

Herzlich willkommen zu

Prof. Dr. Bernd Fittkau

**„Gesund altern –
psychoneuroimmunologische
Aspekte ... (in 15‘) “**

14. Präventionskongress Düsseldorf, 18.04.2015

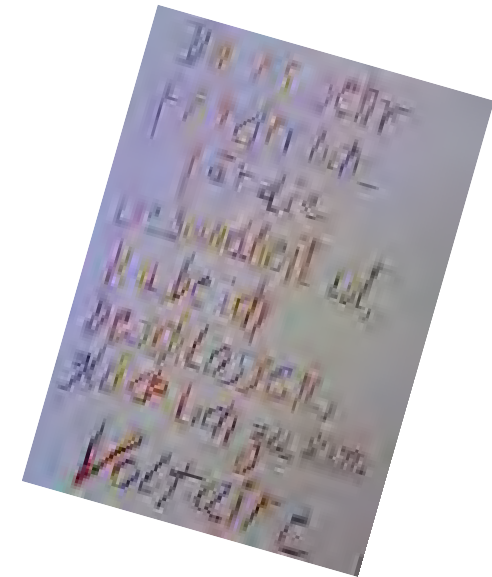
Die guten Nachrichten:

- *In 15' altern wir nicht sonderlich stark.*
- *Wir können entscheiden, wie gesund wir diese 15' altern wollen.*
 - *Ich werde Ihnen zwei einfache Modelle vorstellen, die unserer Gesundheit nützen und die Ihnen einleuchten werden.*
 - *Die letzten 5' gucken wir Spaß-TV.*
 - *Unser Thema hat für die meisten hier im Raum eine hohe Wichtigkeit. Sonst wären wir nicht hier. Und je älter wir werden, desto mehr machen wir die Erfahrung:*

*„Gesundheit ist nicht
alles, aber ohne
Gesundheit ist vieles
nichts“*

**Die Kürzest-Variante (ca. 15“) zum Thema
„Gesund altern – psychoneuroimmunologische
Aspekte“ lautet:**

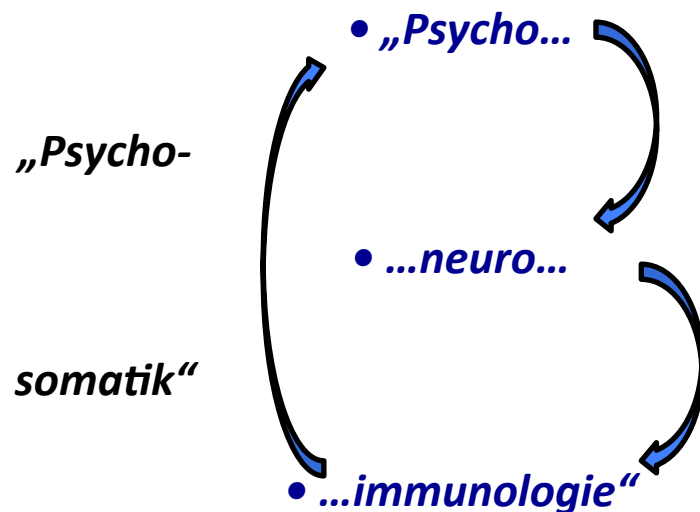
***„Folgen Sie ab sofort folgender Empfehlung
Voltaire's!“***



Die gut-schlechte Nachricht:

„Psychoneuroimmunologie“ findet immer statt und stellt hohe Anforderungen an unsere Selbststeuerungs-Kompetenzen

Wechselwirkungen von drei organismischen Systemen



= „Psyche“

- Gefühle
- Gedanken
- innere Bilder
- Willensstärke
- Selbstsuggestionskraft, ...

Sog. Placebo- und Nocebo-Effekte

= Nervensystem mit seinen Botenstoffen (Sympathicus, Vagus, ZNS, ... / Stresshormone (Adrenalin, Cortisol, ...), Glückshormone (Serotonin, Oxytocin, ...)

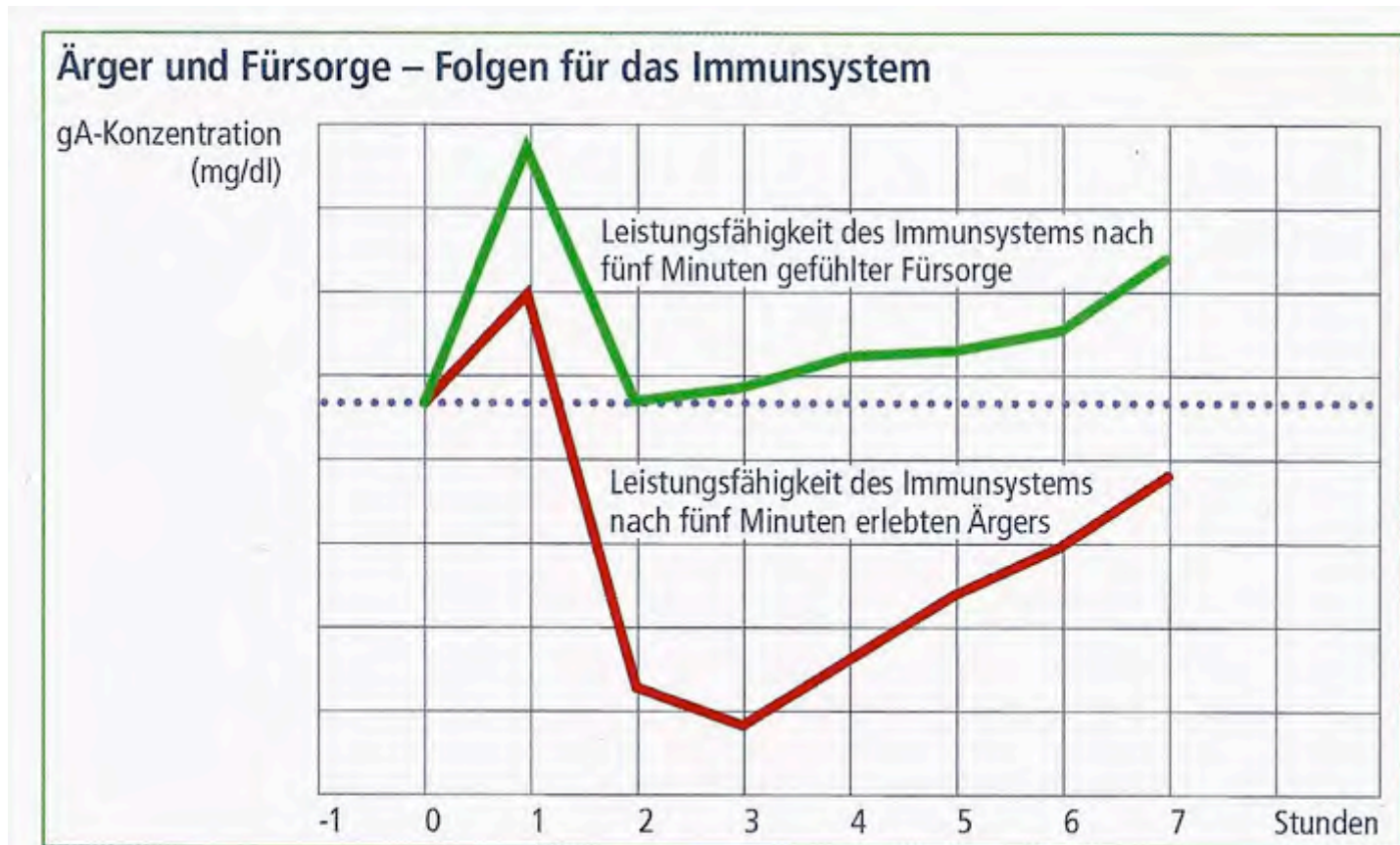
= Immunsystem – „Wächter der Gesundheit“ – kann gestärkt oder geschwächt werden (mit Antikörpern (z.B. IgA), T-Helferzellen, Thymusdrüse, Lymphsystem, Knochenmark, ... 80% im Darm, ... → gesunde Ernährung → Darmsanierung)



z.B. ärgern Sie sich nicht!

(... über mich, über sich, über andere Autofahrer, oder ... oder ...)

→ ... schadet Ihrem Immunsystem



Dieses Schaubild zeigt, wie stark die Leistung des menschlichen Immunsystems (gemessen an der Immunglobulin-A-Konzentration im Speichel) durch positive oder negative Gefühle beeinflusst wird.

aus Peters: „Gesundmacher Herz“, 2014, S. 136

z.B. aufrechte Haltung gegen Depression!

→ ... hilft Ihrem Immunsystem



„Was uns gesund erhält!“ – das wissen*) wir alle, ...

→ **Balancierter Lebens-Stil als Selbstführungs-Ziel**

(Krebs-, Herzinfarkt-, Diabetes-Risiko-Senkung bis zu 80%; s. Klein 2014, S. 58)



***) aber... „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es“ (Kästner)**

TIPP: „Just do it!“ – ... jetzt ...

... und dann Routinen entwickeln mit sozialer Unterstützung (gegen Innere Schweinehunde)

(1)... mal aufstehen & recken und strecken & mal tief durchatmen ...



- Anmelden zum Feldenkrais-Kurs
- Walken, „Joggeln“,
- Yoga, Stretching
- Mit Faszien-Rolle trainieren ...

• Muskelaufbau
• Ausdauer
• Beweglichkeit

Bewegung

(2)...meine Erfahrung: Ernährungs-Umstellung (→Paleo) nicht einfach, aber möglich ...



- Wasser immer in Reichweite
- Gewichtsreduktion mit „Paleo“-Orient. rel. gesund möglich



Ernährung

Lebensfreude

Ent-(Eu-)spannung



(4) Hier schwächel ich:

- Ärger/Stress weglassen
- Nach dem 2. Modell: 2 x Spaß-TV
- „Pinguin-Prinzip“
- „Lachende U-Bahn“
- Lach-Yoga
-

(3)...meine Erfahrung:

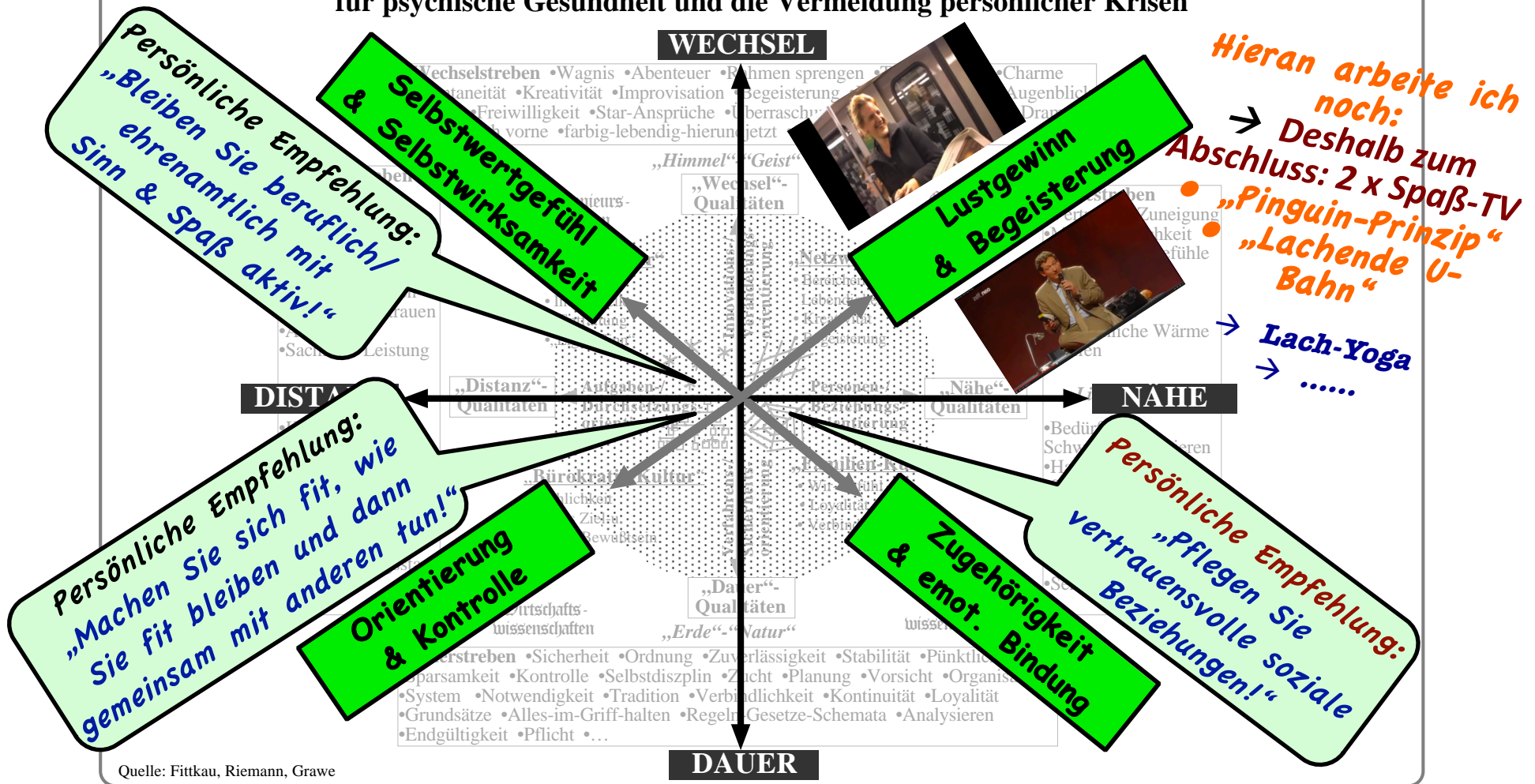
- Feldenkrais
- Progr. Muskelentsp.
- Sauna
- AT-/Hypno-Cassette
- Gut: genügend Schlaf
- Stress-Reduktion
- Disidentifikation
- Achtsamkeits-Train. (Meditation)



und ... „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es“ (Kästner)

Gesundmach-Modell 2:

Balance-System heilsamer menschlicher Grundbedürfnisse
für psychische Gesundheit und die Vermeidung persönlicher Krisen



Quelle: Fittkau, Riemann, Grawe

Empfehlung: „Das Pinguin-Prinzip“



Empfehlung: „Lachende U-Bahn“
(„Lachen steckt an“ & „Lachen ist die beste Medizin“
→ „Sie müssen zum Lachen nicht in den Keller gehen!“)



2‘

... und zum Schluss und für alle Fälle gilt:

*„Alter spielt keine Rolle ...
außer man ist Rotwein“*



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Zwischendurch mal ein bisschen Praxis!

(Wohlfühl-/Gesundheits-Check aus: FÜR SIE)



Das kleine Wohlfühl-Barometer

Um Gefühle besser wahrzunehmen, hilft dieser Mini-Test. Am besten machen Sie ihn, bevor Sie Ihr Tagebuch schreiben. Damit sich die Ergebnisse auch vergleichen lassen, kreuzen Sie immer zur gleichen Tageszeit die zutreffenden Aussagen an. Dann ziehen Sie von der Zahl der positiven Antworten die Negativ-Antworten ab. Wenn Sie es über die „0“ schaffen, steht es gut um Ihr Wohlbefinden. Los geht's: Was habe ich heute erlebt oder getan?

- | | |
|--|---|
| + gelacht | - keine Pausen gemacht |
| + mich auf das Wichtigste konzentriert | - Versagensangst gehabt |
| + Dankbarkeit verspürt | - beleidigt gewesen |
| + Optimismus empfunden | - mehreres gleichzeitig getan |
| + etwas Gutes für mich getan | - unregelmäßig gegessen |
| + Genuss verspürt | - Zeitdruck gehabt |
| + Bewegung gehabt | - Essen heruntergeschlungen |
| + Begeisterung für eine Sache empfunden | - zu wenig geschlafen |
| + Zärtlichkeit bekommen/geschenkt | - schlecht über mich oder andere gesprochen |
| + regelmäßig gegessen | - vor dem Fernseher eingeschlafen |

Positives – Negatives = _____

„Ein Gramm Vorsorge ist mehr wert ...!“ (zur Prävention von System-Krankheiten)

- „Das ist eine Katastrophe für die Medizin, denn wir werden uns auf diese Bazillen fixieren und **das System darüber** vergessen“
(Haldane, Genetiker 1923, zit. in Agus 2013, S. 59)



„Kunst
(K. Haring)
aufräumen“



- Erkrankungen wie **Krebs, Herzleiden, Diabetes, Autoimmunleiden, neurodegenerative Krankheiten** kommen durch Zusammenbruch dieses Systems zustande. ... Diese Krankheiten hat der Körper nicht, sondern das „tut“ (erzeugt, BF) er“ (... ,S. 73) – *Der Mensch ist das komplexeste Kunstwerk auf der Erde, kein technisches Ersatzteillager!*
- „Seien Sie zuerst **Ihr eigener Arzt** ... Vertrauen Sie Ihren (professionellen) Ärzten nicht blind“ (... , S. 99)
- „Betrachten Sie immer das **Gesamtsystem Ihres Körpers**“ (S. 329)

→ „Ein Gramm Vorsorge ist mehr
wert als ein Pfund Heilung“
→ (Agus, 2013, S. 166)

**Und denken Sie noch einmal daran:
Die besten „Gesundheits-Ärzte“**



fa.com/Lebens-Poesie

Die besten
Ärzte der Welt
sind Dr. Essen,
Dr. Ruhe und
Dr. Fröhlich.
& Dr. Bewegung
-Jonathan Swift-