

## **UBS Health Forum in Seepark**

### **Life Management: Der Kopf beeinflusst unsere Gesundheit**

**8. – 9. April 2013**

**Prof. Dr. Gottfried Schatz**

#### **Keynote 1 – Unsere biologischen Uhren**

#### **Take Home Messages**

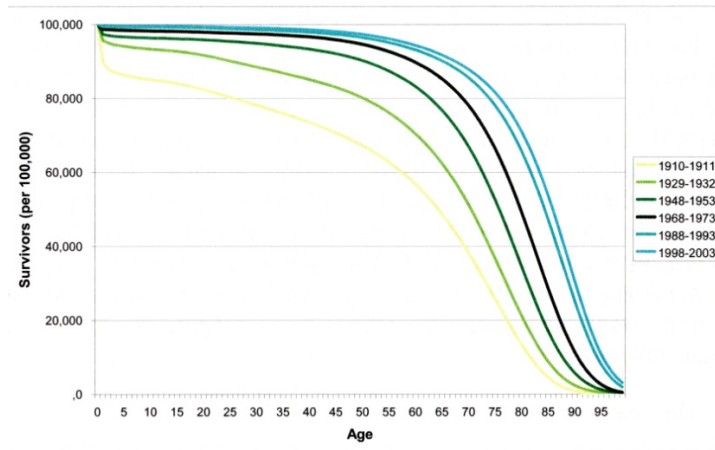
1. Mehr als die Hälfte aller Menschen leiden an Schlafdefizit, da sie nicht die nötigen 8 – 9 Stunden täglich schlafen. Professionalität, Training und Motivation können Müdigkeit und Schlafbedürfnis nicht überwinden. Der Mensch ist nicht in der Lage, sich an kürzere Schlafzeiten zu gewöhnen.
2. Sekundenschlaf ist willentlich nicht vermeidbar und nicht erinnerbar.
3. Müdigkeit ist im Alltag nur schwer messbar. Wir können unsere eigene Müdigkeit nur schlecht beurteilen und dem physiologischen Schlafzwang nicht entgegenwirken.
4. Optimaler Schlaf ist die Grundvoraussetzung für Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Wohlbefinden.
5. Planen Sie niemals bewusst und aktiv, ihren nächtlichen Schlaf – auch nur um eine Stunde – zu verkürzen.
6. Bei Jetlag ist die schnellstmögliche physiologische Anpassungsrate ein Tag pro überschrittene Zeitzone.
7. Kurze Schläfchen vor einer Nachtschicht verbessern die nachfolgende Wachsamkeit deutlich.
8. Kaffee (Koffein) ist das einzige legale (kurzfristige) Mittel gegen Müdigkeit. Je ausgeprägter der regelmässige Koffeinkonsum, desto geringer ist der Effekt.
9. Eine Tasse Kaffee enthält 50 – 200 mg Koffein. Die empfohlene maximale Tagesdosis von Koffein beträgt 800 bis 1000 mg.
10. Kein Stimulans – auch Koffein nicht – kann adäquaten Schlaf ersetzen.
11. Körperliche Fitness kann die Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen, vermindert aber niemals den physiologischen Schlafbedarf.
12. Die wichtigsten Schlafzeiten sind zwischen Mitternacht und den frühen Morgenstunden.

## Einige Fakten zu Altern und Lebensspanne

### Lebensspanne

Die Obergrenze für Menschen ist unbekannt, dürfte aber bei etwa 120 Jahren liegen. Sie ist stark von Genen bestimmt und hat sich in den letzten Jahrhunderten nicht wesentlich verändert. Immer mehr Menschen nähern sich ihr jedoch - dank Medizin, Hygiene, besserer Ernährung und Bildung.

### Überlebenskurven für Schweizer Frauen in den Perioden von 1910/1911 bis 1998/2003



Die Kurve nähert sich einer rechteckigen Form: alle sterben im ungefähr gleichen (hohen) Alter.

### Altern

Wird zwar auch von Genen gesteuert, kann aber durch Lebensstil und Umwelt stark beeinflusst werden. Konnte im letzten Jahrhundert stark verzögert werden (gesunde Ernährung, Vermeiden von Rauchen, Drogen und zu starker Sonnenbestrahlung).

### Alterskrankheiten

Sind zum Teil vermeidbar (Epigenetik, Lebensweise) oder symptomatisch bekämpfbar (Implantate, Schmerzmittel).

## Märchen und Fakten

Märchen	Fakten
Alter bedeutet Krankheit, Abhängigkeit und Senilität.	Statistiken widerlegen dies eindeutig.
Altern ist genetisch - und daher schicksalsbedingt.	Der Einfluss von Genen nimmt mit dem Alter ab und der von Lebensweise und Umwelt nimmt zu.
Im Alter lernt man nichts mehr.	Ist wissenschaftlich widerlegt. Ziel ist "lebenslanges Lernen".
Alte sind eine Last für die Gesellschaft.	The <i>American Association of Retired People</i> ist mit über 30 Millionen Mitgliedern eine der stärksten politischen Lobby-Gruppen der USA. Alte werden immer aktiver.
Investitionen in alte Menschen rentieren nicht.	Alte Menschen verrichten immer häufiger wichtige Arbeiten auf freiwilliger Basis und werden zu einem wichtigen Konsumfaktor.