissensnahrung abgelegt habe und hinter oder neben mir herziehe. Aber die im Kühlschrank abgelegte Information ist weder gekaut noch verdaut.**

Was wir heute haben, ist die Möglichkeit (Potentialität), unbegrenzte Mengen von Wissen zur Verfügung zu haben.

Die Bedingung (Konditionalität), mit Hilfe derer wir den Zugriff zu diesem Wissen erhalten, ist einerseits der einzelne Mensch, der aus der unbegrenzten Informationsmenge pro Zeiteinheit nur eine begrenzte Menge an Informationen handlungsmäßig auswählen kann und andererseits das einzelne Gehirn des einzelnen Menschen, das von dieser Auswahl an Informationen wiederum nur eine sehr begrenzte Informationsmenge bewusst verarbeiten kann.

In der Wirklichkeit (Realität) können wir nicht mehr Informationen wie früher verarbeiten.

Wir haben jedoch einen schnelleren Zugriff zu unbegrenzten Informationsmengen.

Wir benötigen keinen „Raum“ (z. B. Gang zur Bibliothek) mehr, um an Wissen zu gelangen.

Wir benötigen kaum Zeit, um an das entsprechende Wissen zu gelangen.

Dieser Raum-Zeitverlust kann das virtuelle Gefühl vermitteln, allwissend zu sein, da ein Zugriff zu unbegrenzt apersonal vorhandenem Wissen vorhanden ist.

Wirksames Wissen ist jedoch immer personal gebunden und im einzelnen Gehirn intrinsisch vorhanden.

Durch dieses Multimedia können die kommunikative Basisfunktionen können dadurch erheblich verändert bzw. gestört werden.

Um das zu verhindern benötigen wir mehr als früher (um die schädlichen Nebenwirkungen des Multimedia unschädlich zu machen) das persönliche Gespräch und das Gespräch in der Gruppe.

Die kommunikativen Basisfunktionen werden folgendermaßen unterteilt:

1. Helfen: Der Mensch ist darauf angelegt, den anderen zu behilflich zu sein. Er hat einen angeborenen Altruismus

1.1 Dieser Mechanismus ist z. B. in der Handlung des „**Aufforderns**“ (Hilfe verlangen (früheste Form der Kommunikation)) eingebaut. Wenn ein Kind auf einen Ball deutet, (und mich vorher angesehen hat und dann den Ball deutet), dann ergreife ich den Ball und gebe ihm, ohne lang zu überlegen, den Ball. Der Ball, das Deuten auf den Ball, das Übereichen des Balles ist ein gemeinsam erzeugter geistiger Hintergrund, mit Hilfe dessen das Kind einen kleinen Ausschnitt der realen Welt durch mich als Person vermittelt bekommt.

Fernsehen kann bei sehr jungen Kindern die **Fähigkeit**, sich über die reale Welt mit Hilfe von konkreten Handlungen zu informieren, erheblich **stören**.

Das Fernsehen ist für Kinder deshalb **interessant**, weil sich etwa **bewegt**. Diese Bewegung ist jedoch nicht das Ergebnis eines gemeinsamen Ziels, sondern es ist neurophysiologisch nur eine unspezifische Erregung durch Unterschiedserkennung. (Bewegung) Das Kind wird wach oder bleibt wach,

interessiert. Da die gemeinsame Zielvorstellung und die konkrete Handlung im dreideimensionalen Raum jedoch fehlen, **lernt das Kind** dabei **überhaupt nichts**. Nicht sein bewusst Informationen verarbeitendes Arbeitsgedächtnis, sondern nur sein präkognitiv, automatisch arbeitendes Wahrnehmungssystem wird aktiviert.

Johann Wolfgang von Goethe äußerte sich bereits visionär zur medial induzierten Verdummung (Faust I):

„Dummes Zeug kann man viel reden,
Kann es auch schreiben,
Wird weder Leib noch Seele töten.
Es wird alles beim alten bleiben.

Dummes aber, vors Auge gestellt,
hat ein magisches Recht.
Weil es die Sinne gefesselt hält,
Bleibt der Geist ein Knecht.“

1.2 Weiterhin wollen wir **dem anderen helfen**, indem wir ihm **nützliche Information liefern** wollen.

1.3 Multimedia ist nur ein **virtuelles Helfen**, Multimedia liefert nur virtuelle Informationen.

Warum?

Multimediaformationen fehlen die Beziehungen zwischen mir, den anderen Personen und der jeweiligen Information, bzw. dem jeweiligen Gegenstand. (**sog**, Dreierbeziehung oder triadische Beziehung).

Durch Multimedia besteht die Gefahr, **dass kein gemeinsamer geistiger Erlebnishintergrund** mehr aufgebaut wird. Im übertragenen Sinne entspricht dies dem biblischen „Turmbau zu Babel“: Die Kinder verstehen nicht mehr, was das für Informationen sind, die sie sehen.

Weiterhin liefert das Internet bei gezielter Suche nach Informationen gezielte Antworten auf gezielte Fragen.

Daneben werden jedoch Informationen produziert, die der persönlichen triadischen Beziehung nicht entsprechen. Sie zeichnen sich häufig durch folgende Merkmale aus.

1. Zeitraubende, banale, triviale (z. B. Twitter), (durch Zeitraub fehlt Zeit für personale Begegnungen: somit sind sie persönlichkeitsentwicklungshemmend.), asymmetrische, personal nicht rückgekoppelte Informationen.

Kinder und Jugendliche sowie einige Erwachsene können diese Informationen deshalb nicht persönlichkeitsstimulierend nutzen.

2. Richtig und falsch ist nicht, sofern keine gemeinsamer geschichtlicher Hintergrund durch Bildung besteht, auseinanderzuhalten. (z. B. Behauptung der iranischen Führung: Holocaust hat nicht existiert.)
3. Einseitige Hetze (z. B. politisch, religiös, pseudoreligiös)
4. Trivial
5. Maskierte, manipulatorische Informationen

2. Teilen: Der Mensch ist darauf angelegt, mit anderen etwas zu teilen. Das kleine Kind ist fröhlich, wenn es den Ball von Mama oder Papa oder einer anderen Person bekommt. Mama, Papa oder eine andere Person sind ebenfalls fröhlich und zufrieden, wenn sie den Ball dem kleinen Kind geben.

2.1 Alle Beteiligten **teilen** demnach **Gefühle und Einstellungen**. Es werden soziale Bindungen durch die **Erweiterung des sozialen Hintergrundes** (Handlung mit dem Ball) hergestellt.

2.2 Wenn Kinder älter sind, wollen sie **Geschichten** hören. „**Opa! Erzähle eine Geschichte!**“

Dies entspricht einem Teilen von **Ereignissen**, die nicht in der Gegenwart stattfinden (**Erzählung**)

2.3 Multimedia ist nur ein **virtuelles Teilen**:

Fernsehen erzeugt **kein reales Teilen** von **Dingen**.

Fernsehen erzeugt **kein reales Teilen** von **Ereignissen** in der **Vergangenheit** (**Erzählung**) oder Gegenwart.

In späteren Jahren besteht bei Jugendlichen folgende Gefahr:

- **Unbeabsichtigtes virtuelles Teilen** durch das Internet: Durch das **Internet** (z. B. nicht genehmigte Bilder erscheinen im Internet) wird der **öffentliche Raum apersonal** und **global geschichtslos, unverbindlich**. Es ist ein global allgemeiner, jedoch kein triadisch lokal gemeinsamer öffentlicher Raum. Weiterhin werden **verbindliche Konventionen missachtet in Bezug auf die Achtung und Unverletzlichkeit der Privatsphäre mißachtet** und es erfolgen **keine Sanktionen**.

- **Beabsichtigtes virtuelles Teilen** durch das Internet: Die Öffentlichmachung der Privatsphäre kann ein Ausdruck dafür sein, einem Drang zu einer **Pseudobedeutsamkeit** nachzugeben; dass dies gleichzeitig dazu führen kann, die eigenen beruflichen Zukunftschancen zu vernichten bzw. zu minimieren, geht im Rauschzustand der Pseudoanerkennung unter.

Die **bewusste** und am besten mit anderen **gemeinsame Selektion** dieser unbegrenzten Informationsmengen sowie deren **optimale Verarbeitung** ist die

kulturelle Fähigkeit (kooperative Informationsverarbeitung), die in der heutigen Zeit lebenslang geübt und angewandt werden sollte.

4. 15 Globale Herausforderungen für die Zukunft

Die 15 globalen Herausforderungen, die einen Wertewandel/Werteverfall (Retroevolution) beschleunigen und eine Auslöschung der menschlichen Rasse bewirken können:

Globale Herausforderungen

1. Evtl. Klimawandel; ökologische Krise der gesamten Schöpfung inkl. der mangelnden Glaubwürdigkeit des Weltklimarates

inkl. Überschwemmungen, Wirbelstürme, Überflutungen, Wüstenbildung (s. u.) und Dürren, Schmelzen der arktischen Polkappe und des Permafrostbodens

Im letzten Jahrhundert wurden 160 Millionen Tonnen Schwefeldioxyd produziert. Der Kohlendioxydausstoß hat sich in dieser Zeit um 30%, der Methanausstoß um 100% erhöht. (Brennstoffe, Landwirtschaft usw.) (Crutzen 2009; Nobelpreis 1995)

Es gibt aber auch Forscher, die sehr enttäuscht sind, dass Klimadaten von Wissenschaftlern, die ideologisch befangen waren, manipuliert wurden. (2007/2008) (UN-Weltklimarat: IPCC)

Folgende Aussagen mussten widerrufen werden:

1. Die Klimaerwärmung hat die Gefahr von Naturkatastrophen erhöht.

Es finden sich keine hinreichenden Beweise für einen statistischen Zusammenhang zwischen den globalen Temperaturen und der Höhe der Katastrophen-Schäden. (Muir_Wood R: Autor des IPCC-Kapitels über diese Zusammenhänge 2009/2010)

2. Die Himalaya-gletscher sind bis 2035 weitgehend abgeschmolzen.

Diese Manipulationen wurden von Mitgliedern des IPCC wirtschaftlich ausgebeutet:

Das indische Forschungsinstitut Teri hat von der EU Millionenbeträge für die Gletscherschmelze infolge des Klimawandels im Himalaya erhalten. (Vereinbarung von Teri am 15.01.2010 veröffentlicht)

Einige Tage nach dem Stichdatum 15.01.2010 stellte sich folgendes heraus: Die Aussage Nr. 2 vom IPCC (Die Himalaja-gletscher sind bis 2035 weitgehend abgeschmolzen.) ist falsch.

Die IPCC-Aussage ist Unsinn und basiert „auf rein spekulativen Äußerungen in einem Zeitungsinterview von 1999...

Der Hintergrund: Ein russischer Eis-Forscher hatte 1996 behauptet, dass die Himalaja-Gletscher zum großen Teil verschwinden würden – aber bis zum Jahre 2350, nicht 2035. Der Mann. Der in dem besagten Interview dann die Zahlen verdrehte, der Inder Seyed Hasbian, will nun selbst nichts mehr von seiner Prognose wissen. Ausgezahlt hat sich der Lapsus dennoch. Pachauri macht ihn jetzt zum Leiter der EU-finanzierten Himalaja-Gletscherforschung bei Teri.“ (Kulke U: Was der Forscher nicht weiß, macht das Klima nicht heiß. Welt am Sonntag Nr. 5, 21.01.2010, S. 6)

Der Chef von Teri, Rajendra Pachauri, ist gleichzeitig Vorsitzender des IPCC, hat Beraterposten bei Konzernen, die in den Klimaschutz investieren und hat einen Aufsichtsratsposten bei der Chicagoer Börse für Emissionshandel inne. (Kulke U: Was der Forscher nicht weiß, macht das Klima nicht heiß. Welt am Sonntag Nr. 5, 21.01.2010, S. 6)

„- Phil Jones. Direktor der Climate Research Unit (CRU) gibt zu, dass nur zehn bis 20% der Erdoberfläche überhaupt eine Erwärmung gezeigt haben.

- Selbst die daraus extrahierte Erwärmung war, zumindest was die 80er-Jahre des vorigen Jahrhunderts betrifft, gefälscht. Inzwischen bestätigen unabhängige Forscher dies für Neuseeland, Australien, Russland, China und weite Teile Kanadas, die USA und weite Teile Südamerikas.

Dass Afrika nicht genannt wurde., liegt sicher daran, dass dort nur eine Handvoll Messstationen einbezogen wurden. So bleibt als Insel der ‚von Menschen gemachten‘ Erwärmung nur das dicht besiedelte Europa, das selbst nur einen winzigen Bruchteil der Erdoberfläche ausmacht.

- Auch die IPCC-Aussagen zur Bedrohung des amazonischen Regenwaldes erweisen sich als Ente, wie Journalisten herausfanden. Bedroht wurde und bedroht wird der Regenwald durch unkontrollierten Holzeinschlag. Darauf bezog sich die Studie, die das IPCC zitierte und deren Inhalt es zur Klimabedrohung ummünzte.

- Viele der auch als ‚wissenschaftliche‘ Studien herausgegebenen und vom IPCC verwendeten Papiere stammen von den Umweltaktivistenverbänden wie dem WWF und Greenpeace.“ (Limburg, M: Vizepräsident EIKE (Europäisches Institut für Klima und Energie)

Weiterhin sind viele ernstzunehmenden Forscher enttäuscht, dass die Debatte über den Klimawandel politisiert wurde und dass Daten anderer weltbekannter Forscher wie Henrik Svensmark, nicht zur Kenntnis genommen werden und sogar teilweise boykottiert werden.

Diese pseudoreligiösen Grabenkämpfe werden vielleicht durch Untersuchungen des Cern ((Europäische Organisation für Kernforschung Genf) wollen in Kürze die Untersuchungen wiederholen. Sie sollen folgende These prüfen:

Strahlungspartikel können Kondensationskeime erzeugen, die zur Wolkenbildung führen. (Sky-Experimente). Wenn diese These zutrifft ergäbe sich zwingend folgende Schlussfolgerung:

Im Verlauf des zwanzigsten Jahrhunderts verstärkte sich das Magnetfeld der Sonne, dadurch wird die Erde gegen den Partikelsturm aus dem All abgeschirmt. Es werden weniger kühlende Wolken gebildet. Die Folge davon ist eine Erderwärmung. Wenn die o.g. These sich bestätigen ließe, so würde das bedeuten, dass sich dadurch der größte Teil der Erderwärmung, der z. Zt. Zu beobachten ist, erklären ließe.

Die wissenschaftliche Redlichkeit gebietet es, dass diese These unvoreingenommen geprüft wird und nicht aus politischen Gründen unterdrückt wird.

Weiterhin ist der Normalbürger sehr enttäuscht von global agierenden Politikern, die bei der Weltklimakonferenz in Kopenhagen am 20. 12.2009 eine politische Erklärung nur zur Kenntnis nahmen. Offensichtlich ist die Politik dabei, sich für politische Entscheidungen in eine politische Demenz zuzulegen und somit sich als nicht mehr zurechnungsfähig für die wichtigste Zukunftsentscheidung der Menschheit zu erklären.

2. Süßwasserknappheit und Verschmutzung

Der Wasserverbrauch hat sich in den letzten hundert Jahren um das 9fache erhöht. (Crutzen 2009)

3. Entwaldung und Ausbreitung der Wüsten (Desertifikation)

4. Armut, Arbeitslosigkeit, Hunger

- Amartya Sen (Nobelpreis 1988): Es besteht ein Zusammenhang zwischen freier Presse (Kennzeichen der Demokratie) und dem Vorbeugen von Hungerkatastrophen. (Human Development Index Vereinte Nationen)

- Der Wunsch nach mehr Fairness einer Teilmenge von Menschen führt zur Entsolidarisierung und erzeugt Arbeitslosigkeit bei einer anderen Teilmenge von Menschen! (Fehr, E: Universität Zürich)

„Arbeitslosigkeit entsteht, wenn die Löhne so hoch sind, dass die Firmen es sich nicht leisten können, alle Menschen einzustellen, die Arbeit suchen. Eigentlich müssten die Löhne in einer solchen Situation sinken, weil die Arbeitslosen bereit sind, für weniger Geld zu arbeiten. Doch die Fairness verhindert diesen Mechanismus. Denn die Menschen finden Lohnkürzungen unfair, und wenn sie sich unfair behandelt fühlen, strengen sie sich weniger an. Am Ende geht es den Firmen besser, wenn sie die Gehälter nicht kürzen. Doch zu den höheren Gehältern können sie nur weniger Leute beschäftigen. Der Wunsch nach Fairness erzeugt Arbeitslosigkeit.“ (Bernau 2009)

Sinnentleerung durch einseitige ökonomische Orientierung oder durch ein Leben am Rande des Existenzminimums

5. Verlust der Artenvielfalt der Tiere und Pflanzen (Biodiversitätsverlust)

Der Mensch beansprucht 30-50% der Festlandfläche für sich. Weidelanderschließung inkl. Ackerbau führt zu einer Bodenerosion, die sich um das 15fache beschleunigt hat. (Crutzen 2009, Nobelpreis 1995)

6. Bevölkerungswachstum und Abwanderung (Migration)

Die Weltbevölkerung ist in den letzten dreihundert Jahren um das 10fache angestiegen. Es kommt zu einem ungezügelter Wachstum (vgl. mit Verkübsung eines Organismus) der Menschheit ohne Berücksichtigung der Natur inkl. der Tierwelt. In ca. 100 Jahren wird die 10-Milliarden-Grenze an Menschen überschritten werden. (Hesse 2006; Crutzen. 2009, Nobelpreis 1995)

Ein ungezügeltes Bevölkerungswachstum (Katholische Kirche: „Seid fruchtbar und mehret Euch!“; Palästinenser Arafat: „Führt Krieg mit der Gebärmutter“; Dritte Weltländer: ungezügelte Geburten) ist ein Krieg gegen die menschliche Rasse. Es ist gleichzusetzen mit einem Aufruf zum globalen Selbstmord.

7. Nukleare Bedrohung

8. Krankheiten/Epidemien

9. Kampf um die Verteilung der Ressourcen (Länder, Schichten, Generationen)

10. Erschöpfung der natürlichen Ressourcen

Die natürlichen Ressourcen (z. B. Öl, Gas) neigen sich in absehbarer Zeit ihrem Ende zu. Um das 16fache ist im letzten Jahrhundert der Energieverbrauch angestiegen. (Crutzen 2009, Nobelpreis 1995)

11. Verwahrlosung der Normen/Werte; Zunahme der Korruption und Gewissenlosigkeit

12. Kampf der Kulturen

13. Terror, Krieg, die Gewalt als Mittel der Politik, der Religionen

(PS: die sog. Gotteskrieger sind die von Allmachtsphantasien durchtränkten Ungläubigen oder Unwissenden oder Psychotiker, die die Allmacht Gottes durch ihr sinnloses Morden in Frage stellen), der wirtschaftlichen Interessen: Maximierung der zerstörerischen (nekrophilen) Potentiale statt Optimierung der lebensdienlichen Fähigkeiten

Siegen im Sinne von gemeinsamen Siegen im Zuge einer lebensdienlichen Kooperation ist z. B. möglich durch Entwicklungshilfe mit „Peace Corps“ (evtl. neben Fachpersonal auch zusätzlicher Einsatz von Zivildienstleistenden). Sie vermitteln Bildung und Ausbildung, stabilisieren und erzeugen durch Vorbildfunktionen neue Wertegemeinschaften, die sich verbinden und ggf. auch stützen und schützen.

14. Zunahme des apersonalen zweidimensionalen Informationsaustauschs durch das Internet, verbunden, bei extremer zeitlicher Nutzung, mit einer mangelnden Ausbildung der sozio-emotionalen Intelligenz (Riess 2006)

Dies entspricht einer sozialen Demenz. Sie führen gegen sich (mangelnde geistige Entfaltung) und gegen andere (sie hindern andere an ihrer geistigen Entwicklung) Krieg. „Oh Herr, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.“ (Riess 2006)

15. Maximierung der Gier durch undurchschaubare, irrlichternde Finanzprodukte kombiniert mit hemmungslose Habgier der Akteure und Ignoranz der Politik, die es versäumt die Akteure am Risiko situationsangemessen in der Gegenwart und Zukunft zu beteiligen. Die ausschließlich am Ökonomischen orientierte Denkweise entspricht einem undifferenzierten Wertebewusstsein. Dieses „Wertebewusstsein“ wird nur in Richtung auf einen Wert, nämlich den wirtschaftlichen Wert, einer Maßnahme tätig.

Dadurch fällt er aus dem Wertekanon der Ethik heraus. In dem ethischen Wertesystem hat sich jedoch die Ökonomie dem Wertesystem der Teilhabe (Partizipation) an der Gesellschaft unterzuordnen.

Marion Dönhoff bemerkte hierzu: „Freiheit ohne Selbstbeschränkung, entfesselte Freiheit also, endet auf wirtschaftlichen Gebiet zwangsläufig im ‚Catch-as-catch-can‘. Die wichtigste Forderung an den Einzelnen und die Gesellschaft heißt Maßhalten. Eine freie Republik kann nicht ohne Tugend bestehen.“

„Doch zur Zähmung des Raubtierkapitalismus (nach der Finanzkrise im Jahre 2008) ist bisher noch nichts geschehen, was der Erwähnung wert wäre. Und einige Finanzmanager haben bereits ihr altes Spiel wieder aufgenommen; so wir die drittgrößte Investmentbank für 2009 wahrscheinlich 23 Milliarden Dollar als Bonifikationen an ihre Mitarbeiter ausschütten. Es ist der unzureichend regulierte Finanzkapitalismus, von dem heutzutage die bei Weitem größten Gefahren ausgehen...Die globalisierte Finanzindustrie ist heute von zwei eindeutig erkennbaren Krankheiten befallen (Hemmungslose Habgier der Akteure und Ignoranz der Politik). Zum einen haben wir es...zu tun mit einer neuen Kombination von hoher Intelligenz und mathematischer

Begabung mit extremer Selbstsucht und Selbstbereicherung bei Abwesenheit von Verantwortungsbewusstsein. Zum anderen ist aber zugleich eine nonchalante Ignoranz der Regierungen und Behörden, vor allem der Parlamente, offenkundig geworden, ein Versagen der politischen Klasse...Manche Politiker haben sich auf die ‚Selbsteilungskräfte‘ der Finanzmärkte verlassen – eine ideologische Illusion...Das ist der Irrglaube des Marktradikalismus.“ (Helmut Schmitt 2009)

Wer christliche Grundsätze (soft skills: Ehrlichkeit, Anerkennung, Selbstachtung, Gerechtigkeit; corporate social responsibility CSR) beachtet, und damit eine Wertekultur/Vertrauenskultur schneidet im Wettbewerb besser ab. (St Gallen) Es erklärt ein Viertel des Unternehmerischen Erfolgs, mehr als die harten Faktoren wie Pflicht, Disziplin, Macht, Kontrolle.

Jünemann E. Katholisch-soziales Institut

Paderborn; <http://72.14.221.104/search?q=cache:G4lRyI6LOHcJ:www.kfhnw.de/paderborn/bindata/Kath...>

Ring M: Wertewandel in Europa: Vortrag beim internationalen Alt-Katholikenkongress in Freiburg/Br. Am 8. August 2006

Die o. g. 15 Punkte der neuzeitlichen Ethik bedürfen der nachdenkenden Aufarbeitung entsprechend dem römischen Spruch aus der antiken Welt.

Quidquis agis

Prudenter agas

Et respice finem

Was immer du tust, tue es klug und bedenke das Ende.

Entscheidungsträger müssen dauernd eine lebensdienliche Balance finden zwischen Macht (z. B. Eigentum verpflichtet, Kapital verpflichtet) und Verantwortung (z. B. Solidarität, Gerechtigkeit)

5. 22 Schwerpunkte in Bezug auf mangelnde Demokratie

Global:

1. Diktaturen: z. B. Simbabwe, Kuba

2. Pseudodemokratien: z. B. Russland, Weißrussland, Namibia (Metarassismus), Katholische Kirche, Evangelikale Sekten, Heilsarmee, Scientology usw.

3. Pseudoreligiöse Militärdiktaturen: z. B. Iran, Fatah, Hamas

4. Religiös-fundamentalische Feudalstaaten: z. B. Saudi-Arabien

5. Religiös maskierte autokratische Stammesgesellschaften: z. B. Afghanistan

6. Islamische Regierungsformen mit implementierter Schariagesetzgebung (z. B. Afghanistan, Jemen, Somalia, Pakistan, Saudi-Arabien)

7. Terrorismus

Der Philosoph Grayling, sieht den Terrorismus als eine völlig andere Dimension als den Krieg an. Er äußert sich zum Terrorismus folgendermaßen:

„Doch der Terrorismus ist etwas völlig anderes. Er ist heimtückisch und agiert auf unvorhersagbare und trügerische Weise im Verborgenen. Er entsteht sowohl im Inneren einer Gesellschaft als auch außerhalb von ihr und greift ahnungslos Unschuldige inmitten ihrer alltäglichen Verrichtungen an. Er ist ein Verbrechen ungeheuren Ausmaßes, denn er hat nichts Geringeres zum Ziel als Massenmord und die vollständige Zerrüttung des Alltags und der Wirtschaft einer Gesellschaft.

Da er außerdem mit fundamentalistischen religiösen Überzeugungen einhergeht, verkompliziert die Sachlage ungemein. Freiheitliche Gesellschaften sind für gewöhnlich sehr darum bemüht, die Sensibilitäten religiöser Minderheiten zu respektieren, begegnen ihnen deshalb mit maximaler Freundlichkeit, Zugeständnissen und Toleranz und gewähren ihnen somit all die Freiheiten, die diese Minderheiten brauchen, um auf ihre eigene Weise blühen und gedeihen zu können. Doch just dadurch wird es ihnen ermöglicht, in den dunkleren Ecken ihrer eigenen Räume jene Personen heranzuzüchten, welche paradoxerweise genau die Freiheit und die Toleranz bekämpfen, die es ihnen überhaupt erst erlauben, sich gegen sie zu erheben (wobei die Mehrzahl gewiss entsetzt ist über die kriminelle Energie in den eigenen Reihen).

Aber vielleicht wird sich das, was sich die freiheitliche Gesellschaft angesichts dieser neuen und so ganz anderen Bedrohung selbst antun könnten, am Ende sogar als noch schlimmer erweisen.

Schon jetzt beginne sie mit kleinen, aber gefährlichen Maßnahmen, an ihrer Liberalität zu kratzen. Erstmals beschneiden sie ihre eigenen hart erkämpften Rechte und Freiheiten, um sich vor einer kriminellen Minderheit zu schützen, die die Gesellschaft zu terrorisieren versucht (und offensichtlich insofern Erfolg damit hat, als sie die Freiheit auf diese Weise zwingt, Selbstmord zu begehen).

Es ist schon seltsam, dass die Versuche, liberaler Regierungen, die Freiheiten der Bürger zu beschneiden, dem freiheitlichen Grundsatz folgen, dass keine Minderheit ausgesondert werden darf. Danach empfinden sie es selbst dann als illiberal, ungerecht und diskriminierend, vermeintlichen terroristischen Kleingruppen zum Schutze der übrigen Gesellschaft Restriktionen aufzuerlegen, wenn wir definitiv wüssten, dass sie allesamt nur kleinen gesellschaftlichen Minderheiten angehören.

Die Folge ist, dass sich die ganze Gesellschaft einem neuen, freiheitsbeschränkenden Reglement unterwirft.“ (Grayling, 2008, S. 15, 16)

Wer Sicherheit vor Freiheit stellt, verdient keines von beiden.“ (Benjamin Franklin)

Gegenmaßnahmen:

Keine lokalisierbaren biophilen Vereinigungen; Zufallsnetzwerke

Lokalisierung und Veröffentlichung der Freiheitsfeinde mit Androhung zukünftiger Strafverfolgung.

Ankündigung von zukünftiger Belohnung, für lebensdienliche Handlungen von Polizisten und Soldaten, die daneben schießen und passiven Widerstand leisten und Informationen durchsickern lassen.

Anklage durch Rechtsanwälte und Richter, auch außerhalb des Zugriffsbereichs der jeweiligen Machthaber.

Monopole:

8.1 Wirtschaft: Energie, Gas, Öl, Edelmetalle, Rohstoffe

8.2 Geldwirtschaft und Politik:

Die amerikanische Notenbank ist nicht staatlich. Die Besitzer sind nicht zu ermitteln. Seit Dezember 2009 soll der amerikanische Kongress die FED überwachen dürfen.

Daniel Eckert und Holger Zchäpitz schreiben in der Welt (02.12.2009, S. 15): „**Die gefährlichsten Banken der Welt sind...** die ehemals erlangweiligen **Notenbanken**.“ Sie blähen ihre Bilanzen durch drucken von Geld auf und versuchen sich mit neuen ‚unkonventionellen‘ Methoden.

Dies bedeutet, sie kaufen Anleihen vom Markt auf und drücken dadurch die Marktzinsen um die Geldverleihung zu stimulieren.

Dadurch erhöhen sich gleichzeitig die Bilanzrisiken.

„Die größte Bilanzaufblähung ist bei der amerikanischen Federal Reserve festzustellen. Zwischen Ende 2007 und Herbst 2009 ist das Volumen um den Faktor 2,3 hochgeschwollen. In diesem Maße ist neues Geld ins Finanzsystem gepumpt, den kein entsprechendes Mehr an Gütern und Dienstleistungen gegenübersteht... Auch die Bank of England und die Bank of Japan haben sich dieser Politik verschrieben. Selbst die europäische Zentralbank, die sich als Hort des stabilen Geldes sieht, hat ihre Bilanz aufgebläht.

Darin finden sich immer mehr Staatspapiere, sei es, weil die Notenbanken die Titel direkt am Markt erwerben, sei es, weil die Geschäftsbanken die Titel bei ihrer Refinanzierung als Pfand hinterlegen.

Die Notenbanken werden so Schritt für Schritt zu den größten inländischen Gläubigern der Staaten.

Historisch Gebildete fühlen sich an den ersten Weltkrieg erinnert, als die Reichsbank Anleihen aufkaufen musste, damit Deutschland den Krieg weiter finanzieren konnte. Diese Politik war eine Ursache der Hyperinflation von 1923.“

9. Kombination von Politik und Wirtschaft: z. B. Venezuela, Russland, Ukraine

10. Kombination von Politik und Wirtschaft und Pseudowissenschaft: z. B. Japan (Walfang als Wissenschaft getarnt)

11. Elektronik: z. B. Microsoft^

Lauschangriffe des Staates bei Bürgern inkl. bei Berufsgruppen, die dem Datenschutz verpflichtet sind, wie Ärzte, Rechtsanwälte (außer Strafverteidiger) in Deutschland

12. Informationszugriff: z. B. Google, Facebook usw.: Diese Institutionen wandeln sich vom Medium zu universellen Informationsakteuren, die keine Hemmschwelle für Privates besitzen und die Beziehungssystem im Internet rastern und für sich verwerten.

13. Unregulierte Finanzwirtschaft ohne verbindliches Wertesystem: Kombination von maßloser Habgier, Zockermentalität und krimineller Energie (z. B. „toxische“ Papiere) (die Deregulation ist dabei die Monopolstellung): mit ca. 7- bis 10-mal so vielen Finanzprodukten als reale Weltwirtschaftsprodukte vorhanden sind.

14. Sport mit nicht für jedermann zugänglichen Strukturen: z. B. IOC, FIFA, Formel 1, Tour de France

Kontinental

15. EU- Bürokratie ohne direkte demokratische Legitimation: Gefahr Bildung einer Nomenklatura sowjetischen Vorbilds

Lokal und transnational

16. Freiheitseinschränkende Gesetzgebung: Beispiele

- **USA Patriot Act (2001)**

- **National Identity Register (England) (2006)**

- **Biometrischer Reisepass (Deutschland) (2008)**

- **Anzapfen von Überweisungen bei Bankgeschäften „Swift“**, offiziell, um Terrorismus (durch USA) zu bekämpfen, maskiert, um wirtschaftliche Information (**Wirtschaftsspionage**) über andere Länder zu erhalten (Die Daten erlauben Rückschlüsse auf Märkte, Vertragspartner und Geschäftsumfänge); maskierter Wirtschaftskrieg: die Nebenwirkungen sind für die USA mindestens genau so profitabel wie die Bekämpfung des Terrorismus.

Der betroffene Bankkunde und Firmen haben keine Möglichkeiten, sich vor unerwünschtem Auskundschaften zu schützen. Es besteht weder Rechtsschutz noch Datenschutz. Bei erfolgtem Auskundschaften mit negativem Ergebnis werden die Bankkunden und die entsprechenden Firmen auch nicht benachrichtigt und können diese Benachrichtigung auch nicht rechtlich erzwingen oder einklagen.

Der USA werden per Vertrag durch die EU keine Auskunftspflichten auferlegt. Ein Gegenseitigkeitsprinzip zwischen EU und USA ist in diesem Bereich nicht vorhanden.

Aber auch für die deutsche Politik kann dieser Transfer von einer Art nichtlegalem „Vorteil“ sein, der strafrechtlich nicht zu verfolgen ist.

Normalerweise ist es den deutschen Behörden nur unter strengen Auflagen und nur in Ausnahmen erlaubt, auf diese Daten zuzugreifen. Wenn jedoch die US-amerikanischen Behörden diese Daten an deutsche Behörden schicken, können diese sie, ohne eine Strafverfolgung befürchten zu müssen, auswerten.

- **Steueroasen** Geschäfte tätigen. (Deutschland 2009) (Generalverdacht des Steuerbetrugs (bis zum Beweis des Gegenteils durch den jeweiligen Bürger) mit verdachtsunabhängigen Kontrollen einer bestimmten Gruppe; da diese Gruppen können jedoch willkürlich erweitert werden können, ist dies, obwohl es im Moment von der Bevölkerung akzeptiert wird, einer prinzipiellen Aushöhlung eines Freiheitsverständnisses gleichzusetzen)

PS: Dass der Staat selbst unter Generalverdacht gestellt werden müsste; er hat mit Hilfe der Aufsichtsräte (in dem alle Parteien vertreten sind) 600 Milliarden giftige Papiere in seinen eigenen Landesbanken angehäuft. Er übt damit am Bürger zukünftig über Jahrzehnte Steuerbetrug aus. Dies wird von allen Parteien als bereits eingetretener Betrug ausgeblendet. Weiterhin werden weder in diesem Bereich noch auf dem allgemeinen Finanzbereich dem Verhalten der Politiker und der Finanzjongleure im Allgemeinen wirksame gesetzliche Riegel vorgeschoben. Entsprechend der EKD ist dies mit einem Mangel an Verantwortung bis hin zur Verantwortungslosigkeit gleichzusetzen. (2009: Französischer Dom Berliner Gendarmenmarkt Abschiedsrede von dem scheidenden Ratsvorsitzenden Wolfgang Huber)

Lokal

Deutschland:

17. Überwachung von Multimedia (Internet, e-mail, Handy, Telefon)

Lauschangriffe des Staates bei Bürgern inkl. bei Berufsgruppen, die dem Datenschutz verpflichtet sind, wie Ärzte, Rechtsanwälte (außer Strafverteidiger) in Deutschland

18. Institutionelle diktaturähnliche Institutionen

Beispiel: Verwaltungsrat ZDF, ARD

19. Zeitlich unbegrenzte Wiederwahlen:

Bundeskanzler

Bundestagsabgeordnete, Landtagsabgeordnete, Stadträte, Gemeinderäte

Ministerpräsidenten, Bürgermeister

20. Diktatorische Bürokratisierung der Hochschulen: Bachelor als

Negativdynamik in Bezug auf Freiheit, geistige Autonomie und Kreativität

21. Mangelnde Ausbildung in Ethik und Begriffen wie Freiheit.

Gymnasiasten können heute oft den Unterschied zwischen Demokratie und Diktatur nicht mehr benennen.

Sie entwickeln keine Sensibilität dafür, was es bedeutet, anderen freiwillig seine privaten Daten zu überlassen.

„Privatheit als schützenswerter Hort individueller Freiheit ist in Erosion

geraten.“ (Ackermann)

22. Sicherheitsdenken wird häufig vor Freiheitsdenken gestellt.

„Wer Sicherheit vor Freiheit stellt, verdient keines von beiden.“ (Benjamin Franklin)

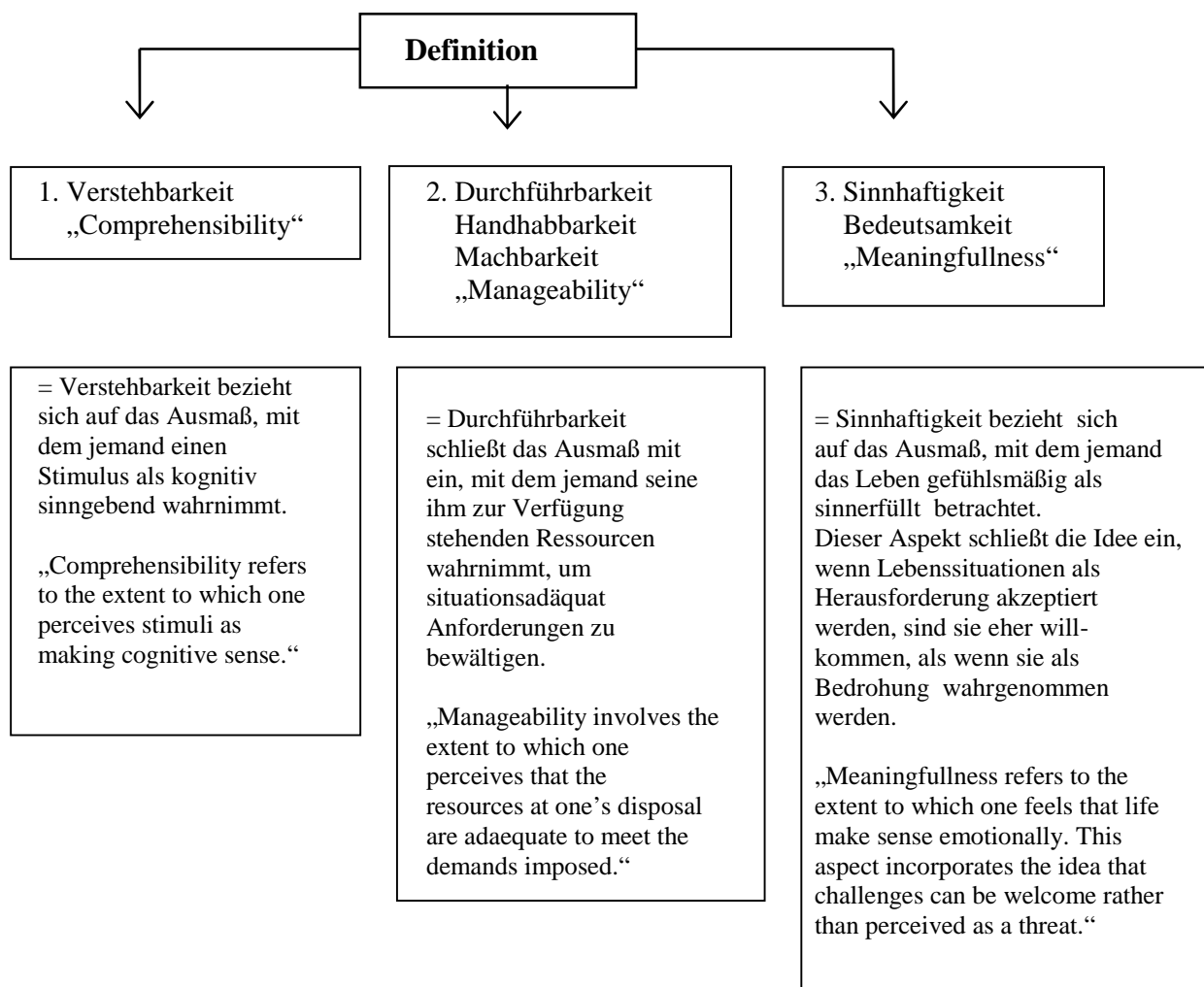
6. Diagramm der Salutogenese in Bezug auf Widerstandskraft (Resilienz)

Lebensgestaltung: Kohärenzsinn und Widerstandsfähigkeit (Resilienz)

Lebensgrundhaltung gegenüber der Welt und dem eigenen Leben als bestimmender Faktor des Gesundheitszustandes einer Person

= Kohärenzsinn = „Sense of Coherence“

Definition der Merkmale des Kohärenzsinn



Diese 3 Merkmale lassen eine Person Informationen als geordnet, konsistent, strukturiert und klar erscheinen.

Antonovsky, A.: Unraveling the Mystery of Health. Jossey-Bass, San Francisco (1987)

Brooks, J.D.: Salutogenesis, Successful Aging, and the Advancement of Theory on Family Caregiving. In: McCubbin, H.I., Thompson, E.A., Thompson, A.I. et al. (Eds.): Stress, Coping, and Health in Families. Sense of Coherence and Resiliency. Sage Publications Inc, Newbury Pk (1998), 227 – 248

Zarit, S.H.: Do We Need Another „Stress and Caregiving“ Study?

The Gerontologist 29 (1989), 147 – 148

Drei Faktoren bestimmen die Lebensgrundhaltung

1. Verstehbarkeit - „Comprehensibility“

Gefühl, Lebensläufe, Verstehen

Voraussagen, Zuordnen und erklären zu können.

Romero, B.: Selbst-Erhaltungs-Therapie (SET): Betreuungsprinzipien, psychotherapeutische Interventionen und Bewahren des Selbstwissens bei Alzheimer-Kranken. In: Weis, S., Weber, G. (Hrsg.): Handbuch Morbus Alzheimer. Beltz Psychologie VerlagsUnion, Wehrheim 1997, 1293 – 1303

„Die Einstellung einer Person, dass die Ereignisse des Lebens erklärbar sind und als konsistente und strukturierte Informationen verarbeitet werden können.“

Schliehe, F., Schäfer, H., Buschmann-Steinhage, R. et al.: Aktiv Gesundheit fördern. Gesundheitsbildungsprogramm der Rentenversicherung für medizinische Rehabilitation.
Herausgeber: Verband Deutscher Rentenversicherungsträger (VDR)
Schattauer, Stuttgart, New York (2000)

2. **Handhabbarkeit - Machbarkeit - „Manageability“** „Zuversicht, Mit Hilfe vorhandener Ressourcen Lebensanforderungen bewältigen zu können.“

Romero, B.: Selbst-Erhaltungs-Therapie (SET): Betreuungsprinzipien, psychotherapeutische Interventionen und Bewahren des Selbstwissens bei Alzheimer-Kranken. In: Weis, S., Weber, G. (Hrsg.): Handbuch Morbus Alzheimer. Beltz Psychologie VerlagsUnion, Wehrheim 1997, 1293 – 1303

„Die Überzeugung einer Person, dass Ressourcen zur Verfügung stehen, um mit schwierigen Lebenssituationen und -ereignissen umgehen zu können.“

Schliehe, F., Schäfer, H., Buschmann-Steinhage, R. et al.: Aktiv Gesundheit fördern. Gesundheitsbildungsprogramm der Rentenversicherung für medizinische Rehabilitation.
Herausgeber: Verband Deutscher Rentenversicherungsträger (VDR)
Schattauer, Stuttgart, New York (20008)

3. **Sinnhaftigkeit - Meaningfulness**

„In den Anforderungen der Lebensläufe einen Sinn, der zum Engagement motivieren kann, erkennen zu können.“

Romero, B.: Selbst-Erhaltungs-Therapie (SET): Betreuungsprinzipien, psychotherapeutische Interventionen und Bewahren des Selbstwissens bei Alzheimer-Kranken. In: Weis, S., Weber, G. (Hrsg.): Handbuch Morbus Alzheimer. Beltz Psychologie VerlagsUnion, Wehrheim 1997, 1293 – 1303

„Die Einstellung einer Person, dass die Bewältigung dieser Anforderungen sinnvoll ist und dass sie es wert sind, Energie in sie zu investieren. Damit hebt sich diese Einstellung von blindem Vertrauen und realitätsfernen Optimismus ab und bleibt an der Wahrscheinlichkeit des Auftretens erwünschter Ereignisse orientiert.“

Dabei spielt nach Antonovsky nicht nur das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten sondern auch die Hilfe und Unterstützung anderer eine wesentliche Rolle.

Dieses Erkennen einer Sinnhaftigkeit ist auch für die Prävention von Erkrankungen wichtig. 80-jährige Personen, die einen Sinn im Leben sehen und Pläne für die Zukunft machen wiesen nach 7 Jahren eine 2,4 mal so hohe Wahrscheinlichkeit auf keine Alzheimerdemenz zu entwickeln.

Auch milde kognitive Beeinträchtigungen (MCI: mild cognitive impairment) waren bei dieser Merkmalskombination vermindert. (Boyle

et al. 2010) Boyle PA et al.: Effect of a purpose in life on risk of incident Alzheimer disease and mild cognitive impairment in community-dwelling older persons. Arch Gen Psychiatry 2010;67:304-310

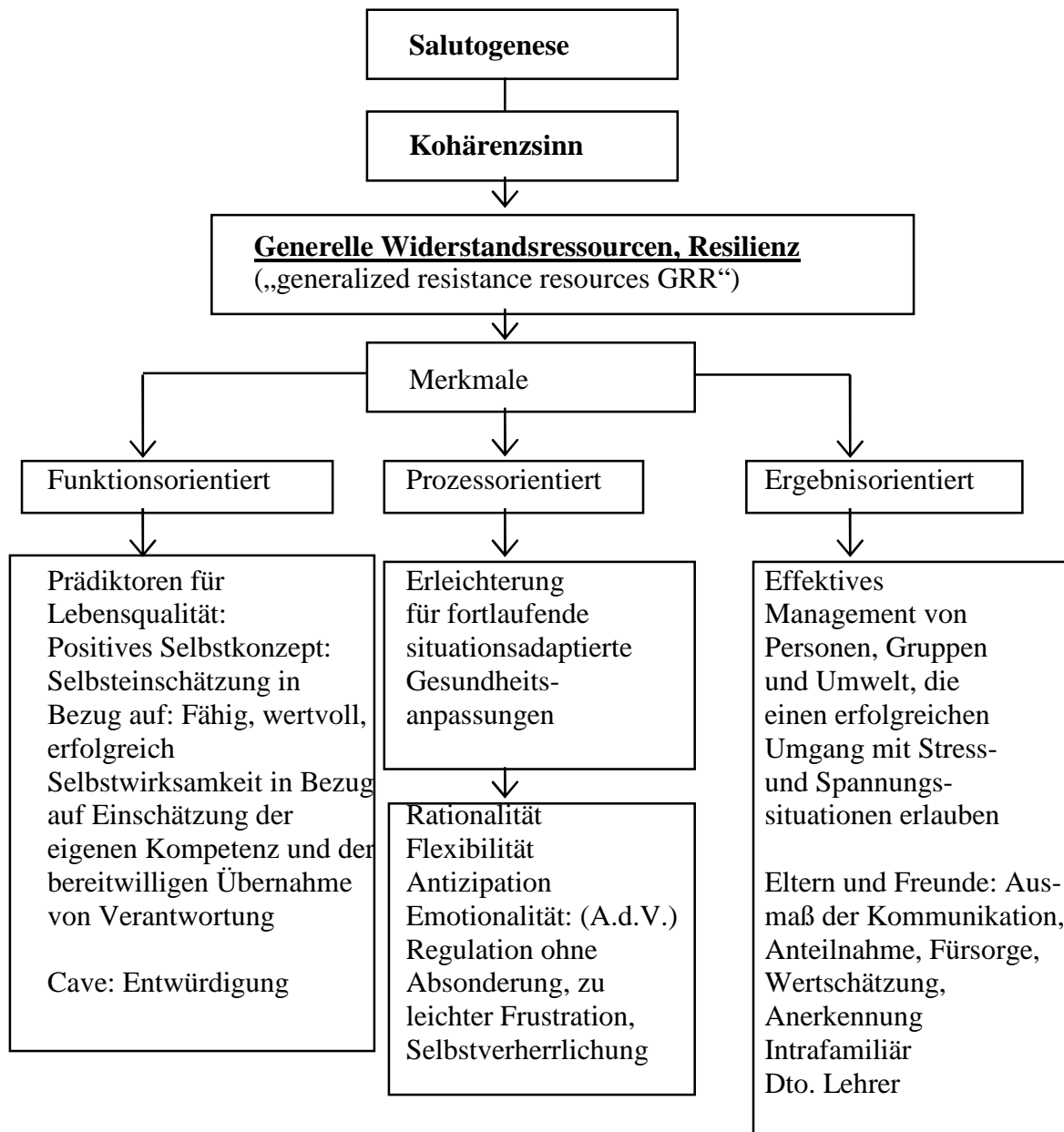
Antonovsky, A.: Unraveling the Mystery of Health. Jossey-Bass, San Francisco 1987

Noack, H., Bachmann, N., Oliveri, M. et al.: Fragebogen zum Kohärenzgefühl.

Bern: Unveröffentlichtes Manuskript. (Autorisierte Übersetzung des Fragebogens zum „Sense of Coherence“ von A. Antonovsky (1987), 189 - 194, auf der Grundlage der Übersetzungen von B. Strub,

Schliehe, F., Schäfer, H., Buschmann-Steinhage, R. et al.: Aktiv Gesundheit fördern. Gesundheitsbildungsprogramm der Rentenversicherung für medizinische Rehabilitation. Herausgeber: Verband Deutscher Rentenversicherungsträger (VDR)
Schattauer, Stuttgart, New York (2000) W. Fischer-Rosenthal, W. Weis und J. Siegrist.)

Diagramm, Kohärenzsinn - generelle Widerstandsressourcen



Resilienz: lat. resiliare: zurückspringen, abprallen:

Widerstandsfähigkeit

Toleranz eines Systems gegenüber Störungen, Größe der Fehlerfreundlichkeit; s. metaphorisch: „Stehaufmännchen“ (s. a. Selbstregulation)

Hierzu gehört auch die Erkenntnis, dass „disengagement“ in einer bestimmten Angelegenheit (wenn keine Entwicklungsmöglichkeit gegeben ist oder anders ausgedrückt, wenn die Entwicklungsbarrieren hoch sind) besser sein kann als ein weiteres sinnloses Engagement. Dadurch bewahren ihre motivationalen und emotionalen Ressourcen und ihre Kontrollfähigkeit über ihr eigenes Dasein.

Arbeitslose, die ab dem Zeitpunkt, an dem sie erkennen, dass weitere Bewerbungen wegen beruflicher Qualifikation oder persönlicher Faktoren keinen Sinn machen, geht es besser (Optimismus, Lebenszufriedenheit, Förderung adaptiver Kontrollstrategien), wenn sie sich nicht mehr um einen Arbeitsplatz bemühen, und sich gleichzeitig ehrenamtlich engagieren. Dieses außerberufliche Engagement gibt ihrem Leben wieder Sinn und Erfolg. Sie „entklammern“ sich dadurch von äußeren Bewertungsmaßstäben und erlangen so wieder die Deutungshoheit über ihr gelingendes Leben zurück. Sie können dadurch nicht mehr entwürdigt werden. „Diese Befunde stützen die theoretischen Postulate der Lebensspannentheorie der Kontrolle und erlauben die Schlussfolgerung, dass unter bestimmten Bedingungen Aufgeben adaptiver sein kann als persistente Hingabe an das Ziel.“ (Tomasik M.: Development Barriers and the Benefit of Disengagement. Dissertation Psychologische Fakultät Universität Jena, 2008,14-16)

Protektive Faktoren:

Geschwister

Mädchen: Höhere Sprachkompetenzen. Stabilere Freundschaften, Fähigkeit Gefühle zu äußern, Empathie, Konfliktlösungskompetenz

Frühe Visionen: z. B.

Durch Bildung kann ich etwas erreichen.

Ich kann das eigene Schicksal in hohem Maße selbst gestalten.

Stärke Deine Stärken!

Ich will Neues lernen!

Ich kann Krisen bewältigen!

Krisen sind Lerngelegenheiten!

Ich kann selbst meine Entwicklung und Kompetenzen fördern!

Negative Faktoren:

Scheidung der Eltern: Geringeres Selbstwertgefühl, Schlechtere

Schulleistungen, schwächere soziale Beziehungen (Verlassen

Beziehungen, wenn die Beziehung sich zu stabilisieren droht)

Antonovsky, A.: Health, Stress, and Coping: New Perspectives on Mental and Physical Well-Being. Jossey-Bass, San Francisco (1979)

Brooks, J.D.: Salutogenesis, Successful Aging, and the Advancement of Theory on Family Caregiving. In: McCubbin, H.I., Thompson, E.A., Thompson, A.I. et al. (Eds.): Stress, Coping, and Health in Families. Sense of Coherence and Resiliency. Sage Publications Inc, Newbury Pk (1998), 227 – 248

Rentschler R: Am Leben wachsen Gehirn und Geist 3_2010, 46-50

Zarit, S.H.: Do We Need Another „Stress and Caregiving“ Study? The Gerontologist 29 (1989), 147 – 148

Welche Beziehung weisen der Kohärenzsinn (Test) und der Gesundheitsstatus älterer Personen auf?

Kohärenzsinn (Testskala) und Gesundheitsstatus weisen einen signifikanten Zusammenhang auf

(Antonovsky 1983, 1985, 1990)

Antonovsky, A.: The Sense of Coherence: Development of a Research Instrument. Newsletter and Research Reports 1 (1983), 1 - 11

W.S. Schwartz Research Center for Behavioral Medicine, Tel Aviv University

Antonovsky, A.: The Life Cycle, Mental Health, and the Sense of Coherence.

- Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences 22 (1985), 273 – 280
Antonovsky, A., Sagy, S., Adler, I. et al.: Attitudes Toward Retirement in an Israeli Cohort. International Journal of Aging and Human Development 31 (1990) 1, 57 – 77
Brooks, J.D.: Salutogenesis, Successful Aging, and the Advancement of Theory on Family Caregiving. In: McCubbin, H.I., Thompson, E.A., Thompson, A.I. et al. (Eds.): Stress, Coping, and Health in Families. Sense of Coherence and Resiliency. Sage Publications Inc, Newbury Pk (1998), 227 - 248
Coe, R.M., Miller, D.K., Flaherty, J.: Sense of Coherence and Perception of Caregiver Burden. Behavior, Health, and Aging 2 (1992), 93 - 99
Sagy, S., Antonovsky, A., Adler, I.: Explaining Life Satisfaction in Later Life: The Sense of Coherence and Activity Theory. Behavior, Health and Aging 1 (1990), 211 – 25
Zarit, S.H.: Do We Need Another „Stress and Caregiving“ Study? The Gerontologist 29 (1989), 147 – 148

Weisen der Kohärenzsinn (kognitiver Prozess) und Lebensqualität einen Zusammenhang auf?

Der Kohärenzsinn (Test) kann die Variabilität der Lebensqualität älterer Personen erklären.

- Costa, P.T. Jr., McCrae, R.R.: Personality, Stress, and Coping: Some Lessons From a Decade of Research. In: Brooks, J.D.: Salutogenesis, Successful Aging, and the Advancement of Theory on Family Caregiving. In: McCubbin, H.I., Thompson, E.A., Thompson, A.I. et al. (Eds.): Stress, Coping, and Health in Families. Sense of Coherence and Resiliency. Sage Publications Inc, Newbury Pk (1998), 227 - 248
Markides, K.S., Cooper, C.L. (Eds.): Aging, Stress, and Health. John Wiley & Sons, New York (1989), 269 - 285
Kuhl, J.: Aging and Models of Control: The Hidden Costs of Wisdom. In: Baltes, M.M., Baltes, P.B. (Eds.): The Psychology of Control and Aging. Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale (1986), 1 – 34
Lachman, M.E.: Personal Control in Later Life: Stability, Change and Cognitive Correlates. In: Baltes, M.M., Baltes, P.B. (Eds.): The Psychology of Control and Aging. Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale (1986), 207 - 236
Lawton, M.P.: Environmental Proactivity and Affect in Older People. Paper Presented at the Fifth Annual Symposium on Applied Social Psychology, The Claremont Colleges, Pomona, CA (1988), February 20
Lawton, M.P.: Environmental Proactivity in Older People. In: Bengtson, V.L., Schaie, K.W. (Eds.): The Course of Later Life. Springer, New York (1989), 15 - 24
Piper, A.I., Langer, E.J.: Aging and Mindful Control. In: Baltes, M.M., Baltes, P.B. (Eds.): The Psychology of Control and Aging. Lawrence Erlbaum, Hillsdale (1986), 71 - 90
Rodin, J.: Health, Control, and Aging. In: Baltes, M.M., Baltes, P.B. (Eds.): The Psychology of Control and Aging.
Schunk, D.H., Carbonari, J.P.: Self-Efficacy Models. In: Matarazzo, J.D., Weiss, S.M., Herd, J.A. et al. (Eds.): Behavioral Health: A Handbook of Health Enhancement and Disease Prevention. Wiley, New York (1984), 230 - 247
Lawrence Erlbaum, Hillsdale (1986), 139 – 169
Zarit, S.H.: Do We Need Another „Stress and Caregiving“ Study? The Gerontologist 29 (1989), 147 - 148

7. Soziale Aufstiegsbedingungen sind neben Bildung die Formierung der Erscheinung (Habitusformierung) im Sinne eines sozialen Kapitals, dessen einzelne „Geldstücke“ sich folgendermaßen zusammensetzen: (Lorentz B, Speich M: Bildung braucht weit mehr als Geld. Welt am Sonntag, 25. Oktober 2009, Nr. 43, S. 11)

Soziale Codes

Je länger ein Kind in Armut lebt, desto höher sind seine Stresswerte.

Umgangsformen

Nestwärme erhöht die Merkfähigkeit. (Wolf C. Macht Armut dumm. Gehirn & Geist Nr. 10, 2009, 14-19)

Sprachliche Ausdrucksfähigkeit

Ein stimulierendes Umfeld fördert die Sprachentwicklung.

Besonders wichtig ist der Zugang zu unterstützenden Netzwerken (Lorentz B, Speich M: Bildung braucht weit mehr als Geld. Welt am Sonntag, 25. Oktober 2009, Nr. 43, S. 11)

Motivation

Personen mit gehobenen sozialen Status haben eine größere Dichte bestimmter Dopaminrezeptoren im Gebiet des Corpus striatum (Streifenkörper). Dieses Gebiet ist u. a. für Motivation und Zufriedenheit zuständig. (Martinez D, Orłowska D, Narendran R et al.: Dopamine Type 2/3 Receptor Availability in the Striatum and Social Status in Human Volunteers. Biological Psychiatry 67(3): 275-278 (2010))

8. Schräglage im Bett als Hinweis für eine Demenz

Man fordert einen Patienten auf sich in ein Bett zu legen. Wenn die Längsachse des Bettes und die Körperlängsachse des Patienten deutliche Abweichungen zeigen, sollte ein Screening-Test für Demenz durchgeführt werden. (MMSE oder DemTect-Test)

Zwischen der Größe des Winkels (Körperlängsachse und Längsachse des Bettes) und dem Ergebnis der kognitiven Tests besteht eine eindeutige Korrelation, auch nach Korrektur für das Alter.

Kraft, P et al.: Lying obliquely – a clinical sign of cognitive impairment: cross sectional observational study. BMJ 339(2009), 7735,1410-1412

9. Faires Verhalten wird vom Gehirn belohnt

Das Gehirn reagiert auf faire Mitspieler stärker als auf unfaire Mitspieler, merkt sich diese besser und aktiviert gleichzeitig sein Belohnungssystem im Gehirn.

(Singer 2006, 2007)

Dies hängt mit einem angeborenem Urvertrauen zusammen.

Dass dies genetisch bedingt ist, kann an einer Erkrankung, dem Williams-Beuren Syndrom-Syndrom exemplarisch belegt werden.

Hier liegt ein genetischer Defekt vor (ca. 21 nebeneinanderliegende Gene fehlen auf dem Chromosom 7). Diese Kinder weisen ein hypersoziales Verhalten auf. Der Mandelkern (Amygdala), der für emotionale Angst zuständig ist, reagiert bei diesen Kindern auf bedrohliche Situationen nicht. Es sind die Verbindungen zum Stirnhirn, Mittelhirn und Striatum gestört. Dadurch sind die Schaltkreise für soziales Verhalten anders als normalerweise strukturiert.

Vielleicht ist dies der Grund für ihre verminderte Angst vor Fremden.

Weiterhin spielt ein Hormon, es wird manchmal das Vertrauenshormon genannt, bei komplexen sozialen Verhaltenssituationen eine große Rolle.

Ist es in großer Menge vorhanden, hat die entsprechende Person auch bei leidvollen Erfahrungen ein ungebrochenes Vertrauen.

Dies bietet auch Möglichkeiten zur Manipulation von Vertrauen.

(Baumgartner et al. 2008, Heinrichs et al. 2003, Meyer- Lindenberger 2008, Meyer- Lindenberger et al. 2005, 2006, Zink et al. 2008)

Altruistisches Verhalten scheint angeboren zu sein. Wir haben eine Abneigung gegen Ungerechtigkeit. Wenn ich Geld oder Nahrungsmittel bekommen habe und andere bekommen anschließend auch Geld oder Nahrungsmittel, empfinden wir das gerecht und sind zufrieden. Unser Belohnungssystem in unserem Gehirn wird entsprechend aktiviert. Dies konnte sogar mit der funktionellen Magnetresonanztomographie nachgewiesen werden. Personen, die vorab 50 Dollar erhalten hatten, waren zufriedener, wenn nicht sie selbst noch einmal Geld bekamen, sondern wenn anschließend andere Personen ebenfalls Geld bekamen. Die Gehirnregionen, in denen Belohnungssysteme lokalisiert sind (ventrales Striatum und ventromedialer präfrontaler Kortex) zeigten nach dieser Entscheidung erhöhte Aktivitäten. Tricomi E, Rangel A, Colin F, et al: Neural evidence for inequality-averse social preferences Nature 463, 1089-1091, 25.02.2010 doi:1038/nature08785

10. Wir sollten bescheiden werden in Bezug auf unser Gehirn

Die Entwicklung und Alterung des Gehirns erfolgt in mehreren Stufen: Milieu (dynamische Komponente) und Genetik (30000 Gene; nur 2 % Unterschied zum Affen) (statische Komponente) sind die Voraussetzung zur Entwicklung des Gehirns.

Es erfolgte keine genetische Änderung seit Beginn der Homo sapiens Periode. (Evtl. epigenetische Änderungen; epi: „hinterher, zusätzlich“: Epigenetische Vererbung: Organismen vererben ihren Nachkommen einen bestimmten Zustand oder ein bestimmtes Merkmal - ohne entsprechende Mutation der DNA-Sequenz)

Wir sollten jedoch bescheiden bleiben: Im Verhältnis zu ihrer Größe haben Delfine eine geringere Gehirnmasse.

Sie haben jedoch ein stärker gefaltetes Gehirn und somit eine größere Oberfläche des Großhirns (Neokortex). Sie übertrifft alle Arten. Menschenaffen haben auch eine wesentlich geringere Faltung des Neokortex. (Marino 2010) Sie sind fähig, sich in Spiegel zu erkennen (Selbstwahrnehmung), komplexe Probleme zu lösen, künstliche Sprachen zu verstehen und ein komplexes soziales Verhalten zu entwickeln. (Marino et al. 2010)

Marino L: Anatomical Basis of Dolphin Intelligence. AAAS (Advanced Society Serving Society); 2010 Annual Meeting 18-22 Febr., San Diego,

Abstract Nr. 1487, 21.02.2010, Room 78 (San Diego Convention Center)

Marino L, Reiss D, White TI: Anatomical Basis of Dolphin Intelligence. AAAS (Advanced Society Serving Society); 2010 Annual Meeting 18-

22 Febr., San Diego, 21.02.2010, Room 78 (San Diego Convention Center), 3.30 PM-5:00 PM

10. Musik und Sprache

Bereits Neugeborene können bereits kurz nach ihrer Geburt harmonische Tonfolgen unterscheiden. Waren die Tonfolgen harmonisch aktiviert sich bei den Säuglingen die rechte Hirnhälfte. (rechter auditorischer Kortex) Wurden zusätzlich Dysharmonien eingestreut, verminderte sich die Aktivität der rechten Gehirnhälfte. Regionen (untere frontaler Kortex (Broca- Areal, und limbische Strukturen) in der linken Gehirnhälfte wurden dafür vermehrt aktiv. Es wurde somit u. a. das Areal aktiv (Broca Areal), dass bei erwachsenen Personen die Spracherkennung und das Sprechen steuert. Perani D, Saccuman MC, Scifo P et al.: Functional

specialisation for music in the human newborn brain. <http://www.pnas.org/content/early/2010/02/17/0909074107>

11. Evolutionäre Entwicklung Aufmerksamkeit (A) im Rahmen der Sprachentwicklung

Die evolutionäre Entwicklung der Aufmerksamkeit geht von selbstbezogener (egozentrierter, diadischer) über gemeinsamer (geteilter, triadischer) extern orientierter Aufmerksamkeit (**Öffnung des Sozialraums; erweiterte sozialer Raum durch Kooperation mit anderen fürsorglichen Wesen**) zu einer lebensdienlichen (biophilen) sprach- bzw. dialogbegleitenden gemeinsamen (geteilten) kognitiv intern orientierten Aufmerksamkeit im Rahmen eines hermeneutischen Zirkels und eines kognitiv emergenten Dialogs.

Elektronische Vernetzung führt zu Pseudoerweiterung des sozialen Raums: die Oberflächenstruktur der apersonalen Vernetzung, jedoch nicht die Tiefenstruktur in Form von personalen Beziehungen, erweitert sich.

Es wird nur eine echte Erweiterung des sozialen Raums, wenn sich die elektronisch vernetzen Personen real treffen und personale Beziehungen aufbauen.

Man wird klettverschlussartig auf Dauer häufig abhängig von dieser kognitiv ausgerichteten pseudokommunikativen „Brutpflege“. Sie erzeugt eine Pseudovertrautheit, deren „Links“ jederzeit und ohne Konsequenzen, gekappt werden können.

Es ist im übertragenen Sinne somit gleichzeitig eine „**Retroevolution**“ in Bezug auf infantile Abhängigkeit von der „**Informationshorde**“ und eine „**Pseudoevolution**“ (nicht echte, nur nachgeahmte), „**Surrogat-evolution**“ (nicht vollwertiger Ersatz), „**Sackgassenevolution**“ („dead end evolution“)

in Bezug auf eine humane Weiterentwicklung im biologischen (z. B. Fortpflanzung), psychologischen (z. B. soziale Intelligenz), sozialen (verlässliche, authentische Gruppen) und geistig mentalen Bereich (Kreativität).

Blaffer Hrdy S: Mütter und andere (Mothers and others) Berlin Verlag, 2010

Tomasello M: Die Ursprünge der menschlichen Kommunikation. Suhrkamp, 2009

Im Bereich der sozialen Intelligenz scheinen bereits jetzt Defizite offenbar zu werden. (Meinungsinstitut Forsa: Befragung 1003 Personen von 14 bis 29 Jahre)

Folgende Ergebnisse wurden ermittelt:

1. 44% würden eher auf den Partner verzichten als auf das Handy oder das Internet.
2. 84% können sich ein Leben ohne Internet nicht vorstellen.
3. 97% können sich ein Leben ohne Handy nicht vorstellen.
5. 55% können sich Leben ohne Handy und Internet nicht vorstellen.

Damit ist das Kriterium der Abhängigkeit in der sogenannten **Webciety** (Wortneuschöpfung aus. Web und society) erfüllt.

6. Es existiert eine Zweiklassengesellschaft in Bezug auf das Internet: Unter 50-jährige Personen benutzen das Internet doppelt so häufig wie unter 50-jährige Personen.

12.1 Zum Schluss etwas Praktisches.

Trainieren Sie eine Mangelversorgung mit Blut, um zu überleben.

Ischämien (Sauerstoffmangelzustände), die bereits am Herzen vor einem Herzinfarkt auftraten, scheinen eine schützende Wirkung zu haben. (sog. ischämische Präkonditionierung)

Auch Ischämien an anderen Organen scheinen auf das Herz eine schützende Wirkung zu entfalten. (sog. heterotope ischämische Präkonditionierung; remote ischemic preconditioning).

Wenn nach Eintritt eines Herzinfarktes viermal für 5 Minuten mit einer Blutdruckmanschette die Blutzufuhr am Arm gedrosselt wurde (nach der Drosselung wurde jeweils 5 Minuten entdrosselt, bevor wieder gedrosselt wurde), starben bei den betroffenen Patienten weniger Herzgewebe ab als bei der Kontrollgruppe.

Dieser Effekt ist wahrscheinlich auf die abrupte Reperfusion nach der Öffnung der Drosselung zurückzuführen.

Botker HE, Kharbada R, Schmidt MR et al.: Reamote ischaemic conditioning before hospital admission, as a complement to angioplasty, and effect on myocardial salvage in patients with acute myocardial infarction: a randomized trial. *Lancet* 2010 feb 27;375(97):727-734

12.2 Reden Sie mit Ihren Kindern täglich mindestens 30 Minuten bis 60 Minuten.

Ein alter Lehrsatz des Wissenschaftlers Forgas, der diese Erkenntnisse untermauert, lautet: **Wir können Sprache nur lernen, weil wir auch wissen, wie wir uns in Wechselbeziehungen (Interaktionen) mit anderen Personen verhalten.**

„Sprache wird nicht gelernt, sondern im sozialen Handeln buchstäblich erarbeitet: die bizarren Fehler Analogien und logischen Fehler der Kinder sind ein genaues Protokoll der Wege und Irrwege ihrer Weltaneignung.“

(Geffrath 2009)

PS: Multimedia macht bindungsärmer und damit auch sprachärmer in Bezug auf eine differenzierte Sprache bzw. differenzierte Ausdrücke.

15 Jährige: Je mehr Zeit vor dem Fernseher verbracht wird, je mehr Zeit mit Computerspielen verbracht wird, je weniger gelesen wird, je weniger Hausaufgaben durchgeführt werden die Lesezeit, desto geringer ist die Bindung an die Eltern und gleichaltrige Bekannte.

Richards R, McGree R, Williams SH et al.: Adolescent screen time and attachment to parents and peers. *Arch Pediatrics and Adolescent Medicine* 2010, 164(3):213

12.3 Gestaltet Eure Kurse mit einer hohen, positiven und stabilen Emotionalität.

Ältere Personen (ab dem 70. Lebensjahr) benötigen dies neben dem mentalen und körperlichen Training für ihr affektives Wohlbefinden.

Scheibe S, Carstensen LL: emotional Aging: Recent findings and future trends. *Life Science and Medicine. J Gerontology: Series B*, 2009, 65B(2):135-144

13. Ethik

Ethik für Wissenschaftler:

Die Gesellschaft der Produktion wird durch eine Gesellschaft der Kommunikation ersetzt, „und folglich Prometheus durch Hermes ersetzt wird...eben das ist die Rolle, die Aufgabe, das Ziel der Philosophie: Das Künftige zu antizipieren...die Einbeziehung des Unvermuteten ist ein entscheidendes Merkmal der Intelligenz und der geistigen Arbeit, welches notwendigerweise auch die Wissenschaft aufweist.“ In diesem Sinne schlägt Serres einen wissenschaftlichen Eid vor, mit dem sich Wissenschaftler nach abgeschlossenem Studium einverstanden erklären.

„Das heißt: Sein Gewissen verpflichtet ihn, für die von ihm durchgeführten Untersuchungen persönliche Verantwortung zu übernehmen und in diesem Bewusstsein den ethischen Charakter seines Wirkens zu gewährleisten.“

Serres M: „Allein die Schönheit rettet uns...In: Barloewen C von, Naoumova G: *Das Buch des Wissens*. Fink, München, 2009, 288- 295

14. Weiterbildung als Nutzer und Produzenten

www.uopeople.org organisiert auf Englisch kostenfreie Kurse und Studiengänge in virtuellen Klassenräumen von jedem Ort der Welt aus. Z. Zt. kann man u.a. BWL und Informatik belegen.

15. Das Verhältnis von Taillenumfang zur Körpergröße ist ein zuverlässigerer Messwert als Risikohinweis für ein Sterblichkeitsrisiko infolge von Herzkreislauferkrankungen als der BMI (Body Mass Index) alleine. Der Normalwert des Verhältnisses von Taillenumfang:Körpergröße soll nicht über 0,53 betragen. Schneider HJ, Friedrich N, Klotsche J: The predicitive Value of different measures of obesity for incident cardiovascular events and mortality J Clin Endocrinol. Metabol. 2010 Feb 3 Epub ahead of print

16. Ein niedriger Vitamin-D-Spiegel erhöht das Erkältungsrisiko (besonders bei Asthma und chronischer obstruktiver Bronchitis) um ein Drittel. (Normaler Wert: 30 ng/ml; stark erniedrigter Wert: weniger al 10 ng/ml) (Ginde et al. 2009)

Die **Prävalenz** eines Vitamin D-Mangels liegt bei der älteren Bevölkerung über 65 Jahren bei etwa **30%.**“ (Bauer 2007), bei ca. 85-jährigen Personen scheint sie bei **66,2%** (Vit D. < 20ng/ml) zu liegen. (Sutra et al. 2009)

Der Vitamin D Spiegel sollte bei Senioren routinemäßig bestimmt werden

Bauer JM: Vit D – Wirkungen jenseits der Osteoporoseprophylaxe. Euro J, Ger Vol. 9 (2007), No. 4, Suppl. 2, S. 15

Sutra del Galy A, Bertrand M, Bigot F, Abraham P: Vitamin D insufficiency and acute care in geriatric patients. JAGS 2009; Sep 2009: Vol 57, Nr. 9; 1721-1723

17. Magische Aspekte in besondere in Qualitätskontrolle durchwabbern unsere Gegenwart. Aus diesem Grunde ein kleiner Überblick über Magie.
Magisches Denken

Wenn ein Gesprächspartner redet, enthält diese Aussage des Öfteren einen Einwirkungsaspekt, einen Heilsbringeraspekt.

Dieser Einwirkungsaspekt ist gekoppelt an die sprachliche Ausstrahlungskraft der Einzelperson, („charismatischer Aspekt“), der rational nicht ausreichend erklärbar ist.

Häufig wird diese Ebene im religiösen und politischen Bereich eingesetzt. Dann ist er oft trägerunabhängig; stattdessen wird er an die entsprechende Denkauffassung einer Partei oder Institution gekoppelt. Beispiele sind dafür die Ausdrücke „Freisetzung der Kräfte des Kapitals“; „35-Stunden Woche“; „Gerechtigkeitslücke“; „Qualitätskontrolle“; „Schurkenstaaten“; „Die Achse des Bösen“; „Heiliger Krieg“; „Befreiungskrieg“ usw. Allen diesen Ausdrücken liegt eine nicht bewiesene, auf Glauben beruhende Zukunftsvision zugrunde, die durch das entsprechende Wort magische Kräfte verliehen bekommen und dann automatisch Wirklichkeit werden soll. Vergleichbar ist dies mit dem Runenwerfen alter heidnischer Priester.

Magie (vom griech. mageia, Zauberei), die oft geglaubte geheimnisvolle Fähigkeit, ohne Zuhilfenahme natürlicher Mittel auf Dinge und Menschen, ja auch auf „Dämonen“ und „Geister“ einwirken zu können. Folgende Art von Magien können unterschieden werden:

Magie des Bewirkens	z. B. Schamanen
Magie der Ordnung	Kosmologie: Altes Griechenland: Kosmos: das Geordnete
Magie des Vertrauens	Transzendenz
Magie der Erkenntnis	Rationalität
Magie der Identität	Anthropologie
Magie der übereinstimmenden Kommunikation	Anthropologie
Magie der Kontrolle	Partikularismus, Bürokratismus:
Antwort auf Chaos mit Hilfe externer Hilfsmittel (z. B. Qualitätskontrolle als Surrogatparameter ; Surrogat: behelfsmäßiger, nicht vollwertiger Ersatz) erzeugt ein Gefühl der Kompetenz (Gefühlskompetenz) und der Kompetenzillusion)	

Schmidt H: Philosophisches Wörterbuch, 21. Aufl. Stuttgart 1982; Enenmoser: Geschichte der Magie 1844; Eliphas Lévi: Histoire de la magie 1860; Beth R: Magie bei den Naturvölkern 1914; Albrecht C: Psychologie des mystischen Bewusstseins 1951; Peukert W-E: Geschichte der Geheimwissenschaften II M. 1961

Eure

Bernd Fischer, Wolfgang Schuster, Hannjette Mosmann, Ortrud Kreckel

Was gibt es Neues im Bereich der geistigen Leistungsfähigkeit?

Baclofen und Alkoholismus, Bulimie und Nikotinsucht? Einzelfallberichte

Baclofen, ein Medikament gegen erhöhte Muskelspannung (Myotonolytikum) soll gegen folgende Erkrankungen wirken (Einzelfallberichte):

Alkoholismus (Ameisen O (Prof. an der New-York-State-University): Das Ende meiner Sucht. Kunstmann, München: 270 mg; andere Autoren berichten von 150 mg)

„Craving“ für Alkohol: Unbändiges Verlangen nach dem Stoff (hier Alkohol)
Nikotinsucht (Frankreich)

Bulimie (Frankreich) (Heißhungeranfälle mit anschließend selbstständig herbeigeführten Erbrechen)

Sinnhaftigkeit im Leben und Verminderung von Alzheimerdemenz und milden kognitiven Beeinträchtigungen (mild cognitive impairment)

Das Erkennen einer Sinnhaftigkeit ist auch für die Prävention von Erkrankungen wichtig. 80-jährige Personen, die einen Sinn im Leben sehen und Pläne für die Zukunft machen wiesen nach 7 Jahren eine 2,4 mal so hohe Wahrscheinlichkeit auf keine Alzheimerdemenz zu entwickeln.

Auch milde kognitive Beeinträchtigungen (MCI: mild cognitive impairment) waren bei dieser Merkmalskombination vermindert. (Boyle et al. 2010)

Boyle PA et al.: Effect of a purpose in life on risk of incident Alzheimer disease and mild cognitive impairment in community-dwelling older persons. Arch Gen Psychiatry 2010;67:304-310

Antonovsky, A.: Unraveling the Mystery of Health. Jossey-Bass, San Francisco 1987

Noack, H., Bachmann, N., Oliveri, M. et al.: Fragebogen zum Kohärenzgefühl. Bern: Unveröffentlichtes Manuskript. (Autorisierte Übersetzung des Fragebogens zum „Sense of Coherence“ von A. Antonovsky (1987), 189 - 194, auf der Grundlage der Übersetzungen von B. Strub, W. Fischer-Rosenthal, W. Weis und J. Siegrist.)

Schliehe, F., Schäfer, H., Buschmann-Steinhage, R. et al.: Aktiv Gesundheit fördern. Gesundheitsbildungsprogramm der Rentenversicherung für medizinische Rehabilitation. Herausgeber: Verband Deutscher Rentenversicherungsträger (VDR) Schattauer, Stuttgart, New York (2000)

Sportliche Aktivitäten in der Jugend senken im Alter bei Frauen das Demenzrisiko

Wer als Jugendliche Frau sich sportlich betätigt hat im Alter das geringste Demenzrisiko ((Odds Risiko) Risikominderung um 45%). Vaskuläre Risikofaktoren werden ebenfalls deutlich vermindert.

Auch bei über 30 Jährigen ((Odds Risiko) Risikominderung um 20%) und bei über 50 Jährigen ((Odds Risiko) Risikominderung um ca. 25-30%) ist dieser schützende Effekt, wenn auch nicht mehr so ausgeprägt nachweisbar.

Weiterhin waren in allen Lebensabschnitten die kognitiven Funktionen durch sportliche Aktivitäten leicht erhöht.

Wirkungen der sportlichen Aktivitäten auf das Gehirn:

Verminderung der vaskulären Risikofaktoren.

Erhöhung der Plastizität des Gehirns

Erhöhung der kognitiven Reserve.

Middleton L et al. : Physical activity over the life course and its association with cognitive performance and impairment in old age. J Am Geriatr Soc 2010; Doi: 10.1111/j.1532-5415.201002903.x

Demenz und volkswirtschaftliche Auswirkungen

Die volkswirtschaftliche Belastung durch die Alzheimersche Erkrankung beträgt in der EU z. Zt. 77 Milliarden Euro pro Jahr mit deutlich steigender Tendenz.

Auf die Dauer können die Kosten dieser Erkrankung die Gesundheitssystem destabilisieren.

World Economic Forum Davos, 2010

PS: Präventionsmaßnahmen sind dringend notwendig.

Demenz: Die Erkrankungszahlen steigen

Welche Anzahl an schweren Hirnleistungsstörungen sind in der BRD bei über

65-Jährigen insgesamt vorhanden (Prävalenz)?

Insgesamt 20 – 30 %
Schwere Formen: a. 1,3 Millionen

Lebensjahre	Anstieg dementieller Erkrankungen (in %)
65 – 69	2,4 – 5,1
70 – 74	5,3 – 9,1
75 – 79	10 – 12,5
80 – 90	20 – 24,2
über 90	über 30

In: Expertengespräch: Der ältere Kranke und seine Behandlung. Beilage 97 zu MMW (1989) 51/52, S. 8

In letzter Zeit mussten die Erkrankungszahlen korrigiert werden.

Alle 5 Jahre verdoppelt sich die Demenzrate ab dem 65. Lebensjahr. Im 85.

Lebensjahr haben ca. 30%, im 89. Lebensjahr ca. 50% eine Demenz.

(Montine TI, Larson EB: Late-Life Dementias JAMA Vol. 302, Nr. 23, dec 16, 2009, Editorial)

Gute Bildung verringert im hohen Alter das Risiko einer Demenzerkrankung bei Frauen deutlich (911 Personen)

28% aller Männer über 90 Jahre leiden an einer Demenz.

45% aller Frauen über 90 Jahre leiden an einer Demenz. (auch höheres Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall: Risikofaktoren für Demenz)

Die Wahrscheinlichkeit einer Demenzerkrankung verdoppelt sich bei Frauen über 90 Jahre alle 5 Jahre.

Gute Bildung vermindert diese Prävalenzraten deutlich.

Corrada MM, Brookmeyer R, Berlau D et al.: Prevalence of dementia after age 90 : results from the 90+ Study. Neurology 2008 Jul 29;71(5):337-343

„In Deutschland leben gegenwärtig ...1 Million Demenzkranke...Jährlich treten mehr als 200000 (A.d.V: davon ca. 125000 Alzheimererkrankungen)

Neuerkrankungen

auf.

...die Zahl der Demenzkranke erhöht sich bis zum Jahre 2050 auf mehr als 2 Millionen, sofern kein Durchbruch in der Prävention und

Therapie gelingt. (Koletzko B, Pietrzik K Gesundheitliche Bedeutung der Folsäurezufuhr. Dtsch. Ärzteblatt Jg. 101 Heft 23 C1338—1C1348. 4 Juni. 2004)

Demenzen und Training

Ein kombiniertes Aufmerksamkeits- und Motoriktraining verbessert aufmerksamkeitsabhängige motorische Leistungen (Mehrfachhandlungen: Dual-

Task-Leistung) Hauer K, Zieschhang T, Oster P, Schwenke M: Verbesserung der Dual-Task-Leistung bei Personen mit leichter und mittelschwerer dementieller Erkrankung. EuroJGer Vol. 11(2009), Nr. 3-4 Abstracts S. 168

Demenzen und körperliches Training

Personen mit leichter und mittelschwerer Demenz zeigten nach dreimonatigem Training (Krafttraining, Funktionstraining, aufmerksamkeitsorientiertes Gruppentraining: einstündig, zwei Termine pro Woche) in allen Bereichen eine signifikante Verbesserung gegenüber der Kontrollgruppe.

Hauer K, Schwenk M, Zieschhang T, Becker C, Oster P: Effekte eines standardisierten körperlichen Trainings auf die körperliche Leistung bei Patienten mit dementieller Erkrankung. EuroJGer Vol. 11(2009), No. 3-4, Abstracts, S. 172

Demenz, MCI und vorherige subjektive Gedächtnisstörungen

54% der Personen (Durchschnittsalter 67 Jahre) mit subketiven Gedächtnisstörungen zeigte sich innerhalb von 7 Jahren objektiv eine Verminderung der geistigen Leistungsfähigkeit. 11% hatten eine Demenz und 43% eine mild cognitive Störung (MCI: mild cognitive impairment) entwickelt.

(Reisberg B, Shullman MB, Torrosian C et al.: Outcome over seven years healthy adults without subjective cognitive impairment. Alzheimer's & Dementia 6 2010 11-24)

Gefäße und Walnüsse

Ca. 56 g Walnüsse proTag führen nach 8 Wochen zu einer nachweisbaren Gefäßerweiterung (Verbesserung der Endothelfunktionen), auch bei Diabetikern

Typ 2. (Ma et al. 2010)

Ma Y, Nijike VY, Millet J et al.: Effects of walnut consumption on endothelial function in type 2 diabetic subjects : a randomized controlled crossover trial. Diabetes Care 2010 Feb;33(2):227-232

Tierexperimentell vermindern, hochdosiert gegeben, Walnüsse bei Mäusen das Wachstum von Prostatacarcinomen um ca. 2/3.

Davis P: Annual national Meeting of the American Chemical Society San Francisco 2010

Gingko schützt nicht bei der Prävention leichter kognitiven Störungen im Alter

In einer placebokontrollierten Studie zeigten sich folgende Effekte:
3069 Personen zwischen 72 und 96 Jahren wurde entweder ein Placebo oder 120 mg Gingko biloba (zweimal pro Tag) für ca. 6 Jahre verabreicht.

Bei geistig unauffälligen Personen zeigte sich keine Verlangsamung der Reduktion kognitiver Fähigkeiten in Bezug auf Aufmerksamkeit, visuell-räumliche Fähigkeiten, Gedächtnis, Exekutivfunktionen und Sprache im Vergleich zu der Kontrollgruppe.

Bei leichten kognitiven Störungen waren ebenfalls keine Verbesserungen gegenüber der Kontrollgruppe (Mini-Mental-Status; ADAS-Cog) festzustellen

Snitz BE, O'Meara ES, Carlson MC et al.: Gingko biloba for preventing cognitive decline in older adults: a randomized trial • JAMA 2009 dec 23;302(24):2663-2670

Heidelbeeren und Gedächtnis bei älteren Menschen

Heidelbeeren enthalten Polyphenole, vor allem Anthocyanin. Diese besitzen antioxidative und antientzündliche Eigenschaften.

Weiterhin haben Anthocyanine einen günstigen Einfluss auf die neuronale Impulsweiterleitung und die Glukoseverwertung. Bei älteren Personen mit beginnenden Gedächtnisproblemen zeigte Heidelbeersaft folgende Wirkung: Verbesserung des Paar-Assoziationslernen und des verzögerten Abrufs von Worten.

Krikorian R, Shidlers MD, Nash TA et al.: Blueberry supplementation improves memory in older adults. J Agr Food Chem 4.Jan. 2010 DOI: 10.1021/jf9029322

Tierexperimentell werden Gehirnschädigungen nach Durchblutungsstörungen des Gehirns vermindert. Sweeney MI, Kalt W, MacKinnon SL et al.: Feeding Rats diets enriched in lowbush blueberries for six weeks decreases ischemia-induced brain damage. Nutritional Neuroscience Vol. 5, No. 6 Jan 2002, 427-431(5)

IQ und Herz-Kreislaufkrankungen

Folgende Risikoerhöhungen für Herz-Kreislaufkrankungen und daraus sich ergebender Sterblichkeit sind bei folgenden Risikofaktoren vorhanden:

Zigaretten:	5,58
Niedriger IQ:	3,20 (evtl. erhöhter ungesunder Lebensstil; suboptimale Ernährung)
Niedriges Einkommen:	2,61
Hoher systolischer Blutdruck:	2,61
Bewegungsmangel:	2,06

Batty G,D, deary IJ, Benzeval M Der G.: Does IQ predict cardiovascular diseases mortality as established risk factors? Comparison of effects estimates using the West of Scotland twenty-07-cohost study Europ J Cardiovasc Prev Rehab 17(1):24-27, Feb. 2010

Lesen ist eine kulturelle Basisfähigkeit und mangelnde Lesefähigkeit eine kulturzerstörende Dauer-katastrophe in Deutschland.

Erfahrungen der letzten Jahre zeigen auf, dass Lesen, auch Zeitungslesen, eine grundlegende Kulturtechnik - oder anders ausgedrückt - eine Kunstfertigkeit ist. Frühzeitig erworben und lebenslang gepflegt, entwickeln sich diese Fertigkeiten, die es leicht und fröhlich erscheinen lassen, mit der täglichen Informationsflut umzugehen.

Zur Erhaltung dieser Fähigkeiten ist tägliche lebenslange Übung eine Grundvoraussetzung. Nach kurzer Zeit wird die tägliche Leseübung zum geistigen Genuss.

Es öffnet einem die Tür zu dem Club, in dem sich Menschen, die zur Informationselite und Reflexionselite gehören, freudvoll tummeln.

Jede Krise im wirtschaftlichen und politischen Bereich wird durch Bildung, wozu Lesen eine Grundvoraussetzung ist, abgemildert oder bietet Bildungswilligen bzw. Lesewilligen sogar eine zusätzliche Chance.

In Deutschland gibt es inzwischen vier Millionen „intellektuelle Legastheniker“; sie können, auch als Studenten keine komplexen und abstrakten Texte mehr durchdringen. Manche sind schon mit Gebrausanweisungen, Hinweisschildern und Zeitungskommentaren überfordert. Viele sind auch nicht mehr fähig frei zu formulieren.

„Intellektuelle Legastheniker“ können vielleicht in den Ausbildungscamps der Bolognaform sich durchwursteln und durchgoogeln. Trotzdem werden sie durch mangelnde geistige Flexibilität, durch mangelnde freie Redefähigkeit und durch den schnellen Wandel der Verhältnisse nur kurzfristige mobil, wettbewerbsfähig und arbeitstauglich sein. Ihnen fehlt die innere Motivation sich lesend dauernd weiterzubilden, selbstständig frei formulieren zu können um eigene geistige Strukturen ausbilden zu können. (Zeh 2010)

Viele Erwachsene müssen in Bezug auf Lesen und auf die bevorzugte Fächerauswahl in der Schule umdenken. **Für die Allgemeinbildung und für die Wertevermittlung incl. Teamfähigkeit sind die Fächer Philosophie, Kunst, Musik, Religion und Sport in besonderem Maße geeignet. Musik ist besonders geeignet die geistige Leistungsfähigkeit und die Lesesinnerschließung zu fördern.**

Durch Erlernen eines Musikinstruments kommt es zu folgenden geistigen Verbesserungen:

1. Es kommt zu einer Zunahme der **Konzentrationsleistungen**.

2. Die **Intelligenzleistung** nimmt zu.

Insbesondere nimmt das **Allgemeinwissen** zu.

Das **Textrechnen** verbessert sich.

Die Fähigkeit, **abstrakt zu denken**, nimmt zu.

Die Zunahme der Intelligenzleistung ist bei **allen Gruppen** festzustellen.

**Die Intelligenzleistung erhöht sich
bei Gruppen, die sozial benachteiligt sind;
bei Gruppen mit niedrigem IQ,
bei Gruppen mit normalen IQ,
bei Gruppen mit hohem IQ.**

3. Trotz der zeitlichen Mehrbelastung weisen Grundschüler mit einer erweiterten Musikerziehung **überdurchschnittlich gute schulische Leistungen** auf.

4. Durch die erweiterte Musikerziehung kommt es bei Mädchen zu einer deutlichen Förderung der musikalischen Leistung und der **musikalischen Kreativität**.

5. Die **soziale Kompetenz** steigt deutlich an:

Die Schüler beurteilen ihre in- und ausländischen Mitschüler positiver.

Die Schüler denken vermehrt über Gruppenprobleme nach.

Die Schüler integrieren sich leichter in ihrer Schulklasse in Bezug auf den Klassenverband, in Bezug auf das Gruppengefühl und in Bezug auf die Fähigkeit, Leistung zu bringen und Leistung zu fördern.

6. Die **emotionale Befindlichkeit** verbessert sich.

„Lesen ist kein passives Aufnehmen von Informationen. Vielmehr spielen wir lebhaftere mentale Situationen durch.“ (Speer et al. 2007; s.a. Gehirn&Geist 4_2009, S. 8)

Bei Lesen verschmelzen Fiktion und Wirklichkeit. Im Gehirn werden beim Lesen die gleichen neuronalen Netzwerke aktiviert, die auch zuständig sind für das Handeln der eigenen Person und der Verarbeitung von echten Sinnesreizen. (Speer et al. 2007; s.a. Gehirn&Geist 4_2009, S. 8)

Man wird durch die Empathie befähigt, wahrzunehmen, dass Gefühle sich ändern und zu erfahren, warum das so ist.

Man wird durch die Empathie befähigt, gezielte Handlungen (z. B. absichtliches „Schubsen“) von ungezielten Handlungen (z. B. unabsichtliches „Schubsen“) zu unterscheiden.

7. Bei Jungen kommt es zu einer deutlichen **Verminderung der Angst**. (Bastian 2000)

Weitere Einflüsse von Musik auf die geistige Leistungsfähigkeit:

„Musikstudenten sind besser im **Erkennen komplexer Muster**. Wir vermuten, dass das etwas mit dem Notenlesen zu tun hat.“

„Ideal wäre kindgemäßer Instrumentalunterricht noch vor dem achten Lebensjahr... Übrigens scheint frühe Förderung im Instrumentalspiel sich auch günstig auf das Rechnen auszuwirken und zudem sprachliche Fähigkeiten dauerhaft zu verbessern – Effekte, die allerdings noch kaum verstanden werden. Der Zeitaufwand für Flötenspiel und Notenlesen geht also nicht verloren. Die Grundschulen sollten verstärkt versuchen, mit Instrumentalunterricht auch sozial benachteiligte Kinder zu erreichen. Sprache, Musik und Mathematik, diese drei, könnten die großen Kopfgeburten der Menschheit sein.“ (Begley 1996, 41-47; Butzmann, 2004)

Dadurch vermittelt Wissen Neugier und Freude. Somit wird dem Urmotiv, Wissen zu erwerben und zu pflegen, mit Hilfe der Freude am Wissen zur Wirksamkeit verholfen. „In jedem Forscher, jedem Ingenieur, jedem Künstler

steckt ein kleiner Epikureer – und mag sein Wissensgebiet noch so menschheitswichtig oder erhaben sein (Rauchhaupt 2005; Die Zeit, 2005)

Die Voraussetzung für diese Art von Freude ist die Beherrschung der Kulturtechnik „Lesen“.

Leider haben 40% der deutschen Schüler nur elementare Schreibkenntnisse und damit auch nur elementare Lesefertigkeiten. 15% der Schulabgänger (pro Jahr 80000 Schüler) haben keinen Schulabschluss. Sie gehören damit zur Risikogruppe, die nicht zukünftig nicht lesen und nicht schreiben werden. (Analphabeten)

(Möslle, 2005) 10 % der Schüler erreichen in Deutschland nach Ergebnissen der Pisa-Studie nicht einmal die Kompetenzstufe eins der Lesefähigkeit. 13 % erreichen die Stufe 1. Diesen 23 % „Risikoschülern“ fehlt demnach die allerwichtigste Voraussetzung zum Lernen, nämlich die Lesefähigkeit. Diese 15 Jahre alten Schüler verstehen selbst einfache Texte nicht. 50% dieser Schüler besucht die Hauptschule, 34 % die Sonderschule und 7% die Gesamtschule. (Gaschke 2005)

Auch in den USA ist die Zahl der Leser (18-24 Jährige) in den letzten zwanzig Jahren um 10% gesunken. In dieser Altersgruppe haben im Jahre 2004 50% aller Personen weder ein Buch noch eine Zeitung gelesen. In Deutschland sind es ca. 27,5% der über 18 Jährigen; in Gemeinden unter 5000 Einwohnern sind 33,8 Buchverweigerer. Frauen lesen im durchschnitt vier Bücher mehr als Männer. Im Alter zwischen 18-24 Jahren werden im Durchschnitt pro Jahr 7,3 Bücher, im Gesamtdurchschnitt liest jede Deutsche 9,1 Bücher pro Jahr. (Tost 2005; s. a. www.20-cent.de/lifestyle/buch/art13069,861683html?fCMS=a7abd0cb5fc508b7246ee60...)

Obwohl die o.g. Untersuchungen eindeutige Ergebnisse liefern, sind laut dem Zentrum für pädagogische Forschung der Universität Koblenz-Landau laut einer repräsentativen Umfrage noch viele Deutsche anderer Meinung:

48% der Befragten würden den Religionsunterricht, 15% den Philosophieunterricht, 15% den Kunstunterricht, 10% den Musikunterricht und 7% den Sportunterricht streichen. Naturwissenschaftliche Fächer, Fremdsprachen und Sozialkunde sollten laut dieser Umfrage an Schulen nicht gekürzt werden. Ein Umdenken ist hier dringend angesagt.

Ziel dieses Buches über Lesen bzw. Zeitungslesen:

Zu erkennen, dass Lesen, Zeitungslesen alle Systeme des Gedächtnisses anregt.

Zu erkennen, dass Lesen, Zeitungslesen ist nicht durch andere Medienmittel ersetzbar ist.

Zu erkennen, dass Lesefähigkeit die Chance eröffnet sozial aufzusteigen.

Immerhin wurden 10% „der Bevölkerung von der Gesellschaft abgehängt. - Menschen, denen nicht bloß das Geld fehlt, sondern auch die begründete Hoffnung, dass sie sich künftig wieder eine Existenzgrundlage erarbeiten können.

In kaum einem anderen Industrieland sind die Chancen armer Eltern schlechter als im vereinigten Deutschland. 84 Prozent der Kinder von Akademikern besuchen eine Hochschule. Aus den Familien ungelernter Arbeiter schaffen es nur elf Prozent...Nur 4 Prozent der Akademiker sind arbeitslos. Aber in den alten Bundesländern hat fast jede vierte Person ohne Ausbildung keine Arbeit, in den neuen Bundesländern jede zweite.“ (Heuser 2006)

Die Langzeitarbeitslosen mit **geringer Bildung**, die in schlechten Wohnverhältnissen leben und deren Gesundheit nachlässt. (Huster E-U, 2006)

220000 Schüler verlassen in Deutschland die Schule, ohne Ausbildungsreife. Sie können nicht ausreichend lesen und schreiben. (Kloepfer 2008)

Es kommt zu folgenden Szenarien:

- Die Eltern sind nicht mehr diejenigen, die Bildung und Werte vermitteln.
- Viele dieser Jugendliche können durch mangelnde Bildung keinen vollständigen Satz mehr sprechen.
- Es kommt in diesen Bereichen zu zunehmender Verwahrlosung.
- Sie können nicht aufsteigen und sie haben auch das Gefühl, keine Chance zu haben, aufzusteigen. Sie wurden von sich selbst und von der Gesellschaft aufgegeben.
- Sie dümpeln sozial vor sich hin und setzen häufig Geld in Drogen, Alkohol und Elektronik um.

„Migranten der dritten Generation sind noch schlechter integriert als die erste Generation. Das Problem ist schwer zu lösen. Sie haben es ja oft mit erwachsenen Personen zu tun, deren fehlende Sozialisation man nicht beliebig nachholen kann. Hauptschulabbrecher ohne Chance auf eine Lehrstelle kann man eben nicht einfach auf den Zustand eines Kindergartenneulings zurückschrauben, um es dann besser zu machen...Bildung zu Hause produziert mehr Bildung und umgekehrt.“ (Huster E-U, 2006, 27)

Kognitive Funktionen im Alter und körperliche Fitness bei 85-jährigen zu Hause lebenden Personen

1. Der Minimental-Folstein-Test zeigt signifikante Korrelationen mit der Handkraft der rechten und linken Hand.
2. Der Minimental-Folstein-Test zeigt signifikante Korrelationen mit der Gehgeschwindigkeit und Schrittzahl pro 10 Sekunden.
3. Die Vorhersagekraft auf einen normales Ergebnis im Minimental-Folstein-Test (> oder = 24 Punkte) erhöhte sich um 9% mit dem Anstieg um jeweils ein Kiloogramm in Bezug auf die Handkraft der linken Hand.

4. Die Vorhersagekraft auf einen normales Ergebnis im Minimental-Folstein-Test ($>$ oder $=$ 24 Punkte) erhöhte sich um 6% in Bezug auf die Zunahme der Schrittzunahme um einen Schritt innerhalb von 10 Sekunden.

Takata Y, Ansai T, Soh I et al.: Physical fitness and cognitive function in an 85-year-old community-dwelling population. *Gerontology* 2008;54(6):354-360

Kognitive Störungen im Alter und aerobes Ausdauertraining

Frauen (55-85 Jahre) mit amnestischen milden kognitiven Störungen (Kontrollgruppe: Stretching) unterzogen sich unter der Aufsicht eines Fitnesstrainers einem intensiven aeroben Training (75-85% der maximale Herzfrequenz für 45-60 Min/Tag; 4 mal pro Woche für 6 Monate). Es zeigte sich eine Zunahme der Merkspanne, der Wortflüssigkeit, der wechselnden Aufmerksamkeit, der Interferenz (Flexibilität: Stroop-Test), Lernen.

Baker LD, Frank LL, Foster-Schubert K et al.: Effects of aerobic exercise on mild cognitive impairment: a controlled trial. *Arch Neurol* 2010 Jan;67(1):71-79

Muskelmasse und frühe Formen von M. Alzheimer

Bei AD-Patienten (Frühformen: Clinical dementia rating: 0,5 oder 1) nimmt die Muskel- und Knochenmasse, jedoch nicht das Körperfett ab. Die Muskelmasse weist eine Korrelation mit dem Hirnvolumen mit dem Volumen der weißen Substanz und der kognitiven Leistungsfähigkeit auf.

Burns JM, Johnson DK, Watts A.: Reduced lean mass in early Alzheimer Disease and its association with brain atrophie. *Arch Neurol* 2010; 67 (4): 428-433

Sport und geistige Listungsfähigkeit bei Älteren

Bei 80 Jährigen zeigen sich folgende Zusammenhänge zwischen Sport und geistiger Leistungsfähigkeit:

- 15% der 1300 Probanden hatten eine MCI (mild cognitive impairment)
- Regelmäßiges körperliches Training zwischen dem 50 und 65 Lebensjahr. (Schwimmen, Radfahren, Wandern, Tennis, Yoga) erniedrigt die Rate der MCI auf 9%. (-40% !)
- Bei sehr anstrengenden Sportarten kam es wie bei starker körperlicher Inaktivität zu keinem Einfluss auf die Reduktion der MCI.

- Regelmäßiges körperliches Training, das erst im Rentenalter angefangen wurde, reduzierte die MCI-Rate auf 10%.

Vielleicht ist viel Bewegung nicht die Ursache, sondern nur ein Hinweis (Marker) für eine gesunde Lebensweise

Geda Ye, Roberts RO, Knopman DS et al.: Physical exercise, aging, and mild cognitive impairment: a population-besed study *Arch Neurol* 2010 Jan;67(1):80-86

Wenn eine MCI bereits vorhanden ist verbessert regelmäßiges körperliches Training (45-60 Minuten täglich, viermal die Woche) die Kognition.

Baker LD, Frank LL, Foster-Schubert K et al.: Effects of aerobic exercise on mild cognitive impairment: a controlled trial. *Arch Neurol* 2010 Jan;67(1):71-79

Mathematische Fähigkeiten bei Mädchen

Mädchen sind genauso gut in Mathematik wie Jungen, wenn sie folgende Merkmale aufweisen.

Hohes Selbstbewusstsein

Überzeugung, dass Mathematik für den zukünftigen Beruf wichtig ist.

Gleichbehandlung der Geschlechter in dem betreffenden Land.

Ausreichender Lebensstandard.

PS: Mädchen lesen im Durchschnitt besser als Jungen.

Eise-Quest NM: Hyde JS, Hejmadi A: Mother and child emotions durign mathematics Math Think Learn 10, No. 1, 5-5 (2008)
Psychological bulletin 136, Nr. 1

M. Parkinson und Laufbandtraining

Laufbandtraining (acht Studien randomisiert-kontrolliert: Kleine Fallzahlen; keine Aussagen darüber, wie lange die günstigen Effekte des Laufbandtrainings anhalten) (drei- bis 4 mal pro Woche für ein bis zwei Monate) bei leichtem bis moderatem M. Parkinson hat folgende statistisch signifikanten Effekte:

Zunahme der **Gehgeschwindigkeit** im Mittel um **15 cm/Sekunde**
(fünf Studien)

Zunahme der **Schrittlänge** im Mittel um **6 cm**
(fünf Studien)

Zunahme der Gehstrecke **360 Meter**
(zwei Studien)

Keine Zunahme der Schrittfrequenz

Mehrholz J: Metaanalyse Cochrane Database I/2010)

Multitasking und geistige Leistungsfähigkeit

Multitasking ist eine echte Gefahr für die geistige Leistungsfähigkeit.

Die Aufgaben werden nicht parallel, sondern nur sehr schnell hintereinander erledigt. Reflektiert und abgespeichert können diese erledigten Aufgaben nicht mehr. Nach Pöppel (2008) führt dies, da die Großhirnrinde bei dieser Art der Aufgabenlösung kaum noch benutzt wird, zur „partiellen Verblödung“.

Folgende Veränderungen werden durch Multitasking im Gehirn bewirkt:

1. Mangelnde Fokussierung bzw. leicht Ablenkung durch Reize. Der Relevanzfilter (Auswahlfilter: bewusst) wird durch den Signifikanzfilter (Bedeutungsfilter) ersetzt. Die Multitasker lassen sich durch störende Signale leichter ablenken.
2. Die Ausblendung irrelevanter Reize, die spezifische Leistung der selektiven Aufmerksamkeit, ist somit bei Multitasking gestört. (Atkinson et al. 1977; Orphir et al. 2009)
3. Selektion der Information in relevante (wichtige) und irrelevante (unwichtige) ist gestört. (Orphir et al. 2009)
4. Die geistige Flexibilität ist gestört. Multitasker benötigen länger, um von einer echten (nicht mechanischen) geistigen Tätigkeit zu einer anderen

überzuwechseln. Dies ist ein Ausdruck des Mangels an geistiger Flexibilität.

(Orphir et al. 2009)

5. Echtes Multitasking ist unserem Gehirn nicht möglich. (Koch et al. 2010)

Entweder nimmt die Leistungsgüte oder die Schnelligkeit ab. (Dux et al. 2009; Meyer et al. 1977)

Der präfrontalen Kortex ist darauf ausgerichtet eine Aufgabe zu erledigen. Die Schnelligkeit dieser Ausführung kann er steigern; dadurch kann der Eindruck entstehen, dass er gleichzeitig zwei Aufgaben erledigt.

Er kann auch von einer unerledigten Aufgabe zur anderen wechseln. Dadurch wird aber die Leistungsgüte und/oder die Schnelligkeit vermindert. (Dux et al. 2009)

Dux PE, Tombu MN, Harrison S, Rogers BP, Tong F, Marois R: Training improves multitasking performance by increasing speed of information processing in human prefrontal cortex *Neuron* 2009 Jul 16;63(1):127-138

Koch I, Gade M, Schuch S, Philipp AM: The role of inhibition in task switching: a review. *Psychon Bull Rev.* 2010 Feb;17(1):1-14

Meyer DE, Kieras DE: (1977): A computational theory of executive cognitive processes and multiple task performance Part I: Basic mechanism. *Psychological Review* 104, 3- 65

Meyer DE, Kieras DE: (1977): A computational theory of executive cognitive processes and multiple task performance Part I. *Psychological Review* 104, 749-791

Orphir E, Nass C, Wagner AD: Cognitive control in media multitaskers. *Proc Natl Acad Sci U.S.A.* 2009 Sep 15;106(37): 15583-15587

Pupillenreaktion und Kognition

Pupillenerweiterung und Entscheidungsprozesse

Die Pupillen erweitern sich bei Dunkelheit, bei Schreckreaktionen, bei Entscheidungsprozessen und bei Gedächtnisleistungen. Die letzten drei Prozesse führen zur Ausschüttung von Nor-Adrenalin.

Einhäuser W, Koch C, Carter OL: Pupil dilation betrays the timing of decisions. *Frontiers in Human Neuroscience* 4 (2010), 1-9, DOI: 10.3389/fnhum.2010.00018

Scheitellappen und Spiritualität

Welche Aufgaben hat der Scheitellappen (Parietallappen; parietaler Kortex)?

Semantisches Gedächtnis, Priming

Fühlen, Raumvorstellung, Rechnen, Lesen (auch Schläfenlappen),
Perspektivenwechsel, Wahrnehmung körperlicher Grenzen

Er ist zuständig für **körperliches Fühlen** (z. B. kalt, warm, rau, glatt usw.) (= Körpersensorik). Die Aktivierung der sensorischen Hirnrinde hängt von dem Objekt ab, von der Körperstelle, mit der das Objekt abgetastet wird und von der speziellen Aufmerksamkeit, die auf den speziellen Körperteil, der abtastet gerichtet ist. (Noppeny et al. 1999)

PS: Patienten mit Magersucht haben Schwierigkeiten, Reliefmuster zu ertasten und danach aufzuzeichnen. Der rechte Scheitellappen ist bei ihnen vermindert aktiv. Dadurch ist auch das verzerrte Körperschema erklärbar. Evtl. wäre eine Ganzkörperstimulation für diese Patienten nützlich. (Grunewald 2004)

Er ist zuständig für **Raumvorstellung** (z. B. Lage des eigenen Körpers: Alle Informationen in Bezug auf Bewegungen, Raum- und Körperwahrnehmungen Zusammengeführt um ein Selbstbild zu erzeugen. Dadurch grenzt es sich von anderen und der Umwelt ab. Erfassung räumlicher Perspektiven).

PS: Nach Operationen (Krebspatienten) in diesem Gebiet ist der Perspektivenwechsel zwischen der und der Welt eins. Dies ist möglicherweise mit einem frühen Säuglingsstadium vergleichbar. Zu diesem Zeitpunkt ist der Scheitellappen noch nicht ausgereift und Trennung des eigenen Selbst von anderen Personen und der Umwelt schwerlich möglich; der Säugling hat wahrscheinlich auch in der Gebärmutter das Fruchtwasser, die Gebärmutterwand und dich selbst als eine verschmolzene Einheit erlebt. Auf Grund einer Operation diese mangelnde Unterscheidungsfähigkeit zwischen Ich und Umwelt als Transzendenz zu bezeichnen ist sehr milde ausgedrückt eine ziemlich verwegene Behauptung. (Urgesi C, Aglioti SM, Skrap M, Fabbro F: The spiritual brain: Selective

cortical lesions modulate self transcendence. Neuron 2010, in press)

Er ist zuständig für **Aufmerksamkeit**.

Er ist zuständig für **Rechnen** (dies hängt oder hing früher eng mit der Raumvorstellung zusammen).

Er ist zuständig für **Lesen** (Gyrus angularis) (dies hing früher eng mit der Raumvorstellung (Spurenlesen)) zusammen.

Er ist zuständig für Reflexion (**Nachdenken**; Wechsel der geistigen Perspektive).

Schlafstörungen und graue Substanz

Chronische Schlafstörungen (Insomnie) zeigen einen Verlust im linken orbitofrontalen Kortex. Je stärker die Schlafstörungen von den Patienten empfunden wurden, desto ausgeprägter war der Substanzverlust der grauen Substanz. (Altena et al. 2010)

Schlaf, Nickerchen um die Mittagszeit und geistige Leistungsfähigkeit am Abend

In der Leichtschlaf Stufe 2 (NonREM 2) ist die Muskelspannung stärker vermindert.

Dieses Stadium wird schon durch ein Nickerchen am Tage erreicht. Wenn man ein Nickerchen am Mittag durchführt, ist ein am Abend zu bewältigendes Lernpensum leichter zu bewältigen. Die geistige Leistungsfähigkeit steigt abends durch das vorangegangene Nickerchen deutlich an. Walker M. Jahrestagung der

American Association of Advancement of Science, San diego/CA 21.02.2010

Wahrnehmung bei Mädchen und Jungen

Mädchen und Jungen:

„Zwischen drei und sechs Jahren wurde eine ‚dramatisch anwachsende Bedeutung der Geschlechterkategorien‘ festgestellt. Denn dann haben die Kinder gelernt, (A.d.V: Unterschiedserkennung ist eine grundlegende automatische, präkognitive Wahrnehmungsfähigkeit) dass das Geschlecht einerseits eine sehr zuverlässige Kategorie ist, zur Groborientierung in einer unübersichtlichen Welt bestens geeignet. Aber auch, dass es eine hohe soziale Gewichtung hat. Noch nicht klar ist, woher Kinder diese Fähigkeiten nehmen, sogar den metaphorischen Gehalt von Begriffen wie

Feuer, Blitz, Haie, aber auch von groß, dunkel und spitz dem Bedeutungsfeld ‚männlich‘ zuzuordnen.

Und entsprechend **weich, glatt, Schmetterling, Wolke oder pastellfarben** der weiblichen Sphäre.

Offensichtlich immerhin ist, dass Kinder sehr rigide an ihren geschlechtsbezogenen Einstellungen festhalten. Mädchen, die auswählen dürfen zwischen einer kaputten Puppe und einem neuen Auto, bevorzugen die Puppe. Sie würden sogar lieber putzen, als mit dem Auto spielen.

Geschlechtsrollen werden in diesem Alter als so gültig wie Naturgesetze oder moralische Prinzipien empfunden. Erst in der Schule, mit zunehmenden Wissen und einer ausreichenden Sicherheit, was die kulturellen Rollenstandards angeht, leisten es sich Kinder, die Stereotype flexibler zu handhaben. Sie erkennen, dass es zartere Jungen und aggressivere Mädchen gibt, dass auch geschlechtsneutrale Garderobe existiert. Sie beginnen, unbekannte Erwachsene nicht – wie im Vorschulalter noch – zuallererst als Mann oder Frau wahrzunehmen... Wer als Kleinkind seine Welt besonders klar in männlich/weiblich aufteilte, konnte später lockerer mit den Kategorien umgehen... Sie können sich auch vom Rollenklischee abweichendes Verhalten erlauben.“ (Strassmann, 2007, 30)

Mädchen:

Bevorzugung von **rosa, lila, orange, mitgrün, evtl. gelb** (Schramm 2007; Strassmann 2007)

Bevorzugung von **Puppen, Gesichtern** (Schramm 2007)

„Mädchen erkennen schon als Säugling Gesichter besser und interessieren sich stärker für andere Menschen.“ (Spitzer 2007)

Männliche Spielzeuge, wie **Bagger, werden vermenschlicht**. Sie bekommen Namen, wie Papa und Mama, werden gefüttert, getröstet und zum Schlafen hingelegt. (Strassmann 2007)

Selbst bei Tieren, wie Rhesusaffen zeigen sich diese Bevorzungen in Bezug auf Spielzeuge. Weibliche Tiere verbringen gleich viel Zeit mit Plüschtieren und

Autos (besserer Perspektivenwechsel, höhere geistig Flexibilität), während männliche Rhesusaffen Autos bevorzugen.

Weibliche Tiere zeigen ein Interesse an allen Sorten von Spielzeugen.

Männliche Tiere sind vor allem an **beweglichen Spielzeugen** interessiert.

Vielleicht spielt dabei die möglicherweise unterschiedliche

Informationsverarbeitung für räumliche Informationen und Objektbewegungen eine Rolle. (Hassett et al. 2008, 2009)

Jungen:

Bei Abwesenheit des Vaters mangelnde Aktivierung der Spiegelneurone in Bezug auf Vorbilder im Alltag. „Stattdessen orientieren sie sich öfter an unrealistischen Vorbildern wie Kriegern, Fantasihelden, Rapmusiker, deren Beispiel im Alltag nicht viel weiter hilft.“ (Spiewack 2007)

Auf die Dauer kann der Kindergartenalltag und der schulische Alltag ein Problem werden, da der überwiegende Teil des Personals weiblich ist.

Keine großen Projekte sind wichtig für die Erziehung, sondern einfach da sein, gemeinsam etwas unternehmen, auch mal rumtoben, vielfältigen nicht mediale Angebote machen (z. B. Bücher usw.) (Spiewack 2007)

Bevorzugung von **Mobiles, Comics, Lego (70%), Lastwagen, Feuerwehrauto, Technik, Ball.** (Schramm 2007)

Bevorzugte **Spielzeuge**, die dazu geeignet sind, **Räume zu erobern.** (Strassmann 2007)

Bevorzugung **blau, grün.** (Strassmann 2007)

Was gibt es Neues im Bereich der Vitalität?

Vitalität. Omega-3 Fettsäure und Antiaging

Je höher der DHA (Docosahexaensäure)/EPA (Eicosopentaensäure)-Blutspiegel desto geringer fiel innerhalb von 5 Jahren die Telomer-Verkürzung aus. Die Telomerverkürzung ist ein wichtiger Marker für das biologische Alter. Farzaneh-Far R, Lin J, Epel ES et al.: Association of marine omega-3 fatty acid levels with telomeric aging in patients with coronary heart disease. JAMA. 2010, Jan 20;303(3):250-257

2,5 g Omega - 3 - Fettsäuren sind enthalten in: (Langkettige, mehrfach ungesättigte Fettsäuren

- Makrelen	- 100 g
- Sardinen	- 150 g
- Seeforelle	- 160 g
- Atlantik-Hering	- 160 g
- Lachs	- ca. 200 g
- Goldmakrele	- 210 g
<hr/>	
- Regenbogenforelle	- 500 g
- Thunfisch	- 500 g
- Europäische Auster	- 500 g
- Taschenkrebs	- 625 g
- Garnele	- 625 g
- Atlantischer Kabeljau/Dorsch	- 830 g
- Schwertfisch	- 1250 g
- Hummer	- 1250 g

Rapsöl

wird teilweise in Omega-3 Fettsäuren umgewandelt

Leinöl

besonders hoher Omega-3-Fettsäuregehalt

Vitalität, Bewegung und Komplikationen bei Darmausbuchtungen (Divertikelkomplikationen)

Regelmäßige körperliche Bewegung bewirkt ein vermindertes Risiko (25%) für eine Entzündung der Divertikel (Divertikulitis) und ein vermindertes Risiko (46%) für Divertikelblutungen (18 Jahre).

Strate LL et al: Physical activity decreases diverticular complications. Am. J. Gastroenterol. 104(2009) 1221-1230

Vitalität: Zinkeinnahme verbessert das Befinden

Eine 10 wöchigen Einnahme von Zink (7 mg pro Tag) vermindert die Faktoren Ärger und Feinseligkeit und zeigt Verbesserungen in den Bereichen Depression/Niedergeschlagenheit.

Sawada T, Yokoi K.: Effect of zinc supplementation on mood states in young women: a pilot study. Eur J Clin Nutr 2010, Jan 20 Doi: 10.1038/ejcn.2009.158 (Epub ahead of print)

PS: 35g Roggenkeimflocken, 50g Weizenkleie/Weizenkeime, 70g Pfifferlinge, 100g Kürbiskerne oder 100g Zwiebeln enthalten 7 mg Zink.

Vitalität, Bewegung und Alterung

1. Bei älteren Frauen wurde der Einfluss von körperlichem Training auf die Gesundheit über 14 Jahre untersucht.

Gesundes Altern wurde mit folgenden Merkmalen versehen:

Keine Entwicklung der zehn häufigsten chronischen Erkrankungen

Kein koronarer Bypass

Keine kognitiven Einschränkungen

Keine körperlichen Einschränkungen

Ca 10% der Frauen konnte am Ende der Studie ein gesundes Altern bescheinigt werden.

Diejenigen Frauen, die sich am meisten bewegten, waren doppelt so häufig mit dem Merkmal „Gesundes Altern“ versehen als diejenigen Frauen, die sich am wenigsten bewegten.

Im mittleren Lebensalter körperlich aktiv zu sein, verdoppelt im Alter die Chance gesund zu bleiben. (ca. 5 Stunden pro Woche Radfahren oder Schwimmen)

Sun Q, Townsend MK, Okerele OI et al: Physical activity at midlife in relation to successful survival in women at age 70 years older.. Arch Intern Med 2010, Jan 25; 170(2):194-201

2. Viermal pro Woche (18 Monate) Aerobic- und Gleichgewichtstraining (160 Minuten) erhöhte die Knochendichte signifikant um 2% und erniedrigte die Anzahl der Stürze um 2/3.

Kemmler W, von Stengel S, Engelke K. et al.: Exercise effects on bone mineral density, falls, coronary risk factor, and health care costs in older women: the randomized controlled senior fitness and prevention (SEFIP) study. Arch Intern Med 2010 Jan 25;170(2):179-185

3. 6% der über 55 Jährigen entwickeln innerhalb von 2 Jahren eine MCI (mild cognitive impairment) Nur 3% entwickeln eine MCI, wenn über 55 jährige Personen dreimal pro Woche körperlich trainieren.

Etgen T, Sander D, Huntgeburth U et al.: Physical activity and incident cognitive impairment in elderly persons: the INVADE study Arch intern med 2010 Jan 25;170(2):186-193

4. Bei Personen, die Marathonläufe durchführen, ist nach Jahrzehnten in den Koronargefäßen mehr Gefäßkalk als bei Kontrollpersonen abgelagert.

Schwartz R: 2010 Meeting American College of Cardiology, Scientific Session

Vitalität, Bewegung und Kolonkarzinom

Je höher die physikalische Aktivität ist (bis 27 MET-Stunden pro Woche= 4-5 Stunden Fahrradfahren oder Schwimmen pro Woche), desto geringer ist die Gesamtsterberate (-41%) und die Tumorbedingte Sterberate (-53%). Dies gilt auch für Frauen (tumorspezifische Sterberate: -61%)

Evtl. Ist die Ursache die Insulinabhängigkeit dieser Tumoren. Sport vermindert die Insulinanreicherung im Gewebe und fördert dadurch die Apoptose (Aktivierung eines Zellselbstmordprogramms) der betreffenden Tumorzellen

Meyerhardt JA, Giovannucci EL, Ogino S et al.: Physical activity and male colorectal cancer survival. Arch Int Med 2009 Dec 14;28,169(22), 2102

Vitamin B 6 und Risiko des kolorektalen Karzinoms:

Pro 100 Picomol/ml Pyridoxal- 5 – Phosphat (aktive Vitaminform) im Blut ist das Risiko in Bezug auf ein kolorektales Karzinom um 49% vermindert.

(Metaanalyse von 13 Studien) Larsson SC, Orsini N, Wolk A: Vitamin B6 und risk of colorectal cancer: a meta-analysis of prospective studies. JAMA 2010 Mar 17;303(11):1077-1083

B6 (Pyridoxin): 1.8mg Männer; 1,5mg Frauen, 2,6 mg Schwangere (bei 500 mg Funktionsstörungen des Nervensystems möglich)

Bei zu hoher Dosierung: Empfindungsstörungen der Haut, Lähmungserscheinungen)

Funktionen im Bereich: Eiweißstoffwechsel, Gewebshormone, Nervensystem

(**Vitaminmangel:** Blutarmut, Hautveränderungen, Nervosität)

In welchen Nahrungsmitteln ist Vit B 6 vorhanden:

Avocado, **Bananen**, Bier, Broccoli, Fisch, **Fleisch** - v.a. Hühner- und Schweinefleisch, Gehirn, **Gemüse, grüne Bohnen, Kartoffeln**, Kohl, Leber, Mais, Milch, Nieren, Reis, Seefisch, Sojabohnen, Vollkornbrot, Weizenkeime

Hemmende Arzneimittel für Vitamin B 6:

Antibiotica, Antihypertonika, Antikonvulsiva, Glukokortikoide, Antibabypille, Sulfonamide, Tuberkulostatika

Vitalität und Blutdruck

Hypertonie, Krafttraining in Kombination mit Ausdauertraining ist am wirksamsten.

Kombination aus Krafttraining und Ausdauertraining ist bei Personen, auch bei über 50-jährigen mit Hypertonie Grad 1 (Hypertonie ohne Endorganschäden, milde Hypertonie: systolischer Blutdruck 140-159 mm Hg; diastolischer

Blutdruck 90-99 mm Hg) am besten. (Predel. 2009)

Predel HG: Hypertension and sports: do we take the opportunity MMW-Fortschr. Med. 2009 Aug. 20;151(34-35):59-61

Blutdrucksenkung und Verbesserung der Entspannung der linken Herzkammer während der Diastole.

Eine Blutdrucksenkung auf ca. 130 mm Hg systolisch hat eine günstigere Wirkung auf die Entspannung des Herzmuskels in der Ruhephase als eine Blutdrucksenkung auf ca. 137 mm Hg systolisch .

Palmieri V, Russo C, Bella JN: Treatment of isolated left ventricular diastolic dysfunction in hypertension: reaching blood pressure target matters. Hypertension 2010 Feb; 55(2):224-225

Vitalität und natürliche Blutdrucksenkung

Der Blutdruck kann durch folgende Maßnahmen deutlich gesenkt werden. Innerhalb von 4 Monaten ergab sich eine Verminderung von 16,1 mm Hg (systolisch) und 9,9 mm Hg:

1. DASH-Diät: wenig Fett, rotes Fleisch, Zucker, Natrium. Viel Obst, Gemüse, Vollkorn, Fisch
2. Gewicht reduzieren
3. Sport (Bumenthal et al. 2010)

Blumenthal JA, Babyak MA, Hinderliter A. et al.: Effects of the DASH diet alone and in Combination with exercise and weight loss on blood pressure and cardiovascular biomarkers in men and women with high blood pressure. Arch Intern Med 2010;170(2):126-135

Vitalität, Depression und Osteoporose (Masud 2007)

Über 65-Jährige depressive Patienten haben ca. 14% niedrigere Vitamin-D-Spiegel. Die Werte für Parathyreoidhormon (PTH) erhöhten sich um ein Drittel. Die Depressionstiefe zeigte einen deutlichen Zusammenhang z mit dem erniedrigten Vitamin-D-Spiegel (25(OH)D und den erhöhten PTH Werten (Witte et al. 2008; Yirmiya et al. 2009)

Die größte Risikogruppe für eine Osteoporose bei Depressionen sind Frauen vor der Menopause, insbesondere wenn die Depression von einem Psychiater diagnostiziert wurde. (Metaanalyse von 23 Studien: Neurotransmitter 16.12. 2009: Yimiya R, Bab I: Major Depression is a risk factor for low bone mineral)

Nach der Menopause kommen noch weitere Faktoren hinzu, wie reduziertes Östrogen, mangelnde Bewegung, Ernährungsstörungen und Medikament.

Vitalität, Diabetes mellitus Typ 2 und Kaffee-, ekoffenierter Kaffee- oder Teegeuss:

Sechs bis 7 Tassen schwarzen Kaffee pro Tag erniedrigen das Risiko auf einen Typ-2-Diabetes. (Dam 2005)

Pro Tasse täglich getrunkenen Kaffees reduziert das Risiko des Auftretens eines beginnenden Diabetes mellitus Typ 2 um ca. 7%. Auch dekoffeinierter Kaffee sowie Tee haben einen protektiven Effekt in Bezug auf einen beginnenden Diabetes mellitus Typ 2. (18 Studien mit 457922 Teilnehmern) (Huxley R, Ying Lee CM, Barzi F et al.: Coffee, decaffeinated coffee, and tea consumption in relation to incident type 2 diabetes mellitus. Arch Intern Med 2009; 169 (22): 2053-2063)

Vitalität, Diabetes mellitus Typ 2 und Fettleber

10% der deutschen Bevölkerung weist einen Diabetes mellitus auf. Davon hat der Diabetes mellitus Typ 2 einen Anteil von 90%.

Bei Leberverfettung steigt das Diabetesrisiko deutlich an. Evtl. spielt dabei ein in der Leber gebildeter Eiweißstoff, SHGB: Sexualhormon bindendes Globulin, eine Rolle, das Testosteron und Östrogen bildet. Es wird bei Fettlerkranken vermindert gebildet. (Ding et al. 2009; Stefan et al. 2009)

Ding EL, Song Y, Manson JE et al.: Sex hormone-binding globulin and risk of type 2 diabetes in women and men. N Engl J Med 2009 Sep 17;361(12):1152-1163

Stephan EL, Song Y, Manson JE et al.: Sex hormone-binding globulin and risk of type 2 diabetes in women and men. N Engl J Med 2009 Sep 17;361(12):1152-1163

Vitalität und Herzerkrankung sowie Sterberate

Eine Erkenntnis sollte Mut machen mit dem Vitalitätstraining sofort zu beginnen.

Drei Faktoren bringen einen Zugewinn von 14 Lebensjahren (23657 Männer zwischen 30 und 79 Jahren):

1.1 Bewegung, um herzkreislaufmäßig fit zu sein und zu bleiben, sog. kardiorespiratorische Fitness.

1.2. Gute Fitness im Herzkreislaufbereich (Ergometertest)

2. Nichtraucher

3. BMI unter 25: Normaler Bauchumfang

Bereits einer der drei Merkmale erniedrigte das Risiko eine Herzgefäßerkrankung zu erleiden, um ein Drittel.

Wenn diese 3 Merkmale erfüllt waren, hatten die Probanden während einer Beobachtungszeit von 15 Jahren.

59 % weniger Herzgefäßerkrankungen.

Die Zahl der herzkreislaufbedingten Todesfälle nahmen in diesem Zeitraum um 77% ab.

Die Gesamtsterblichkeit erniedrigte sich um 69 % im Vergleich zu Männern, die alle drei Risikofaktoren aufwiesen.

Personen, die rauchen, ein Übergewicht aufweisen und wenig

Bewegungsaktivität an den Tag legten, verringerten ihre Lebenserwartung um ca. 14,2 Jahre. (Lee et al. 2009)

Lee Chon-Do, sui X, Blair S: Combined effects of cardiovascular fitness, not smoking, and normal waist girth on morbidity and mortality in men. Arch Internal Med 2009, 169 (22):2069-2101

Vitalität und Essen

- Genveränderungen bewirkt Schlankheit bei Mäusen.

Bei Mäusen konnte per Genveränderung das Gen „Hedgehog“ unterdrückt werden.

Dadurch wurde kaum noch weißes Fett produziert, das als Fettspeicher dient.

Das braune Fett wurde nicht beeinträchtigt. (Kälteschutz).

Die schlanken Mäuse wiesen keinerlei Gesundheitsprobleme auf. (Pospisilik JA, Schramek

D, Schmid H.: Drosophila Genome-wide Obesity Screen Reveals Hedgehog as a Determinant of Brown versus White Adipose Cell Fate. Cell Vol 140, Issue 1, 148-160, 6. January 2010

- 50 g Schokolade pro Woche schützt vor Schlaganfall.

Der Verzehr von 50 g Schokolade (enthält Flavinoide) pro Woche vermindert das Schlaganfallrisiko um ca. 46%.

Sahib S: American Academy of Neurology's 62nd Annual Meeting Toronto 10 to 15 April, 2010

- Koffein und Schlaganfall

1. Eine prospektive Kohortenstudie (83076 Frauen) ergab folgendes Ergebnis (zwischen 1980 und 2004 Erfassung alle 2-4 Jahre):

Es ergab sich ein nicht linearer Trend zugunsten einer erniedrigten Schlaganfallrate mit steigendem Kaffeekonsum.

Koffeinhaltige Softdrinks zeigen keinen Zusammenhang.

Auch koffeinfreier Kaffee führt tendenziell zu einer 20% Risikoreduktion für Schlaganfälle.

Lopez-Garcia E, Rodriguez-Artalejo F, Rexrode KM et al.: Coffee consumption and risk of stroke in women. *Circulation* 2009;119 (8):1116-1123

2. Auch in der **Epic-Studie** zeigte sich, dass Kaffeetrinker im Vergleich zu Nichtkaffeetrinkern ein um 30% verringertes Schlaganfallrisiko aufwiesen.

Der Effekt zeigte keine Abhängigkeit von der Menge des getrunkenen Kaffees.

Li Y et al.: Coffee consumption and risk of stroke in men and women: the european Prospektive Investigation into Cancer-Norfolk prospektive population study AHA 2010, Abstract LB P5

- Transfette und Schlaganfall

Ist eine Nahrung reichlich mit Transfetten (7 g/Tag im Vergleich zu 1 g/Tag) (z. B. Backfett, Biskuit, Kekse, Krapfen, Margarine, Pizza, Pfannkuchen, Pommes frites) bestückt, erhöht sich das Risiko für einen ischämischen Schlaganfall bei Frauen (87.230 Frauen) nach der Menopause (50-79 Jahre) um ca. 40%

Yaemsiri S, Sen S, Tinker L, Rosamond W, Wassertheil-smoller S: Total fat, trans fat linked to higher incidence of ischemic stroke, American Stroke Association's International Stroke Conference 2010, Abstract 79

- Es existieren **6 Grundqualitäten des Geschmacks:**

1. süß (Nachlassen im Alter)

2. salzig

3. sauer Die Wahrnehmungsschwellen für Stoffe, die bitter oder sauer schmecken, liegen sehr niedrig.

4. bitter Die Wahrnehmungsschwellen für Stoffe, die bitter oder sauer schmecken, liegen sehr niedrig.

5. umami (fleischig, herzhaft, wohlschmeckend)

Proteinreiche Nahrung hat dadurch einen „Umami“-Geschmack.

6. „Fettig“. Bereits geringe Unterschiede in der Fettkonzentrationen (z. B. Ölsäure, Linolensäure, Laurinsäure) werden geschmacklich registriert. Die Fähigkeit die Qualität „fettig“ zu schmecken, ist jedoch unterschiedlich ausgebildet. Möglicherweise haben Adipöse einen unterentwickelten Geschmackssinn für „fettig“. Schlanke Personen haben einen besonders stark entwickelten „Fettsinn“. Sie können Eiercreme auf Grund ihres Fettgehaltes klassifizieren.

Der gut entwickelte „Fettsinn“ bei schlanken Personen geht einher mit geringerer Kalorienzufuhr und Fettzufuhr sowie einem geringeren BMI.

Stewart JE, Feinle-Bisset C, Golding M et al.: Oral sensitivity to fatty acids, food consumption and BMI in human subjects. *British Journal of Nutrition* Publishes online by Cambridge University Press 03 Mar 2010 doi:10.1017/S0007114510000267

- Körperliche Ausdauer/Muskelkater und Koffein

Eine Tasse Kaffee vor dem Bewegungstraining erhöht die Fettverbrennung und die Ausdauerleistung. (<http://www.aerztlichepraxis.de>)

Bei über jungen Menschen und über 70 Jährigen erhöht sich jedoch neben den freien Fettsäuren auch das Plasma-Adrenalin, das Laktat und führt zu einer Insulinresistenz bei einer ergometrischen Übung, so dass durchaus zu überlegen ist, ob Kaffee vor einer körperlichen Belastung in jedem Falle günstig ist. (Norenberg et al. 2006)

2 Tassen Kaffee vor körperlicher Belastung (5 mg/kg KG), vermindert deutlich einen „Muskelkater“. Koffein wirkt anscheinend in diesem Falle besser als normale Schmerzmittel durch seine Kaffee-Alkaloide. Wahrscheinlich beschleunigt es auch die Regeneration der belasteten Muskulatur. (J.

Pain:10.1016/j.jpain.2006.08.006; Maridakis et al. 2007)

- Vitamingehalt von Spinat im Supermarkt

Die Beleuchtung mit fluoreszierendem Licht (wie in Supermärkten) erhöht den Vitamingehalt von Spinat.

Nach drei Tagen steigt der Gehalt der Vitamine C, K, E und Folsäure deutlich an.

Nach 9 Tagen ist der Folsäuregehalt fast verdoppelt.

Lester GE, Makus DJ, Hodges DM: Relationship between Fresh-Packaged Leaves Exposed to continuous Light or dark and Bioactive Contents: Effects of Cultivar, Leaf Size, and Storage Duration. *Journal of Agriculture and Food Chemistry*. 2010; 58(5):2980 DOI: 10.1021/j903596 v

- Lutein schützt die Stelle des schärfstens Sehens im Alter

Eine alterbedingte Veränderung der Stelle des schärfstens Sehens (1,5 mm), die sog. Makuladegeneration, tritt sehr häufig im Alter auf (in ca. 30%) und kann durch den Farbstoff Lutein (vergrößert die Schutzschicht der Makula, das Makulapigment) hintangehalten werden.

Lutein kommt in folgenden Gemüsesorten vor:

Grünkohl (ca 150 g pro Tag), Kresse, Rucola, Spinat, Weißkohl

Böhmer V, Dawsczinsky J: DGE-Kongress Jena März 2010

- Magnesium beeinflusst Entzündungsreaktionen und die Darmflora

Magnesium weist experimentell folgende Effekte auf:

- Der Gehalt an Bifidumbakterien im Darm steigt an.
- Barrierefunktion des Darmes steigt an.
- Entzündungsparameter sinken ab (akutes Phasenprotein, Cytokinkonzentration, Interleukin)
- Tumornekrosefaktor-alpha der Leber fällt ab.

Pachikian BD, Neyrinck AM, Deldicwue L et aql.: changes in intestinal bifidobacteria levels are associated with inflammatory response in magnesium-deficient mice. *J Nutr*. 2010 Mar; 140(3):509-514

- Nahrungsmittel mit hohem glykämischen Index vermeiden. (z. B.

Weißbrot, Marmelade)

Sie führen bei Frauen (mediane Verlaufsuntersuchung 7,9 Jahre), evtl. durch Steigerung des Triglyceridspiegels und der Absenkung des HDL-Spiegels zu einem bis zu 2-fach höheren KHK-Risiko.

Sieri S, Krogh V, Berrino F et al.: Dietary glycemic load and index and risk of coronary heart disease in a large italian cohort: the EPICOR study. *Arch Intern Med*. 2010 Apr 12;170(7):640-647

Vitalität und Lebensstilfaktoren

Vier Lebensstilfaktoren sind für die Prävention entscheidend. (Alter: 35-65 Jahre; 23153 Studienteilnehmer; Untersuchungszeitraum: 7,8 Jahre)

1. Nichtraucher
2. BMI (body Mass Index von weniger < als 30 kg/m²)
3. 3,5 Stunden oder mehr körperliche Aktivität pro Woche
4. Gesunder Lebensstil mit ballaststoffreicher Ernährung (Früchte, Gemüse, Vollkorn)

Werden alle vier Lebensstilfaktoren beachtet sinkt das Risiko für chronische Erkrankungen um 78%!

Dies ergibt bei den dafür zuständigen Erkrankungen folgende Zahlen:

Diabetes mellitus:	Reduktion um 93%
Herzinfarktrisiko:	Reduktion um 81%
Schlaganfallrisiko:	Reduktion um 50%
Krebserkrankung:	Reduktion um 36%

9% der Studienteilnehmer konnten alle 4 Lebensstilfaktoren umsetzen.

Die meisten der Studienteilnehmer konnten 1-3 Lebensstilfaktoren umsetzen.

4% der Studienteilnehmer konnten keinen der 4 Lebensstilfaktoren umsetzen.

Ford ES, Bergmann MM, Kröger J et al.: Healthy living ist the best revenge: findings from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition – Potsdam study. Arch Intern Med 2009 Aug 10;169(15):1355-1362

Vitalität und Osteoporose, Herzerkrankungen, Schlaganfall und Arteriosklerose der Beine: Zusammenhänge

Herzerkrankung (bestehende Herzinsuffizienz: Risiko 4,4; Ereignis nach Herzgefäßerkrankung: Risiko 2,32), Schlaganfall in der Vorgeschichte (Risiko 5,09) oder periphere Arteriosklerose (pAVK: Risiko 3,20) sind erhebliche Risikofaktoren für eine Hüftgelenksfraktur. Auch **Zwillingsgeschwister**, die keine Herzerkrankung und keinen Schlaganfall aufwiesen, wiesen ein erhöhtes Risiko für Hüftfrakturen (Risiko, wenn der andere Zwilling eine Herzerkrankung hatte: 3,74; Risiko, wenn der andere Zwilling einen Schlaganfall hatte: 2.29) auf. Ob eine Geneinfluss oder frühkindliche Einflussfaktoren hierfür entscheidend sind, ist nicht bekannt.

Zusammenhänge sind auch durch Medimantenbeobachtungen zur Wirkung von Biphophonat und Statine zu vermuten. Biphosphonat vermindern neben dem Risiko für Knochenbrüche infolge von Osteoporose auch das Risiko für die Entwicklung einer Arteriosklerose. Der Cholesterinspiegel senker Statine vermindert als „Nebeneffekt“ die Häufigkeit osteoporoseverursachter Knochenbrüche.

Sennerby U, Melhus H, Gedeberg R et al.: Cardiovascular diseases and risk of hipfracture. JAMA 2009 Oct 21;302(15):1666-1673
s.a. Van Diepen S, Majumdar SR, Bakal JA et al.: Heart failure is a risk factor for orthopedic fracture: a population-based analysis of 16.294 patients. Circulation 2008 Nov 4;118(19): 1946-1952

Vitalität und Rauchstopp

„Nach 20 min

Puls und Blutdruck sinken, Körpertemp. Hände/Füße steigt auf normale Werte

Nach 8 Stunden

CO-Konz. Im Blut sinkt, O₂-Konz. Steigt auf normale Werte.

Nach 24 Stunden
Herzinfarkttrisiko sinkt ab jetzt

Nach 48 Stunden
Beginn Regeneration der Nervenenden. Geruchs- und Geschmackssinn verbessert.

Nach 2 Wo- 3 Mon
Kreislaufstabilisierung, Verbesserung Lungenfunktion

Nach 1-9 Monaten
Weniger Hustenanfälle, NNH-Probleme und Kurzatmigkeit, Lunge wird gereinigt, Infektionsgefahr sinkt, mehr körperliche Reserven.

Nach 1 Jahr
Risiko Koronarinsuffizienz 50%

Nach 5 Jahren
Risiko Lungen-, Mundhöhle, Luft/Speiseröhrenkrebs 50%

Nach 10 Jahren
Lungenkrebsrisiko wie bei Nichtrauchern. Risiko für andere Krebsarten sinkt.

Nach 15 Jahren
Risiko Koronarinsuffizienz wie bei lebenslangem Nichtraucher.“

Nach: Lindinger 2005 nach American cancer Society Lindinger P („005): Die Motivation des Rauchers zur Abstinenz. In: Betra A (Hrsg.): Tabackabhängigkeit. Wissenschaftliche Grundlagen und Behandlung. Stuttgart: Kohlhammer, 115-131
Wolter DK, Rauchen und Raucherentwöhnung im Alter, Teil 2. Geriatrie Journal 6/09, S. 31

Vitalität und Vitamin-D

Bei **hohen Vitamin-D Spiegel**n im Blut ist eine 43% Verminderung bei Herzerkrankungen und Stoffwechselerkrankungen zu beobachten. Das Risiko für das Auftreten eines Diabetes Typ 2 war sogar um ca. 55% verringert. (Parker et al. 2010: Metaanalyse)

Parker J, Hashmi O, Dutton D et al.: Levels of vitamin D and cardiometabolic disorders: Systematic review and meta-analysis. Maturitas 2010 Mar;65(3):225-236

Zum Schluss

Der Glaube an einzige Weisheit – und deren Besitzer zu sein – ist die tiefste Wurzel allen Übels auf der Welt.

Sarkastische Maßnahmen, um die als ‚einzig richtig erkannte Wahrheit‘ zur Wirksamkeit zu verhelfen

:

Die Faulen werden geschlachtet,
die Welt wird fleißig.

Die Hässlichen werden geschlachtet,
Die Welt wird schön.

Die Narren werden geschlachtet,
die Welt wird weise.

Die Kranken werden geschlachtet,
die Kranken werden gesund.

Die Alten werden geschlachtet,
die Welt wird friedlich.

Die Bösen werden geschlachtet,
die Welt wird friedlich.