

Mnemosyne 1/2011: 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 Wissioemed 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

Haftungsausschluss: Die Ausführungen sind nur für gesunde Personen gedacht. Im Zweifel befragen Sie bitte Ihren Arzt. Die einzelnen Hinweise sind nur als Anregungen zu verstehen. Sie erfolgen in jedem Falle auf eigene Verantwortung und Gefahr. Sämtliche Angaben in diesem Artikel und im gesamten Studium generale erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung und Kontrolle ohne Gewähr. Insbesondere Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden. Eine Haftung des Autors, der Autoren, der Mitarbeiter, des Verbandes der Gehirntainer Deutschland (GFG), der Memory-Liga, oder der Wissioemed® Akademie aus dem Inhalt dieser Veröffentlichungen ist ausgeschlossen.

© 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

I/ 2011

Editorial Ausgabe 1. /2011

Liebe VGD'ler und Freunde der
Mnemosyne,

1. Die Shellstudie 2010 präsentiert für Deutschland für 12-25 Jährige folgende Ergebnisse auf:

Zukunft:

Zukunftsoptimismus:	59% (2006: 50%)
Zukunftsoptimismus von Jugendlichen aus sozial benachteiligten Familien:	33%
Zukunftsneutral:	35%
Zukunftspessimismus:	6%

Lebenszufriedenheit insgesamt:

Lebenszufriedenheit Oberschicht:	ca. 75%
Obere Mittelschicht:	84%
Mittelschicht:	82%
Untere Mittelschicht:	78%
Schüler, die um ihren Abschluss fürchten und versetzungsgefährdete Schüler sind unzufriedener (Oberschicht: 24%) Dies gilt mehr für junge Männer als für junge Frauen (Bildungsgewinner!)	69%

Lebenszufriedenheit von Jugendlichen aus sozial
benachteiligten Familien Unterschicht:

Schüler, die um ihren Abschluss fürchten und versetzungsgefährdete Schüler sind unzufriedener (Unterschicht: 46%) Dies gilt mehr für junge Männer als für junge Frauen (Bildungsgewinner!)	ca. 40%
--	---------

Schulabschluss ist der Schlüssel zum Erfolg:

Keinen Schulabschluss	10-15%
Übernahme nach der Ausbildung (Schätzung Jugendlicher):	ca. 76%
Erfüllung beruflicher Wünsche (Schätzung Jugendlicher):	ca. 71%

Erfüllung beruflicher Wünsche (Schätzung Jugendlicher)

Unterschicht: ca. 41%

Anstreben eines Abschlusses über dem Hauptschulabschluss
(Hauptschüler) ca.50%

Anstreben eines Abschlusses über dem Realabschluss
(Realschüler) ca.1/3

Studium

Im Vergleich vor vier Jahren nachlassendes Interesse

Politik

Interesse Jüngerer: 12-14 Jahre 21% (2002 ca.
10%)

Interesse Jüngerer: 15-17 Jahre 33% (2002 ca.
20%)

Politische Einordnung: links von der
Mitte

Interesse Oberschicht: 51% (2006: 50%)

Interesse obere Mittelschicht: 48% (2006: 43%)

Interesse Mittelschicht: 36% (2006: 32%)

Untere Mittelschicht: 26% (2006: 29%)

Unterschicht: 16% (2006: 23%)

Mögliches Engagement in einer Gruppe oder Partei: 17%

Parteiverdrossenheit: hoch

Menschenrechts- und Umweltgruppen großes Vertrauen

Unterschriftenaktion mögliche Beteiligung
(Mädchen engagierter) 77%

Demonstration mögliche Beteiligung (Mädchen engagierter) 44%

Soziales Engagement 39%

(vor allem höhere Schichten: je bebildeter und
privilegierter Jugendliche sind, desto häufiger sind
sie sozial engagiert)

Bedrohung Klimawandel

(53%)

Nur begrenztes eigenes umweltbewusstes Verhalten

mit Globalisierung

Umweltzerstörung

	Chance zu reisen, zu studieren, zu arbeiten
Information über Medien	
Jugendliche insgesamt:	33%
Fernsehen:	überwiegend
Gezielte Suche im Internet:	20%
Tageszeitung:	20%
Wochenzeitung:	6%
Keine aktive Information:	66%
Internetzugang	
Internetzugang: schichtenunabhängig	96%
Durchschnittliche Surfzeit pro Woche:	13 Stunden
Jüngere weibliche Jugendliche	soziale
Netzwerke	Facebook, Studi-
VZ	
Ältere weibliche Jugendliche	Informationen, E-Mails, Einkäufe
Ältere männliche Jugendliche:	Gesamte
Bandbreite	des Internets
Freizeitbeschäftigung neben Multimedia:	
Bildungsnahe Elternhäuser:	Lesen Kreative
Tätigkeiten	Pflege von vielen sozialen Kontakten
Bildungsferne Elternhäuser	Computer Fernsehen Hoher Anteil Männlicher jugendlicher „Gamer“
Religiosität	
Osten	keine Rolle
Westen	geringe Rolle
23% Ausprägung der traditionellen Religiosität:	evangelische

27% Ausprägung der traditionellen Religiosität: Säkularisierung“ 67% Ausprägung der traditionellen Religiosität: Religionen	Jugendliche katholische Jugendliche „nachholende andere Zunahme bei Jugendlichen mit Migrations- hintergrund
Familienbindung	
Gutes Verhältnis zu den Eltern	90%
Wohnen gerne und lange bei den Eltern	
Eigene Kinder sollten so erzogen werden wie sie selbst erzogen worden sind: Oberschicht, Mittelschicht	75%
Eigene Kinder sollten so erzogen werden wie sie selbst erzogen worden sind: Unterschicht	40%
Wichtige Werte/Beziehungen:	
Gute Freunde haben:	97%
Gutes Familienleben führen	92%
Eigenverantwortlich leben und handeln	90%
Fleißig und ehrgeizig sein	83%
Das Leben in vollen Zügen genießen	78%
Sozial Benachteiligten helfen	58%

Albert M, Hurrelmann K, Quenzel G: 16. Shellstudie 2010; ISBN 978-3-596-18857

2. Lebensqualität – Was ist das?

Hier findet ihr wichtige Hinweise für die Argumentation in euren Kursen.

Definitionsversuche:

Allgemein funktionsorientiert:

Lebensqualität ist der Ausdruck
des Tuns,
des Denkens,
des Berwertens und
des Empfindens (gleichzeitig),
die einen Menschen auf seinem Lebensweg begleiten.

N.N.

WHO 1993:

„Lebensqualität ist die subjektive Wahrnehmung einer Person über ihre Stellung im Leben in Relation zur Kultur und den Wertsystemen, in denen sie lebt und in Bezug auf ihre Ziele, Erwartungen, Standards und Anliegen.“

Prof. F. Porzolt Ulm:

„Lebensqualität ist die Differenz zwischen dem Soll und dem Istwert, wobei der Sollwert die Ansprüche des Menschen ausdrückt und der Istwert die Realität. Ist die Differenz groß, ist die Lebensqualität schlecht. Ist die Differenz gering, ist die Lebensqualität gut.“

Welche Merkmale und Beziehungen weist die Lebensqualität (L) auf:

B. Fischer

1. Voraussetzungen

Autonome Selbstentfaltung und Veränderung
Autonome geistige Entwicklungsgrößen

2. Folge

Gestaltungsfähigkeit in den BPSG-Bereichen (B: Biologisch; P: Psychologisch; S: Sozial; G: Geistig-mental)

- **Medizin:** Normalität erreichen (Being well)
inkl. med.-funktioneller Status
Im hohen Alter ist kein Rückgang der Lebensqualität vorhanden.
13% (Varianz) der Lebensqualität werden durch den Faktor „Alter“ erklärt. (H.I.L.D.E.)
- **Verhalten:** Kompetentes Handeln (Well doing)
inkl. räumliche Umwelt
Gesundheitsverhalten hat eine hohe Bedeutung bei der Beurteilung der Lebensqualität. (H.I.L.D.E.)
- **Psychologie:** Wohlbefinden (Well Being)
inkl. kognitiver Status, Psychopathologie
Zufriedensparadox: Wohlfühlen im Pflegeheim trotz Mangel an Autonomie (im Vergleich zu vorher: z. B. mangelnde Versorgung)
Unzufriedensdilemma: Trotz guter Lebensumstände wird die L. als schlecht beurteilt (z.B. Depression, Persönlichkeitsabnormalität ausschließen)
„Happinessdilemma“: Happiness hat keine Relevanz in Bezug auf Lebensqualität
Das psychische Wohlbefinden misst **nicht** die objektive Lage in Bezug auf Lebensqualität (Lit.: H.I.L.D.E.)
Geistige Fähigkeiten haben eine hohe Beziehung zur Lebensqualität. (Lit.: H.I.L.D.E.)
- **Soziologie:** Nicht - materielles Wohlbefinden (Being happy)
inkl. soziale Umwelt
Soziale Beziehungen haben eine hohe Bedeutung bei der Beurteilung der Lebensqualität. (Headey et al. 2010)
Soziale Beziehungen haben eine hohe Beziehung zur Lebensqualität. (Lit.: H.I.L.D.E.)
Stabile politische Verhältnisse, soziale Gleichstellung der Frau haben

eine Beziehung zur Lebensqualität. (Amann)

- **Ökonomie: Guter ökonomischer Standard (being rich)**
Stetiger Wohlstand hat keinen Zusammenhang mit den Faktoren
Zufriedenheits- und Glücksgefühl
Bezieht man ein Durchschnittseinkommen erreicht man sein
Glücksoptimum (USA: 75000 Dollar pro Jahr)
Mehr Geld führt zu keiner Steigerung.
Armut steht jedoch dem Glücksempfinden im Wege. (Stone et al.)
- **Philosophie Das gute Leben (being good)**

Handlungskompetenz z. B.

- Verantwortungskompetenz
- Bestimmungskompetenz
- Auswahlkompetenz
- Entscheidungskompetenz für Aufgaben und Leistungshöhe

Qualität der Gestaltungsfähigkeit z. B

- Sensibilisieren für die Systemeigenschaften des Organismus
Mensch
- Antizipation von eigenen Möglichkeiten und Chancen
- Antizipation des eigenen Alters

Hieraus ergibt sich:

- Demonstrationsfähigkeit des eigenen Wirkens
- Mitteilungsfähigkeit
- Wahrnehmungsfähigkeit
- Wahrnehmungsmöglichkeit

3. Messung (Überprüfung des Zielerreichungsgrades)

Selbstbeurteilung

Fremdbeurteilung

Leistungsbeurteilung

4. Validierung

Autorisierung/Validierung der der Befunde (Messungen) durch die jeweilige Einzelperson:

Akzeptanz/Nicht-Akzeptanz im Hinblick auf die Frage: Treffen die wesentlichen Befunde wesentliche Teilaspekte der Auffassung über die Lebensqualität der jeweiligen Einzelperson?

B. Fischer, Greß-Heister, M, Greß-Heister E: Ein komplexes System – Geriatrie/Gerontologie, Geriatriisch-Gerontologische Rehabilitation und Geriatriisch-Gerontologische Prävention Vless, ebersberg, 1993,44, 45

Amann A: Institut für Soziologie, Wien – 23 Klauenbacher Gesprächsrunden in Freiburg

Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg zur Erfassung der Lebensqualität von Personen mit Alzheimerdemenz H.I.L.D.E.

OPaschowski HW, Reinhardt: Repräsentativbefragung von 2000 Personen ab 14 Jahren in Deutschland

BAT Stiftung für Zukunftsfragen 2007: Buch: Altersträume, Illusion und Wirklichkeit

Stone AA, Schwartz JE, Broderick JE, Deaton A: A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States

www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.1003744107

Gibt es Kriterien für die Lebenszufriedenheit?

Lebenszufriedenheit (Befragung einmal jährlich 1984-2004: 60000 Personen unterschiedlichen Alters; ab dem 16. Lebensjahr)

Set Point Theory: Die Beurteilung der eigenen Lebenszufriedenheit pegelt sich sehr häufig auf einem bestimmten und relativ stabilen Wert ein.

Dieser Wert kann sich jedoch verändert werden, vor allem durch soziale Aktivitäten usw. (s.u.). Insofern ist die Set Point Theorie nicht mehr gültig!

Einflüsse langfristig:

Genetisch bedingt (50%): Persönlichkeitsmerkmale

Emotion:

+: Emotional stabile Partner

-: emotional instabile Partner

Lebenszielorientierung:

++: Eigene Lebensziele

++: Beständige familiäre oder gemeinnützige Ziele

(„**Ein gutes Sozialleben ist kein Nullsummenspiel!**“ Wagner G)

(+): Karriere oder materiellen Erfolg

- : Starke materielle und Karrierziele senken die Lebenszufriedenheit über die Zeit. („**Erfolg ist ein gesellschaftliches Nullsummenspiel.**“ Wagner G)

(+): Lebensziele des Partners

Zeitbalance:

++: Zwischen Arbeit und Freizeit (persönlicher zeitlicher Arbeitswunsch ist entscheidend)

- : Chronisch überarbeitete Menschen, arbeitslose Menschen

+: **Religiöse Aktivitäten** (Förderung familiärer Werte und altruistischer Einstellungen)

+: **Soziale Aktivitäten**

+: **Sportliche Aktivitäten**

Einflüsse nur kurzfristig!

Lebensereignisse:

+: Lottogewinn

-: Verlust des Arbeitsplatzes

Einflüsse Geschlecht:

Frauen:

Lebenszielorientierung:

++: Eigene Lebensziele

++: Beständige eigene familiäre Ziele

++: Beständige familiäre Ziele des Partners (Stärkung der Zufriedenheit der Frauen)

0: Ein nicht familienorientierter Partner stärkt nicht die Lebenszufriedenheit der Frauen.

(-): Arbeitslosigkeit (s. Ausfüllen anderer nicht erwerbszentrierter alternativer Rollen) ist für Frauen weniger belastend als für Männer!

Gewicht:

- : BMI über 30 (eher unglücklich)

Männer:

Lebenszielorientierung:

++: Eigene Lebensziele

++: Beständige familiäre oder gemeinnützige Ziele

(+): Karriere oder materiellen Erfolg

(+): Lebensziele des Partners

---: Arbeitslosigkeit (s. Rollenerwartung der westlichen Kultur)

Gewicht:

- : BMI unter 18,5 (Absinken der Zufriedenheit: evtl. Krankheitshinweis)

Heady B, Muffels R, Wagner GG: Long-running german panel survey shows that personal and economic choices, not just genes, matter for happiness.. PNAS: www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.100861207

Lebensqualität und Sinngebung

„Die Fähigkeit, zur Neudefinition von Lebenssinn im Alter zu gelangen, auch wenn körperliche und soziale Einschränkungen viele oder die meisten der früheren Wege der Sinngebung, d.h. eines befriedigendes Lebens eliminieren, kann als Weisheit bezeichnet werden.

Dietmann.Kohli F (1984) Weisheit als mögliches Ergebnis der Intelligenzentwicklung im Erwachsenenalter. Sprache und Kognition 2,112-132

Dietmann.Kohli F, Baltes PB (1989) Toward a neofunctionalistic conception of adult intellectual development: Wisdom as a prototypical case of intellectual growth. In: Alexander CN, Langer EJ, Oetzel RM: Higher stages of human development: Adult growth beyond formal operations. NY, Oxford University Press

Für alle, die folgende Symptome aufweisen,:

Simulierte sterile Aufregtheit

Emsigkeitsneurose

Elektronische Leibeigene der Multimediawelt

gelten folgende Regeln:

Liefere dich nicht dem dauernden Tätigsein aus,

sondern widme dazwischen der Betrachtung

ein Stück von deinem Herzen und von Deiner Zeit.

Bernhard von Clairvaux (1090-1153) Klostersreformer und Kirchenlehrer

Habe nie Angst davor, dich einfach eine Weile hinzusetzen und nachzudenken.

Lorraine Hansberry 1939-1965

Spiegelneurone inkl. Ich-Bewusstsein haben bereits Rhesusaffen

Schimpansen, Delphine, Elefanten erkennen einen Farbtupfer auf der eigenen Stirn im Spiegel. Bisher galt dies als wichtiger Test für ein Ich-Bewusstsein.

(sog. Rouge-Test) Andere Affen, wie Rhesusaffen versagen zwar beim Spiegeltest, sind jedoch in der Lage mittels eines Spiegels OP-Wunden am eigenen Körper zu lokalisieren und mit Hilfe des Spiegelbildes zu betasten. Dabei berühren sie niemals den Spiegel. Vielleicht erhöht eine OP-Wunde erst die Motivation zur Betrachtung der eigenen Körperveränderung.

Rajala AZ, Reininger KR, Lancaster KM, Populin LC: Thesus monkeys (*Macaca mulata*) do recognize themselves in the mirror; implications for the evolution of self-recognition. *PLoS ONE* 2010 Sep 29;5(9):e12865

Geistiges Altern

Körperlich aktive ältere Personen (ca. 65 Jahre) haben im Vergleich zu inaktiven gleichaltrigen Personen geringere altersbedingte kognitive Funktionseinbußen. Körperliches Training, geistiges Training, gesunde Ernährung und soziales Training (Hertzog et al. 2009) inkl. metakognitives Training (z. B. Frage: „Habe ich mir das zu lernende Wort genug eingeprägt, um mich später daran zu erinnern?“) (Dunlosky et al. 2007, Nagel 2010) in Bezug auf unnötige Risiken (Wienkelman, Knutson 2007) hat einen Einfluss auf kognitive Fähigkeiten, wie Kontrolle exekutiver Prozesse, Unterdrückung (inkl. Koordinierung) von diesen Informationen. Das körperliche Training hat auch einen Effekt auf die Dichte des Hirngewebes, auf die Stärke der weißen Substanz und Neurotransmitter (z. B. Dopamin, BDNF: brain derived neurotropic factor) (Glas et al., Huxhold et al. 2009, Nagel 2010)

Die Synapsen des Kleinhirns reduzieren sich ohne körperliches Training besonders stark.

Die Sprache kann sich bis in das höchste Lebensalter entfalten.

Anrews-Hanna JR et al.: Disruption of large-scale brain systems in advanced aging. *Neuron* 56(5); 924-935, 2007

Dunlosky J, Cavallini E, Roth H et al.: Do self-monitoring interventions improve older adult learning?

J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci 2007 Jun;62Spec Nr1:70-76

Glas TA, Mendels de Leon CF, Basuk SS, Berkman LF: Social engagement and depressive symptoms in late life.

<http://jah.sagepub.com/content/18/4/604.short>

Hertzog C et al.: Enrichment effects on adult cognitive development. *Psychological Science in the Public Interest* 8(1), 1-65, 2009

Lindenberger U et al.: Age-related decline in brain. Resources magnifies genetic effects on cognitive functioning. *Frontiers in Neuroscience* 2(2), 234-244, 2008

Nagel IE et al.: Human aging magnifies genetics effects on executive functioning and working memory. IN: *Frontiers in Human neuroscience* 1. doi: 10.3389/neuro.09001.2008

Nagel IE. Et al.: Performance level modulates adult age differences in brain activation during a spatial working memory task. *PNAS* 106(52), 22552-22557, 2009

Nagel IE: Wer altert wie? *Gehirn Geist* 12_2010, 14-20

Salthouse, TA: When does age-related cognitive decline begin? *Neurobiology of aging* 39(4), 504-514, 2010

Winkelman P, Knutson B: Affective influence on judgements and decisions: Moving towards core mechanism. *Review of General Psychology*, Vol. 11, no. 2, S. 179-192, 2007

Gesundheit und virtuelle Welten

Jugendliche weisen, die **mehr als 120** Textnachrichten pro Tag verfassen (SMS) folgende Besonderheiten auf: (Scott 2010)

- 20% der befragten Jugendlichen gehörten dieser Kategorie an.
- Die Mehrzahl der SMS Verfasser waren Frauen mit niedrigem sozioökonomischen Status, die aus einer Minderheit und einem vaterlosen Haushalt stammten.
- Das Risiko, Raucher zu sein war um 40% erhöht

- Die Rate der Alkoholtrinker war doppelt so hoch wie bei der Gesamtheit der befragten Jugendlichen.
- 43% hatten schon ein „**Bing-Trinking**“ (**Trinken bis zur Bewusstlosigkeit**) hinter sich.
- 41% bejahten den Gebrauch illegaler Drogen. (gelegentlich)
- 55% zeigten aggressives Verhalten mit Schlägereien
- 90% hatten häufigere Sexkontakte (Beziehungen zu vier oder mehr Sexualpartnern)

Jugendliche, die **mehr als 3 Stunden** computermäßig **soziale Netzwerke** an Unterrichtstagen verbunden sind (**online**), weisen folgende Besonderheiten auf

(Scott 2010):

11,5% der befragten Jugendlichen gehörten dieser Kategorie an.

- Das Risiko, Raucher zu sein war um 62% erhöht
- Die Rate der Alkoholtrinker war 79 % höher wie bei der Gesamtheit der befragten Jugendlichen.
- 69 % hatten schon ein „**Bing-Trinking**“ (Trinken bis zur Bewusstlosigkeit) hinter sich.
- 84 % bejahten den Gebrauch illegaler Drogen. (gelegentlich)
- 94 % zeigten aggressives Verhalten mit Schlägereien
- 60 % hatten häufigere Sexkontakte (Beziehungen zu vier oder mehr Sexualpartnern)
- Erhöhter Konsum von zusätzlichem Fernsehen
- Erhöhte Schulprobleme
- Mehr gesundheitliche Beeinträchtigungen durch:
 - Depressionen
 - Schlafschwierigkeiten

Scott F: American Public health association's 138th annual meeting & exposition, Denver, 09.11.2010; Session 4272: Hypertexting and hyper-networking: A new health risk category for teens?

Eure

Bernd Fischer, Wolfgang Schuster, Hannjette Mosmann, Ortrud Kreckel

Was gibt es Neues im Bereich der geistigen Leistungsfähigkeit?

Neue DVD zur Frontotemporalen Demenz:

„Leben mit FTD“: Spieldauer 74 Minuten; 15 Euro

Bestellung: Deutsche Alzheimergesellschaft, Friedrichstraße 236, 10969 Berlin;

E-Mail: info@deutsche-alzheimer.de

Achtsamkeit und Lebensqualität in Bezug auf Zufriedenheit

Einer Studie zufolge (USA; 2250 randomisierte Freiwillige; Alter: 18-88 Jahre) sind Menschen 46,9% ihrer Zeit geistig abwesend, sie sind nicht bei ihrer momentanen Beschäftigung. Diese geistige Abwesenheit, dieses nicht bei der Sache sein (das mentale Leben ist somit stark von der Nicht-Gegenwart durchdrungen), führt zu einem Gefühl des eher Unglücklichseins.

Die geistigen Abschweifungen sind nicht die Folge, sondern die Ursache der Unzufriedenheit. **„Abschweifende Gedanken sind ein hervorragender Anzeiger für die Zufriedenheit von Menschen. Wie oft der Geist von der Gegenwart abschweift, ist wichtiger für die Zufriedenheit als die Dinge, die wir gerade tun.“**

PS: Nur beim Sex lag der Ablenkungswert unter 30%.

Auch bei **körperlichen Übungen, Gesprächen mit anderen Menschen, beim Spielen, Musikhören und Essen** sind gedankliche Abschweifungen nicht so häufig. **Somit sind wir**, wenn wir den Schlussfolgerungen der Autoren folgen,

bei diesen Tätigkeiten glücklicher. (Killingsworth & Gilbert 2010)

Killingsworth MA, Gilbert DT: A Wandering Mind is an Unhappy Mind. Science 12 Nov. 2010: Vol. 330, no. 6006, p. 932. DOI: 10.1126/science.1192439

Angst der Deutschen (Rheinland Pfalz: 200 Personen) **VOR Krankheiten:**

- 72% fürchten sich vor Krebs (75% der Frauen und 50% gehen nur zur Krebsvorsorge)
- **58% fürchten sich vor einem Schlaganfall**
- 54% fürchten sich vor schweren Verletzungen
- **51% fürchten sich vor einem M. Alzheimer**
- ca. 48% fürchten sich vor einem Herzinfarkt
- 38% fürchten sich vor einem Bandscheibenvorfall
- 32% fürchten sich vor einer psychischen Erkrankung
- 30% fürchten sich vor einer schweren Lungenerkrankung
- 17% fürchten sich vor einem Diabetes mellitus
- 135 fürchten sich vor einer Geschlechtskrankheit

- 85% der Befragten fühlen sich z. Zt. der Befragung gesund und unternehmen auch etwas in Bezug auf ihre Gesundheit. (80% achten auf gesunde Ernährung und auf geringen Alkoholgenuß)
- 92% der 14-29Jährigen schätzen ihre Gesundheit als gut oder sehr gut ein. 81% dieser Altersgruppe hat –Angst vor Krebs.
- Ca. 9% schätzen ihre Gesundheit eher schlecht oder sehr schlecht ein.
- Berlin: 21% der Berliner fühlen sich nicht gesund.
- (DAK Studie 11-29.10 2010: Repräsentative Studie des Forsa Instituts: 3015 Befragte:)

Ausbildung einer Retroevolution in Bezug auf geistige Leistungsfähigkeit

1. Evolutionäre Entwicklung Sprache 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. Man wird klettverschlussartig auf Dauer 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),

„**Surrogatevolution**“ (nicht vollwertiger Ersatz; die Informationen werden verwendet, sie sind häufig jedoch nicht reflektiert; im Übertragenen Sinne wird ein Informationskühlschrank mitgeschleppt; ich kann mich bedienen, die Informationen mixen; im Organismus sind die Informationen jedoch nicht gekaut noch verdaut, noch verstoffwechselt),

„**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).

2. Die Retroevolution wird im demokratischen Bereich besonders sichtbar.

Nach Schulze (2010) kommt es zur Ausbildung von folgenden Eigentümlichkeiten:

2.1 Entwicklung einer Milieuoligarchie im politischen Bereich.

Kennzeichen: „Angleichung von Sprachregelungen, Tabus und Denkschablonen über alle Funktionsbereiche und Lager hinweg.

2.2 Entwicklung einer impliziten Selbstbezüglichkeit, einer Schwarmintelligenz (s. Glossar) (Horn et al. 2009)

2.3 Entwicklung von maskierter kommunikativer Fertigkeit der Politiker aller Parteien.

Ehrung von Querdenkern und Forderung nach Querdenkern (vor denen man sich jedoch fürchtet):

„Jeder wahre Selbstdenker gleicht einem Monarchen: Er ist unmittelbar und erkennt niemanden über sich. Seine Urteile entspringen aus seiner eigenen Machtvollkommenheit und gehen unmittelbar von ihm selbst aus. Denn so wenig wie der Monarch Befehle, nimmt er Autoritäten an, sondern lässt nichts gelten, als was er selbst bestätigt hat.“ (Schopenhauer, zit. Schulze 2010, S. 7)

Virtuelle Steinigung, virtuelle Hinrichtung von echten Querdenkern (z. B. Sarrazin, Merz, Steinbrück)

„Zu besichtigen ist eine politische Episode von geradezu archaischem Charakter. Sarrazins Rücktritt als Bundesbank-Vorstand war der letzte Akt eines öffentlichen Theaters, das dem alten Drehbuch der Ausstoßung des Sündenbocks folgte: Gemeinschaften versichern sich ihrer Identität durch Ächtung der Außenseiter. Alle Register wurden gezogen. Es genügte, dass die Kanzlerin ‚nicht hilfreich‘ sagte, um eine Art kultureller Immunabwehr auszulösen. Bundespräsident, Bundesbank-Direktor, Politiker aller Couleur, Talkmaster und Kommentatoren der Niveaupresse formierten sich zum Schulterschluss. Mit der Degradierung des Übeltäters, eleganterweise von ihm selbst vollzogen, wofür man ihm versöhnliche Einsicht attestierte, fand das Ritual seinen symbolischen Abschluss. Was braucht man Zensur – es geht doch auch demokratisch.“ (Schulze 2010, S. 7)

2.4 Entwicklung einer neuen Klasse, einer neuen Ohnmachtklasse (dumpfes Gefühl der politischen Ohnmacht), die nicht zum politischen Schwarm gehören: **Die Wähler, die Bürger**

A.d.V: Sie zeichnet jedoch (vor allem in Baden-Württemberg als Land der „Jammerer und Nörgler“ (Unzufriedenheit mit dem Bestehenden als Basisfunktion der Kreativität)) eine Sensibilität aus, die im Tun seinen Ausdruck findet, das erst später reflektiert wird.

Dieses Tun ist z. B. der Protest in Bezug auf „S21“ (Stuttgart 21)

Es könnte sich aus folgenden Quellen speisen:

Alte Quellen:

Machtbesetzung durch neue Sprecher (temporäre Repräsentanten)

Neue Quellen:

- Entwürdigung: Nichteinhaltung des Wahlversprechens (OB Stuttgart) über das Projekt die Bevölkerung abstimmen zu lassen.

PS. Würde der Person:

Menschenwürde, Menschenrecht

Die Würde des einzelnen Menschen, im Sinne eines personalen Rechts, gründen sich auf

- seiner jeweiligen Einmaligkeit (einzigartige und unverwechselbare Person:

Unverwechselbarkeitsprinzip der Person) und der/dem daraus resultierenden

-- Gleichwertigkeit (gegenseitiges Solidaritätsprinzip: **Das Recht des Handelnden: wechselseitige Anerkennung von Personalität in Bezug auf die Manifestation selbstbestimmter lebensdienlicher Freiheit.** (Mohr 1997, 2000)),

-- Gleichberechtigung (gegenseitiges Solidaritätsprinzip: s.o.),

-- lebensdienlichen (biophilen) Entfaltungsfähigkeit der selbstbestimmten, personalen Möglichkeiten (normative Autorität der Menschen über ihr eigenes, lebensdienliches, friedliches Leben versus nekrophile (lebensundienliche) Durchsetzung der eigenen moralischen oder religiösen Ansichten gegenüber anderen),

-- Recht auf Schutz der Privatsphäre und Intimsphäre (Sicherheitsprinzip),

- seiner unauflösbaren Verbundenheit und Angewiesenheit auf andere,

- seiner der unauflösbaren Verbundenheit und Angewiesenheit anderer auf ihn (gegenseitiges lebensdienliches (biophiles) Solidaritätsprinzip und Prinzip der verschränkten Emergenz: Der andere ist ein intentionaler und geistiger Akteur wie ich: Der Mensch ist ein Rechtssubjekt und damit als Mensch unter Menschen zu betrachten (Mohr 1997, 2000). Mensch: Gemeinsam können wir uns lebensdienlich

in Bezug auf Kommunikation und Handlung entfalten (Mohr 1997, 2000))

- und seiner und der anderen Unvollkommenheit bzw. Verletzlichkeit

(gegenseitiges Solidaritätsprinzip). (Becker 2006, Bielefeld 2007, Menke & Pollmann, 2007, Mohr 1997, 2000, Sandkühler 2010)

- Verlust/Verfall der Autorität der Repräsentanten der politischen Bühne.

- Verlust des Vertrauens in die politischen Repräsentanten (Entwicklung einer Parallelgesellschaft der Regierenden)

- Diffuses Gefühl der neuen Macht der Selbstbestimmung der Bürger über sich selbst und die daraus resultierenden politischen Handlungen.

- S 21 ist ein „Zufallsprodukt“, um dem neuen Verständnis über demokratische Werte, die noch einer strukturierten Reflexion bedürfen, einen Handlungsausdruck Ausdruck zu verleihen.

- S 21 könnte zum „1.friedlichen evolutionären Stuttgarter Fenstersturz“ in bezug auf die Umwandlung alter demokratischer Feudalherrschaft werden.

- Die jetzt bevorzugten Parteien sind nur „Wasserträger“ des neuen Verständnisses der politischen Teilhabe. Sie werden gewechselt, wenn sich bessere Alternativen bieten.

2.5 Entwicklung einer als-ob Demokratie. „Ihr Funktionieren ist eine nützliche Fiktion.“ (Schulze 2010)

Becker W: Ein Plädoyer gegen den Universalismus FAZ 24.06.2006, Nr. 144, S 50

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

Horn E, Gisi LM: Schwärme Kollektive ohne Zentrum Eine Wissensgeschichte zwischen Leben und Information. Transcript Verlag, Bielefeld, 2009

Schulze G (Prof. Soziologe, Univ. Bamberg): Sarrazin ein Fall für Schopenhauer. Die Welt 21.10.2010, S. 7

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

Änderung der Medikation auf eine abendliche Einnahme von Blutdruckmedikamenten erniedrigt das kardiovaskuläre Risiko.

Werden die Blutdruckmedikamente abends eingenommen, ergeben sich folgende Vorteile. Der Untersuchungszeitraum betrug 5,6 Jahre:

1. Vermindertes Auftreten (Prävalenz) von Non-Dippem (keine nächtliche Blutdrucksenkung von 10-20%)
2. Erhöhte Blutdruckabsenkung während des Schlafes
3. Absenkung des Risikos für schwere kardiovaskuläre Ereignisse wie kardiovaskulärer Tod, Herzinfarkt und **Schlaganfall**.

Hermida RC, Ayala DE, Mojón A, Fernández JR: Influence of circadian time of hypertension treatment on cardiovascular risks: results of the MAPEC study. Chronobiolog Intern 2010 Sep(8)29-1651

Cholesterin und Demenz

Untersuchungen aus dem Jahre 2010 zeigen den Zusammenhang zwischen Cholesterin und Demenz differenziert auf.

1462 schwedische Frauen wurden seit 1968 (keine Demenz; Alter: 38-60 Jahre) regelmäßig untersucht. (1974-1975; 1980-1981; 1992-1993, 2000-2001)

168 Frauen waren bis um Jahre 2000 an Demenz erkrankt.

Ein Zusammenhang mit dem Cholesterinwert (in Bezug auf den Wert von 1968) konnte nicht aufgezeigt werden.

Das Erkrankungsrisiko wurde durch den Cholesterinwert im mittleren Lebensalter nicht beeinflusst.

Ein höheres Risiko (Demenzrisiko 2,35) bestand jedoch bei Frauen, die als Seniorinnen (im Vergleich zu vorausgegangenen Werten) einen Abfall des Blutcholesterinwertes zu verzeichnen hatten.

Mielke MM, Zandi PP, Shao H et al.: The 32-year relationship between cholesterol and dementia from midlife to late life. Neurology 2010, Nov 10. Epub ahead of print

Demenzforschung: Bemerkenswerte Ergebnisse in Bezug auf unsere Kurse!!!

1. Subjektive Gefühl der Gedächtnisverschlechterung ohne objektierbare Beeinträchtigung (subjective memory impairment SMI)

Bei Personen über 75 Jahren erhöht sich dadurch das Demenzrisiko um das Doppelte.

Personen, die zu Beginn eine SMi hatten und nach 18 Monaten leichte kognitive Beeinträchtigungen aufwiesen hatten nach 36 Monaten eine **60-fache Risikoerhöhung!!!**

Jessen F, Wiese B, Bachmann C et al.: German study of aging, cognition and dementia in primary care patients study group. Prediction of dementia by subjective memory impairment: effects of severity and temporal association with cognitive impairment. Arch Gen Psychiatry 2010 Apr;67(4):414-422 PubMed PMID:20368517

2. Der Auditory-Verbal-Learning Test (episodisches Gedächtnis) sagt den Übergang zu einer Demenz exakter voraus (RR: 4,3) als moderne radiologische wie FDG-PET (RR: 2,3) Die Kombination beider Methoden (episodisches Gedächtnis und PET) erhöht noch einmal die Vorrausagekraft in den nächsten drei Jahren. (RR: 11,7)

3.1 Ein Diabetes mellitus erhöht des Risiko der Entstehung einer Demenz.

Profenno LA, Portsteinsson AP, Faraone SV et al.: Meta-Analysis of Alzheimer's disease risk with obesity, diabetes, and related disorders. Biol. Psychiatry 2010 Mar 15;67(6):505-512

3.2 Ein begleitender 'Diabetes mellitus sagt jedoch nach Eintritt der Demenz einen verzögerten Demenzverlauf voraus.

Sanz C, Andrieu S, Sinclair A et al.: Study Group. Diabetes is associated with a slower rate of cognitive decline in Alzheimer disease Neurology 2009 Oct 27;73(17):1359-1366

4. Stimulierende kognitive Aktivitäten (Kartenspiele, Kreuzworträtsel, Theaterbesuch, Kinobesuch, eigene künstlerische Betätigung, aktive Teilnahme an sozialen Gruppen bzw. aktives soziales Engagement) geht mit einem verminderten Demenzrisiko einher.

Abarakaly TN, Portet F, Fustioni S et al: Leisure activities and the risk of dementia in the elderly: results from the treee city-City Study Neurology 2009 Sep 15;73(11):854-861

5. Folgendes Ernährungsmuster ist schützend bei Demenz:

Hohe Anteile an Salatdressing, Walnüssen, Fisch, Tomaten, Geflügel, Früchten, dunkles bzw. grünes Blattgemüse.

Niedrige Anteile hochfettige Milchprodukte, rotem Fleisch, Eingeweiden, Butter

Guy Y, Nieves JW, Stern Y et al.: Food combination and Alzheimers disease risk : a protektive diet. Arch Neurol 2010 Jun;67(6):699-706

6. Mehrsprachigkeit verzögert Demenz

Bei Zwei- oder Mehrsprachigkeit verzögert sich die Diagnosestellung einer Demenz um 4,1 Jahre, das Auftreten der ersten Symptome einer Demenz um 5,1 Jahre.

Eventuell erhöht das Sprachenlernen inkl. des Sprachengebrauchs die kognitive Reserve.

Craik FIM, Bialystok E, Freedman M: Delaying the onset of Alzheimer's disease: Bilingualism as a form of cognitive reserve. Neurology Nov. 9, 2010, 75:1726-1729

7. Überlebenszeit nach diagnostizierter Demenz:

1. Das Demenzrisiko beträgt im Vergleich zu 60-69 Jährigen bei über 90 Jährigen das 15fache

2.Mittlere Überlebenszeit nach Diagnosestellung:

60-69 Jährige: 6,7 Jahre

Über 90 Jährige: 1,9 Jahre

3. Mortalitätsrate:

Dreimal höhere Mortalitätsrate als bei Nichtdementen.

Rait G, Walters K, Bottomley C et al.: Survival of people with clinical diagnosis of dementia in primary care: cohort study. BMJ. 2010 Aug 5:341:c3584. doi: 10.1136/bmj.c3584

8. Kurzfristiger Hunger, Grehlin und geistige Leistungsfähigkeit

Bei der kurzfristigen Regulation der Nahrungsaufnahme wird aus der Magenwand **bei leerem Magen Ghrelin** freigesetzt, das im Hypothalamus Neurone aktiviert, die ein Hungergefühl hervorrufen, das mit der Ghrelin Konzentration korreliert. „Beim Essen wird dann mit zunehmender Dehnung des Magens Cholecystokinin freigesetzt. Über die Aktivierung vagaler Nervenendigungen werden dann... Neurone (im Hypothalamus) gehemmt und so die Nahrungsaufnahme beendet.“ (Görtzen et al. 2007)

Ghrelin weist folgende Wirkungen auf:

- Aktivierung des Hungergefühls (appetitsteigernde Wirkung)
- Dämpfung von Angstgefühl und Depressionen (PS: Als Jäger und Sammler musste ich vor allem für Nahrung sorgen; Angs und Depressionen hatten dabei hintanzustehen); unter Stress steigt der Ghrelinspiegel an. Evtl. hat spielt Ghrelin bei Stress eine schützenden Rolle in Bezug auf die Nervenzellen.

Chuang JC, Zigman JM: Ghrelin's Roles in Stress, Mood, and Anxiety Regulation Int J Pept 2010; 2010.pii:460549 Epub 2010, Febr. 14

- Ghrelin schützt tierexperimentell den Hippocampus vor Nervenzellverlusten. Möglicherweise kann eine Vermehrung der Neuronen induziert werden.

Moon M, Choi JG, Nam Dw et al.: Ghrelin ameliorates cognitive dysfunction and neurodegeneration in interhippocampal Amyloid-β1-42 oligomer-injected mice. J Alzheimers Dis 2010 Oct. 7 Epub ahead of print

Möglicherweise hat kurzfristiger Hunger einen positiven schützenden und stimulierenden Effekt auf hippocampale Neurone.

9. Blutdrucksenkende Therapie erniedrigt die Demenzrate

In der SYST-EUR-Studie erniedrigte sich das Demenzisiko bei Hypertoniebehandlung (Kalziumantagonisten, ACE-Hemmer) um die Hälfte.

(Forette et al. 2002)

Ein weiterer Risikofaktor in Bezug auf die vaskuläre Demenz ist die Blutdruckvariabilität. Bei einer Blutdruckvariabilität um mehr als 10 mm Hg in mehreren aufeinanderfolgenden klinischen Visiten erhöht sich das Demenzrisiko um das 10-fache. (Dichgans DGPPN-Kongress 2010; Keary et al. 2007)

In der Progress-Studie verminderte sich das Demenzrisiko um 34%. (ACE-Hemmer/Diuretikum) (The Progress Collaborative Group 2003)

10. Zunahme der Demenzkranken

30% der älteren Menschen erleiden eine Demenz.

Die Zahl der Demenzkranken steigt von heute 1,2 Millionen im Jahre 2060 auf 2,5 Millionen an.

Die Kosten für Demenzkranke belaufen sich auf ca. 10000 Euro pro Jahr pro Person.

Leichte Gehirnerschütterungen können aus bisher unbekanntem Gründen längfristige Folgen zeitigen

Sechs Jahre nach der leichten Gehirnerschütterung können aus bisher unbekanntem Gründen und unvorhersehbar noch folgende neuropsychologische Störungen vorhanden sein:

Aufmerksamkeitsstörungen

Störungen des Arbeitsgedächtnisses inkl. Störungen der Exekutivfunktionen

Lernstörungen

Gedächtnisstörungen

Depressive Störungen

Konrad C et al. Long-term cognitive and emotional consequences of mild traumatic brain injury. Psychological Medicine doi: 10.1017/S003329170001728

Vor längerer Zeit wurden diese Beobachtungen bereits unter dem Titel
„Biologische Lebensereignisse“ beschrieben und publiziert

Was sind spezielle Lebensereignisse (Biological life-events)?

Haben sie einen Einfluß auf die geistige Leistungsfähigkeit?

Unter life-events versteht man Ereignisse, die auf das weitere Leben einen besonderen Einfluß ausüben. Sie können im biologischen, psychologischen, sozialen, ökologischen, finanziellen und epochalen Rahmen angesiedelt sein. Oft rufen sie Voralterungsprozesse hervor.

Biologische Voralterungsrisiken - Biological life-events

Neurologische Erkrankungen (jetzige oder frühere Behandlung)

- Vorübergehende Durchblutungsstörungen des Gehirns (Transiente ischämische Attacken, sog. TIA)
- Migräne
- Epilepsie
- Meningitis, Encephalitis
- Milde Schädelhirntraumen

Innere Erkrankungen, die die Hirnfunktion beeinflussen können

- Jetzige oder frühere Behandlung
- Nierensuffizienz
- Diabetes mellitus
- Schilddrüsendysfunktion

Vollnarkose

mehr als 3 x oder einmal mehr als 3 Stunden

Medikamente

die die Bewußtseinslage oder z.B. die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen

Alkoholabusus

mehr als 35 Gläser Alkohol pro Woche bei Männern

mehr als 21 Gläser Alkohol pro Woche bei Frauen

Neurotoxische Faktoren

Organische Lösungsmittel

Drogen

Psychiatrische Behandlung

akut oder bis zu fünf Jahre zurückliegend

Geburtskomplikationen oder Entwicklungsprobleme in der frühen Kindheit

Beeinträchtigung des Selbstwertgefühls

mehr als drei „Einschüchterungen“ (double bind)

oder eine „Einschüchterung“ von mehr als einer Stunde Dauer durch

eine Eltern-/Lehrer - Konspiration

(mod. nach Houx, 1993)

Diese biologischen life-events können die geistige Leistungsfähigkeit (insbesondere Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit, Abruf, Wiedererkennung, geteilte Aufmerksamkeit) negativ beeinflussen, was sich auch auf die Lebensdauer auswirkt.

Diese speziellen Lebensereignisse haben auf die geistige Leistungsfähigkeit einen vergleichbaren Einfluß wie das Alter(n). Möglicherweise sind sie für den Alterungseffekt zum großen Teil mitverantwortlich.

Z.B. hat eine fundierte Ausbildung einen positiven Einfluß auf die Testergebnisse, die sich auf die geistige Leistungsfähigkeit beziehen.

Konsequentes Gehirntaining ist als Vorbeugung lebensnotwendig (Houx 1993).

Als Konsequenz sollte prinzipiell eine genaue Befragung nach biological life-events in der Anamnese erfolgen. Dabei ist zu beachten, dass die Biographie in der Geriatrie/Gerontologie eine besondere Bedeutung für die Ausprägung der Krankheit(en) hat.

Arbuckle, T.Y., Gold, D., Andres, D.: Cognitive Functioning of older People in Relation to Social and Personality Variables. *Psychology and Aging* 1 (1986), 55 - 62

Binder, L.M.: Persisting Symptoms After Mild Head Injury: A Review of the Postconcussive Syndrome. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology* 8 (1986), 323 - 346

Birren, J.E., Schaie, K.W. (Eds.): Handbook of the Psychology of Aging. (2nd ed.) Van Nostrand Reinhold, New York 1985

Birren, J.E., Schaie, K.W. (Eds.): Handbook of the Psychology of Aging. (3rd ed.) Van Nostrand Reinhold, New York 1990

Botwinick, J. Intellectual Abilities. In: Birren, J.E., Schaie, K.W. (Eds.): Handbook of the Psychology of Aging. Van Nostrand Reinhold, New York 1977, 580 - 605

Charness, N. (Ed.): Aging and Human Performance. Wiley, New York, 1985

Cohn, N.B., Dustman, R.E., Bradford, D.C.: Age-Related Decrements in Stroop Color Test Performance. *Journal of Clinical Psychology* 40 (1984), 1244 - 1250

Comalli, P.E. Jr., Wapner, S., Werner, H.: Interference Effects of Stroop Color Word Test in Childhood, Adulthood, and Aging. *Journal of Genetic Psychology* 100 (1962), 47 - 53

Craik, F.I.M., Byrd, M., Swanson, J.M.: Patterns of Memory Loss in Three Elderly Samples. *Psychology and Aging* 2 (1987), 87 - 86

Doehrmann, S., Landau, r., O'Connel, D.: The Stroop Phenomenon: Perceptual conflict or Reponse Competition? *Perceptual and Motor Skills* 47 (1978), 1127 - 1131

Elias, M.F., Elias, J.W., Elias, P.K.: Biological and Health Influences on Behavior. In: Birren, J.E., Schaie, K.W. (Eds.): Handbook of the Psychology of Aging (3rd ed.) Academic Press, San Diego (1990), 97 -102

Elias, M.F., Robbins, M.A., Schultz, N.R., Pierce, T.W.: Is Blood Pressure an Important Variable in Research on Aging and Neuropsychological Test Performance? *Journal of Gerontology: Psychological Sciences* 45 (1990), 128 - 135

Elias, W.F., Schultz, N.R., Jr., Robbins, M.A. et al.: A Longitudinal Study of Neuropsychological Performance by Hypertensives and Normotensives: A Third Measurement Point. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences* 44 (1989), 25 - 28

Fischer, B.: Die biologischen Voraussetzungen zur Verarbeitung der Informationsflut. In: Fischer, B., Baumstark, W., GfG-Gruppe Raststatt/Baden (Hrsg.): Strategien zur Bewältigung der Informationsflut, Informationsverarbeitung. Sonderdruck der Referate des 11. Bundeskongresses der GfG e.V. am 2./22. April 1991 in Raststatt/Baden

Folstein, M.F., Folstein, S.E., McHugh, P.R.: Mini-Mental-State. *Journal of Psychiatric Research* 12 (1975), 189 - 198

Golden, C.J.: Sex Difference in Performance on the Stroop Color and Word Test. *Perceptual and Motor Skills* 39 (1974), 1067 - 1070

Hartman, D.E.: Neuropsychological Toxicology: Identification and Assessment of Human Neurotoxic Syndromes. Pergamon Press, New York 1988

Haxby, J.V., Grady, C.L., Duara, R. et al.: Relations Among Age, Visual Memory, and Resting Cerebral Metabolism in 40 Healthy Men. *Brain and Cognition* 5 (1986), 412 - 427

Houx, P.J., Jolles, J., Vreeling, F.W.: Stroop Interference: Aging Effects Assessed With the Stroop Color-Word Test. *Exp. Aging Res.* 19 (1993), 209 - 224

Houx, P.J., Vreeling, F.W., Jolles, J.: Age-Associated Cognitive Decline is Related to Biological Life Events. In: Iqbal, K., McLachlin, D.R.C., Winblad, B. et al. (Eds.): Alzheimer's Disease: Basic Mechanisms, Diagnosis and Therapeutic Strategies. Wiley, New York 1991a, 353 - 358

Houx, P.J., Vreeling, F.W., Jolles, J.: Cognitive Aging and Risk Factors for Dementia. In: Wurtman, R.J., Corkin, S.H.,

- Growdon, J.H. (Eds.): Alzheimer's Disease: Proceedings of the 5th Meeting of the International Study Group on the Pharmacology of Memory Disorders Associated with Aging. Center for Brain Sciences and Metabolism Charitable Trust, Cambridge (1989), 413 - 417
- Houx, P.J.,** Vreeling, F.W., Jolles, J.: Rigorous Health Screening Reduces Age Effect on Memory Scanning Task. *Brain and Cognition* 15 (1991b), 246 - 260
- Kelly, M.S.,** Best, C.T., Kirk, U.: Cognitive Processing Deficits in Reading Disabilities: A Prefrontal Cortical Hypothesis. *Brain and Cognition* 11 (1989), 275 - 293
- Lezak, M.D.:** Neuropsychological Assessment. (2nd ed.): Oxford University Press, New York 1983
- Neil, W.T.,** Westberry, R.L.: Selective Attention and the Suppression of Cognitive Noise. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition* 13 (1987), 327 - 334
- Perlmuter, M.,** Nyquist, L.: Relationships Between, Self-Reported Physical and Mental Health and Intelligence Performance Across Adulthood. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences* 45 (1990), P145 - 155
- Rabbitt, P.:** Memory Impairment in the Elderly. In: Bebbington, P.E., Jacoby, R. (Eds.): *Psychiatric Disorders in the Elderly*. Mental Health Foundation, London 1986
- Rowe, J.W.,** Kahn, R.L.: Human Aging: Usual and Successful. *Science* 237 (1987), 143 - 149
- Salthouse, T.,** Kausler, D.H., Saults, J.S.: Age, Self-Assessed Health Status, and Cognition. *Journal of Gerontology* 45 (1990), 156 - 160
- Salthouse, T.,** Kausler, D.H., Saults, J.S.: Investigation of Student Status, Background Variables, and the Feasibility of Standard Tasks in Cognitive Aging Research. *Psychology and Aging* 3 (1988), 29 - 37
- Smith, A.P.,** Miles, C.: Effects of Lunch on Selective and Sustained Attention. *Neuropsychobiology* 16 (1986), 117 - 120
- Stones, M.L.,** Kozma, a., Hanna, T.E.: The Measurement of Individual Differences in Aging: The Distinction Between Usual and Successful Aging: In: Jowe, M.L., Stones, M.J., Brainerd, C.J. (Eds.): *Cognitive and Behavioral Performance Factors in Atypical Aging*. Springer, New York 1990, 181 - 218
- Stroop, J.R.:** Studies of Interference in Serial Verbal Reactions. *Journal of Experimental Psychology* 18 (1935), 643 - 662
- Virzi, R.A.,** Egeth, H.E.: Toward a Translational Model of Stroop Interference. *Memory & Cognition* 13 (1985), 304 - 319

Biological Life Events

Tabelle mit Fragen

Können Sie sich an folgende Ereignisse in Ihrem Leben erinnern?

(Ja = 1 Punkt; Nein = 0 Punkte)

	ja	nein
- Vorübergehende Durchblutungsstörungen des Gehirns		
- Migräne		
- Epilepsie		
- Meningitis, Encephalitis		
- Schädelhirntraumen		
- Niereninsuffizienz		
- Diabetes mellitus		
- Schilddrüsenfunktionsstörung		
- Vollnarkose (3 mal)		
- Vollnarkose (einmal mehr als 3 Stunden)		
- Einnahme von Medikamenten, die die Bewußtseinslage bzw. Fahrtüchtigkeit beeinflussen		
- Einatmen von organischen Lösungsmitteln		
- Einnahme von Drogen		
- Jetzige oder bis zu fünf Jahre zurückliegende Erkrankung		
- Geburtskomplikationen		
- Entwicklungsprobleme in der frühen Kindheit		
- Mehr als drei massive Einschüchterungen in Form einer double bind Situation		
- Einschüchterung von mehr als einer Stunde Dauer durch eine Lehrer-/Eltern - Konspiration		

Gesamt-
summe:

- Je mehr Punkte in der Gesamtsumme vorhanden sind, desto wichtiger ist vorbeugendes Gehirntraining.

- 1 oder mehr Punkte haben auf die geistige Leistungsfähigkeit einen vergleichbaren Einfluß wie das Alter.

PS: Eine gute Ausbildung hat einen positiven Einfluß auf die Testergebnisse.

Was sind Important Live-Events (ILE) ?

„Forschungsarbeiten, die in Nijmegen zu dem Thema <<Important life events>> (ILE) durchgeführt wurden (Kuin 1986), unterstützen die kanadischen Daten. Die ILE wurden als persönliche Orientierungen in einer freien Diskussion an 26 Personen mit einem Durchschnittsalter von 67 Jahren erhoben und reflektieren die inneren Erfahrungen der alten Menschen. Die folgende Aufzählung zeigt diese Orientierungen in der Häufigkeit ihres Auftretens:

Persönliches Altern und Gesundheit (10);
Krankheit und Tod des Partners (10);
Alleinsein (9);
persönliche Krankheit, Krankenhausaufenthalt (7);
II. Weltkrieg (7);
Beziehung zum (möglicherweise verstorbenen) Partner
(positive und negative Aspekte) (7);
Tod von Familienangehörigen, Freunden, Bekannten (6);
Kontakte mit anderen Personen, z.B. in einem Club (6);
Sorgen um Kinder (6);
Suche nach freundschaftliche Beziehungen (5).

Kuin, Y.: Ondersteuningsgroepen voor ouderen. (Support groups for the elderly).

Ph. D. Dissertation, University of Nijmegen, Delft (1986)

Munnichs, J.M.A.: Intervention: Eine notwendige Strategie für die Bewältigung des Alterns. In: Baltes M.M., Kohli, M., Sames, K (Eds.): Erfolgreiches Altern.

Hans Huber Verlag, Bern, Stuttgart, Toronto (1989), 308 - 313

Geburt und Volumenzunahme des Gehirns bei Frauen

Bei stillenden Frauen erhöht sich das Hirnvolumen, in Bezug auf die graue Substanz (z. B. präfrontaler Kortex (Schlussfolgerungen), Scheitellappen (sensorische Integration), Mittelhirn, Substantia nigra (Motivation), Hypothalamus (Motivation), Amygdala (Motivation)) ca. zwei Wochen bis drei bis 4 Monate nach der Geburt. Diese Volumenzunahme korreliert mit der positiven Zuwendung zum Kind.

Kim P, Leckmann JF, Mayes LC et al.: The plasticity of human maternal brain: longitudinal changes in brain anatomy during the early postpartum period. Behav Neurosci 2010 Oct;124(5):695-700

Körperliche Aktivität und geistige Leistungsfähigkeit

Bewegung (körperliches Training) reduziert bei Jugendlichen und Erwachsenen (Frauen) das Risiko für einen kognitiven Abbau im Alter.

16,7 % der Frauen (9344), die als Jugendliche keinen sportliche Aktivitäten durchgeführt hatten, bekamen im Alter (65 Jahre und älter) kognitive Einschränkungen (Mini Mental Test: 22 Punkte oder weniger)

Bei den ehemals körperlich aktiven Frauen waren es nur 8,9% im Alter kognitive Einschränkungen.

Frauen, die mit ca 30 Jahren körperlich inaktiv waren, bekamen 12% im Alter kognitive Einschränkungen.

Middleton LE, Barnes DE, Lui LY, Yaffe K.: Physical activity over life the course and its association with cognitive performance and impairment in old age. J am Geriatr Soc 2010 Jun 30, 58, 1322-1366

Auch bei älteren Menschen hat bereits Spazierengehen einen Einfluss auf die Nervenzellen:

299 im Durchschnitt 78 Jahre alte Personen zeigten neun Jahre später noch das größte Volumen des Großhirns durch Spaziergänge. Diejenigen, die 8-12 Kilometer pro Wochen gingen, hatten den optimalen Effekt auf die „Grauen Zellen“. Weiterhin zeigten diese Personen noch nach 13 Jahren, dass ihre kognitiven Einschränkungen nur halb so ausgeprägt waren wie bei Kontrollpersonen, die sich kaum bewegten.

Erickson KI, Raji CA, Lopez OI et al.: Physical activity predicts gray matter volume in late adulthood. The Cardiovascular Health Study Neurology 2010 Oct 19;75(16):1415-1422

Bei unaufmerksamen Schülern erhöht weißes Rauschen den Lerneffekt für Worte.

Weißes Rauschen von 78 dB (vgl. Radio, das keinen Sender empfängt) erhöht bei unaufmerksamen Kindern den Lerneffekt für Worte.

Erklärung: Aktivierung der Formatio reticularis durch das weiße Rauschen.

Schnelle Gewöhnung (Habituation) an das informationsarme weiße Rauschen.

PS: Kaugummikauen dürfte den gleichen Effekt auf die Formation retikularis haben.

Söderlund GBW, Sikstrom S, Loftesnes JM, Sonuga-Barke EJ: The effects of background white noise on memory performance in inattentive school children. Behavioral and Brain Functions 2010;6:55 doi: 10.1186/1744-9081-6-55

Milchsäurespiegel und Alterung des Gehirns

Tierexperimentell (Mäuse) steigt der Milchsäurespiegel (Laktatspiegel) im Gehirn umso mehr an, je weiter der Alterungsprozess voranschreitet. Arbeiten die Mitochondrien der Hirnzellen ineffektiv in Bezug auf Energiegewinnung, stellen sie auf Gärungsatmung um, bei der Laktat anfällt.

Evtl. ist der Milchsäurespiegel frühzeitig ein Hinweis auf Alterserungsprozesse.

PS: Ob Pangamsäure zur Senkung des Milchsäurespiegels wirksam ist, ist bisher nicht untersucht.

RossJM, Öberg J Brené S et al.: High brain lactate is a hallmark of aging and sauced by shift in the lactate dehydrogenase A/B ratio. PNASOnline Early Edition 1-5 November 2010; doi:10.1073/pnas.1008189107

Mitochondrienstörung als eine mögliche Ursache von M. Parkinson

Die Genaktivität (PGC-lalpha) der Mitochondrien der Substantia nigra (Schwarzer Kern im Mittelhirn) ist bei Parkinson und bei Vorstufen von Parkinson vermindert. Möglicherweise können die mitochondrialen Gene durch Actos (diabetsmedikament) und Coenzym Q10 aktiviert werden. Entsprechende Untersuchungen müssen noch durchgeführt werden.

Zheng B, Liao Z, Locascio JJ et al. PGC-1 α , A Potential Therapeutic Target for Elderly Intervention in Parkinson's Disease. Science Translational Medicine 6 Oct. 2010; 2(52):52ra73

Schmerzmittel sind „Gift“ für Langstreckenläufer

Da auch Ältere sich immer häufiger dem Langstreckenlauf zuwenden, sei hier eindringlich vor der Einnahme von Schmerzmittel vor einem Langstreckenlauf gewarnt.

Bei Marathonläufern kam es durch Schmerzmittel zu folgenden

Nebenwirkungen:

Kreislaufversagen

Erbrechen

Blutige Durchfälle

Blut im Urin während des Laufes.

Sämtliche krankenhauspflichtigen Fälle (Nierenversagen, Magen-Darmblutungen) waren unter der Einnahme von Ibuprofen (Nierenversagen) oder ASS (Magen-Darmblutungen) zu beobachten.

Pressemittlung der Deutschen Gesellschaft zur Bekämpfung des Schmerzes e.V (DGSS)

Zwillinge und Ausbau von Sozialkontakten im Mutterleib

Bereits in der 11-18 Schwangerschaftswoche berühren Föten den anderen Zwilling deutlich öfter als ihren eigenen Körper.

Die Berührungen im Gesicht waren deutlich vorsichtiger im Vergleich zum übrigen Körper. Wahrscheinlich handelt es sich bereits in diesem Entwicklungsstadium um zielgerichtete Bewegungen.

Sozialkontakte sind demnach bereits in dieser Zeit möglich und vorhanden.

Castiello U et al.: Wired to be social: The Ontogeny of human interaction PLoS ONE 2010;5(10):e13199, doi 10.1371/journal.pone.0013199

Weingenuss und geistige Leistungsfähigkeit bei über 60 rJährigen (Frauen und Männer)

Weingenuss (1-2 Gläschen Wein pro Woche) lässt Menschen über 60 Jahre bei Kognitionstests (digitsymbol coding test; verbal memorytest; tapping test) besser abschneiden als Abstinenzler. (Untersuchungszeitraum: 7 Jahre. Probandenanzahl: 5033) Mögliche Ursachen: Antioxydativ wirkende Flavinoide oder gesünderen

Lebensstil als Bier- oder Schapstrinker (Arntzen et al. 2010)

Arntzen KA, Schirmer H, Wilsgaard T, Mathiesen EB. Moderate wine consumption is associated with better cognitive test results: a 7 year follow up of 5033 subjects in the Tromso Study. Doi: 10.1111/j.1600-0404-2010.01371x: Acta Neurol Scand 2010; 122 (Suppl. 190): 23-29

Was gibt es Neues im Bereich der Vitalität?

Aerobes Training bei Krebspatienten

30 Minuten häusliches moderates Gehtraining zeigt bei Krebspatienten folgende Wirkungen:

Verbesserung der Lebensqualität

Verbesserung der Schlafqualität

Erneidrigung der körperlichen Schmerzen

Tang M-F, Liou T-H, Lin C-C: Improving sleep quality for cancer patients: benefits of a home-based exercise intervention, Support. Care Cance 18(2010), 1329-1399

Ältere Personen sind glücklicher!

In einer Langzeitstudie konnte nachgewiesen werden, dass Ältere gefühlsmäßig sich eher im Gleichwicht befinden und im Gegensatz zu früher sich eher in der Lage sehen, auch emotional hoch besetzte Probleme zu lösen.

Somit werden viele Menschen glücklicher, wenn sie älter werden.

Vielleicht hängt das damit zusammen, das der ältere Mensch sich zunehmend über seine eigene Endlichkeit bewusst wird und somit bewusster lebt, beusster über eigene Fehler lächeln kann und bewusster zufriedener mit dem Erreichten wird. (Cartensen et al. 2010)

Carstensen LL, Turan B, Scheibe S: Emotional experience improves with age: Evidence based on over 10 years of experience sampling. Psychol Aging 2010, Oct. 25 Epub ahead of print

Antioxydativa auf pflanzlicher Basis hemmen tierxperimentell Entzündungsreaktionen bei multipler Sklerose.

Hydrotyrosol (sehr starke antioxydative Eigenschaft: in geringen Mengen im Olivenöl vorhanden) und Flavonoide aus dem grünen Tee (Flavinoid (-)-Epigallocatechin-3-o-Gallat) besitzen antioxydaive und antientzündliche Eigenschaften.

InFo Neurologie Psychiatrie 2010;9(9):25-30

Natürliche Verminderung des erhöhten Blutdrucks durch Reduktion des Übergewichts und Erhöhung der Bewegung

Pro Kilogramm Gewichtsabnahme reduziert sich der Blutdruck um ca. 1,5 mm Hg.

Regelmäßige (20 Minuten) körperliche Aktivität (Radfahren, Spaziergehen, Schwimmen) erniedrigt den erhöhten Blutdruck um ca. 5 mm Hg.

(Dominiak P 2010)

Dämmerlicht und Fettsucht

Dämmerlicht in der Nacht lässt bei Mäusen das Gewicht (BMI) ansteigen und erniedrigt deren Glukosetoleranz. Der Rhythmus der Nahrungsaufnahme wird gestört und u.a. auf nachts verlagert.

Konken LK, Workman LL, Walton JC et al.: Light at night increases body mas by shifting th time of food intake. PNAS
doi:10.1073/pnas.1008734107.

Ernährung und Diät nach erfolgter Gewichtsabnahme

1. Proteinreiche Ernhahrung (15% Eiweissanteil) und Nahrungsmittel mit niedrigem glykämischen Index

(keine Nahrungsbeschrankung!)

(1209 Erwachsene; 41 Jahre Durchschnittsalter; BMI durchschnittliche 34) wirken **nach erfolgter** der Gewichtsabnahme (ca. 8% des Körpergewichts durch 800 cal Diät) einem Jo-Jo-Effekt (überschießende Gewichtszunahme nach Beendigung der Diät) entgegen. Diese Gruppe nahm sogar noch ca. 1kg während der 26-Wochen-Diät ab.

Die Gruppe mit proteinarmer Ernährung und Nahrungsmittel mit hohem glykämischen Index nahm während dieser Zeit ca. 1,7 kg zu.

Diogenes-Studie: Larsen TM; Dalskow S-M, van Baak M et al.: Diets with high or low protein content and glycemic index for weighth-loss maintenance. NEJM, published online 25 November 2010; NEJM 2010 Nov 25; 363 (22):2102-2113

2. Ernährung und Diät nach erfolgter Gewichtsabnahme

1. Proteinreiche Ernährung (15% Eiweianteil) und Nahrungsmittel mit niedrigem glykamischem Index (keine Nahrungsbeschrankung!)

(1209 Erwachsene; 41 Jahre Durchschnittsalter; BMI durchschnittliche 34)

wirken **nach erfolgter der Gewichtsabnahme** (ca. 8% des Körpergewichts durch 800 cal Diät) einem JO-JO-Effekt (überschießende Gewichtszunahme nach Beendigung der Diät) entgegen. Diese Gruppe nahm sogar noch ca. 1kg während der 26-Wochen-Diät ab.

Die Gruppe mit proteinarmer Ernährung und Nahrungsmittel mit hohem glykamischem Index nahm während dieser Zeit ca. 1,7 kg zu.

Diogenes-Studie: Larsen TM; Dalskow S-M, van Baak M et al.: Diets with high or low protein content and glycemic index for weighth-loss maintenance. NEJM, published online 25 November 2010; NEJM 2010 Nov 25; 363 (22):2102-2113

2. Proteinreiche Ernährung (15% Eiweianteil) und Nahrungsmittel mit niedrigem glykamischem Index (keine Nahrungsbeschrankung!)

(1209 Erwachsene; 41 Jahre Durchschnittsalter; BMI durchschnittliche 34)

hat nach erfolgter Gewichtsabnahme (ca. 8% des Körpergewichts durch 800 cal Diät; ca. 11 kg) eine geringere Abbrecherrate (ca. 26%) als die Gruppe mit proteinarmer Ernährung und Nahrungsmittel mit hohem glykamischem Index (ca. 37%).

Nahrungsmittel mit niedrigem glykämischem Index (GI) (Maßzahl wie schnell im Körper Zucker aus einem kohlenhydratreichen Lebensmittel freigesetzt wird)
Bei niedrigem GI steigt der Blutzuckerspiegel viel langsamer an als bei hohem GI

Apfel frisch	35
Bierhefe	35
Bohnen rot	35
Cassoulett	35
Leinsamen	35
Orange, Plaume	
Quitte, Tomate	35
Karotten roh	30
Linsen	30
Milch	30
Rote Beete	30
Erdbeeren	25
Heidelbeeren	25
Kirschen	25
Linsen	25
Joghurt	25
Senf	25
Sonnenblumen-	
Kerne	25
Quark	30

Diogenes-Studie: Larsen TM; Dalskow S-M, van Baak M et al.: Diets with high or low protein content and glycemic index for weight-loss maintenance. NEJM, published online 25 November 2010; NEJM 2010 Nov 25; 363 (22):2102-2113

3. Das Essverhalten muss langfristig und motivierend sowie ritualisiert geändert werden (s. 1), sonst führt es anschließend zur überschießenden Gewichtszunahme

Mäuse, deren Nahrungszufuhr um ca. 10%-15% eingeschränkt wurde, werden sehr empfindlich auf Stressreize.

Die unfreiwillig hungrigen Tiere schütteten unter Stress mehr Stresshormon (Im Blut erhöhter Corticosteronspiegel; und im Gehirn Veränderung des Corticotropin releasing factors (Freisetzungsfaktors)) aus als gesättigte Tiere.

Ein die Nahrungsaufnahme förderndes Hormon - MCH (Melanin concentrating hormone) und Orexin - blieben bei den Tieren auch noch erfolgreicher Nahrungsaufnahme, die zur Sättigung führte, weiterhin aktiv.

Diese Tiere waren ängstlicher als die Tiere ohne Diät und entwickelten nach der mäßigen Diät eine Fresswut. Diese konnte durch einen MCH-Receptor-1 Antagonist unterbrochen werden.

Hunger führt somit zu einer vermehrten Stressempfindlichkeit und zur genetischen Umprogrammierung mit erhöhter Ausschüttung von Stresshormonen und zur mangelnden Abschaltung von Nahrungsaufnahme fördernden Hormonen.

Schlussfolgerung: Während einer Diät darf kein Hungergefühl auftreten!!

Pankevich DE, Teegarden SL, Hedin AD et al.: Caloric restriction reprograms stress and orexenic pathways and promotes binge eating. J Neurosci Dec 1; 30(48):16399-16407

Herz-Kreislaufkrankungen, metabolische Erkrankungen und spezielle anti-entzündliche Diät

Folgende Ernährungsbesonderheiten (50-75 jährige Personen; Übergewicht) können nach vier Wochen metabolische Messwerte deutlich positiv beeinflussen.

Hohe Antioxydanzzufuhr

Geringer glykämischer Index

Omega-3-Fettsäuren

Vollkornprodukte

Probiotische Produkte

Ballaststoffe

Fettreicher Fisch

Gerste

Sojaprotein

Heidelbeeren

Mandeln

Zimt

Essig

Nach vier Wochen wurden folgende Messwerte erzielt:

LDL-Werte: Reduktion um 33%

Gesamtfettwerte des Blutes: Reduktion um 14%

Blutdruck: Reduktion um 8%

Entzündungs- und Thrombosmarker: Reduktion um bis zu 26%

Kognitive Leistung inkl. Gedächtnisleistung: Erhöhung

Björck I: Right food effectively protects against risk for diabetes, cardiovascular disease and cognitive decline. 15. Oct. Lund University

Kaffee und Verminderung von Leberzellkarzinomen

Kaffeetrinker entwickeln seltener ein Leberzellkarzinom (Meta-analyse 11 Studien) Bei Kaffeetrinkern sinkt im Vergleich zu Kaffeeabstinenten die Erkrankungswahrscheinlichkeit um 41% ab. Je mehr Kaffee konsumiert wurde, desto geringer scheint das Karzinom Risiko zu sein. Dieser Effekt war auch vorhanden, wenn eine chronische Hepatitis oder eine Leberzirrhose vorlag. (Bravi et al. 2007)

1-2 Tassen Kaffee (normaler Kaffee, Instant-Kaffee, entkoffeinierter Kaffee) pro Tag erniedrigt innerhalb von 10 Jahren das Risiko für Leberzellkarzinome um 20%. Bei 3-4 Tassen erniedrigt sich das Risiko um 60%, bei 5 und mehr Tassen um 70%.

Durch Kaffee wird in der Leber das Enzym UDP Glucuronyltransferase (UGT1A) angeregt (induziert). Dieses Enzym beteiligt sich in der **Leber und Magen** an der Entgiftung toxischer Substanzen.

(Kalthoff S, Ehmer U, Freiberg N, Manns MP, Strasburg CP: Coffee induces expression of glucuronosyltransferase by the aryl hydrocarbon receptor and Nrf2 in liver and stomach. Gastroenterology 2010 Nov; 139(5):1453-1457 2010)

Neues vom Schlaf

1. „Menschen mit wenig Schlafbedürfnis scheinen nicht zu denjenigen zu gehören, die der Menschheit die ausgereiftesten Impulse gaben. Wer gut und ausreichend schläft, ist wahrscheinlich wacher für die Impulse der Außenwelt. Solche Menschen sind beweglicher und empfangsbereiter. Sie empfinden mehr und vielerlei. Sie lassen sich immer überraschen von dem ganz anderem, von dem, was der gestrigen Vorstellung widerspricht. (Matussek 1974, 286)

Mehr als ein Drittel älterer Menschen und drei Viertel aller Demenzpatienten leiden unter Schlafstörungen. (Staed, 2006)

Nachts werden insbesondere solche Erinnerungen abgespeichert, die für den Betroffenen eine Bedeutung haben, ihm nahe gehen und mit Emotionen wie Angst verbunden sind. (Payne & Kensinger 2010)

Payne JD, Kensinger EA: Sleep's Role in the Consolidation of Emotional Episodic Memories. Current Directions in Psychological Science

2. Schlechter Schlaf erniedrigt immunologische Faktoren

Männer im mittleren Alter, die angeben, im Durchschnitt weniger als sechs Stunden zu schlafen, haben eine erhöhte Menge entzündungshinweisende oder entzündungsfördernde Stoffe im Blut, wie z. B. Fibrinogen, Interleukin-6 und C-reaktives Protein, Morris A, Coverson D, Fike L et al.: Sleep duration and duration are associated with higher levels of inflammatory biomarkers: The META.Healthe Study. Circulation, 23 Nov 2010.; 122: Abstract: A17806

3. Schlaf und Träume bei angeborener Lähmung und angeborener Gehörlosigkeit

Gehörlose (angeboren) können von Musik, von der Stimme des Vaters von Stille und von einem Knall träumen.

Von Geburt an Gelähmte träumen von eigenen Bewegungen (Laufen, Rennen, Fliegen)

Somit sind sensorische Erfahrungen ohne visuelles Feedback für Körperbewegungen und sensorische Erfahrungen ohne Sprech- und Hörerfahrungen im Traum möglich.

Möglicherweise träumen diese behinderten Personen mit den Teilen des Gehirns, die nicht geschädigt sind. Diese könnten vorbewusste

Wahrnehmungsmuster enthalten. „Sprechen und Hören wären, wenn sich diese Hypothese einmal bestätigen würde, gewissermaßen angeborene Ideen.“

Voss U, Tuin I, Schermel-Engel K; Hobson A: Waking and dreaming: Related but structural independent. Dream reports of congenitally paraplegic and deaf-mute persons Consciousness and Cognition, doi: 10.1016/j.concog.2010.10.020

Kaube J: Der Schlaf der Vernunft erzeugt Bewegungsspielräume. FAZ 22.12.2010, Nr. 298, S. 29

Sterberate und Frührente

In Österreich konnten folgende Befunde erhoben werden:

Um 13,4% erhöht sich das Risiko vor dem 67. Lebensjahr zu sterben (nur bei **Männern**) indem Arbeiter früher in den Ruhestand gehen. (2,4 Punkt für jedes Jahr früheren Renteneintritt.

Vor allem steigen die Herz-Kreislaufkrankungen deutlich an.

Zunahme der Risikofaktoren:

Bewegungsmangel, Rauchen Alkohol

Kuhn A, Lavile R, Zweigmüllere J: 2009. The public health costs of job loss. J of Health economics 28, 1099-1115

Sterberate und Jobverlust

Arbeiter (besonders Männer), die ihre Arbeitsstelle verlieren haben in den ersten 4 Jahren nach dem Verlust des Arbeitsplatzes ein um 44% erhöhte Mortalitätsrisiko.

Eliason M, Storrie D. : Does Job Loss Shorten Life? J Human Resources 44 (2); 2009

Weiterhin steigt innerhalb der nächsten 12 Jahre die Anzahl der Krankenhausaufenthalte durch Alkohol und dessen medizinische Folgeerkrankungen deutlich an. (Männer und Frauen)

Bei Männern kommt es zusätzlich zu vermehrten Krankenhausaufenthalten durch Verkehrsunfälle und selbstzugefügten Verletzungen.

Eliason M, Storrie D.: Job loss is bad for your health – Swedish evidence on cause specific hospitalisation following involuntary job loss. Soc Sci Med 2009 Apr;68(8):1396-1406

Sterberate und Vitamin D Spiegel im Blut

- Eine tägliche Zufuhr von Vitamin D scheint die **Gesamtsterblichkeit zu verringern**. (Autier et al. 2007: Metaanalyse, Melamed et al. 2008, Virtanen et al. 2010)

In einer Verlaufsstudie über 9 Jahre zeigte sich eine inverse Beziehung zwischen der Höhe des Vitamin d Spiegels im Blut und Der Sterberate.

Bei sehr niedrigen Vitamin D Spiegeln (unter 14 ng/ml) war im Vergleich zu Personen mit Normalwerten (bis zu 45 ng/ml) die Sterblichkeit um das 2,1-fache erhöht.

Bei niedrigen Vitamin D Spiegeln (14 – 20 ng/ml) war im Vergleich zu Personen mit Normalwerten (bis zu 45 ng/ml) die Sterblichkeit um das 1,7-fache erhöht. (Virtanen et al. 2010)

Bei sehr niedrigen Vitamin D Spiegeln (unter 14 ng/ml) war im Vergleich zu Personen mit Normalwerten (bis zu 45 ng/ml) die Sterblichkeit um das 2,1-fache erhöht.

Autier P, Gandini S: Vitamin D supplementation and total mortality: a meta-analysis of randomized controlled trial. Arch Intern Med 2007 Sep 10; 167(16): 1730-1737

Melamed ML, Michos ED, Post W, Astor B: 25-hydroxyvitamin D levels and the risk of mortality in the general population Arch Intern Med. 2008 Aug 11;168 (15):1629-1637

VirtanenJK, Nurmi T, Voutilinen S et al.: Association of serum 25-hydroxyvitamin D with the risk of death in a general older population in Finland. Eur J Nutr. 2010 Oct 26 (epub ahead of print)