



Gesundheit

07 Lebensstil

Zusatzmaterialien

Livestream und Podcast: www.hr2-kultur.de

BHF  BANK STIFTUNG

Institut für
**Allgemein-
medizin**

Johann Wolfgang Goethe-Universität, Frankfurt am Main

*Schule &
Gesundheit*


HESSEN

Hessisches
Kultusministerium

vhs 

hr2
kultur



Die folgenden Zusatzmaterialien sind:

1. Für **interessierte Hörerinnen und Hörer** als vertiefende Informationen zu den Themen der einzelnen Sendungen.

2. Für **Multiplikatoren/Lehrkräfte**. Sie finden bei jedem Zusatzmaterial einen **Bezug zum Manuskript** und der **Zeitmarkierung** (01:20 gelesen: Start der Sequenz bei 1 Minute 20 Sekunden), damit Sie direkt zum Thema im Beitrag gelangen können. Die Zugangsdaten für die Sendemanuskripte werden den Multiplikatoren per Mail mitgeteilt.

Die Materialien wurden zusammengetragen vom Institut für Allgemeinmedizin der Goethe-Universität Frankfurt am Main. Autor dieses Zusatzangebots ist Dr. med. Robert Lübeck.

Die Materialien wurden zum Zugriffszeitpunkt 14.12.2013 erstellt.

Übersicht

1. Onlinetest der Stiftung Bremer Herzen und der Jacobs University Bremen
2. Ernährungspyramide
3. Atkins-Diät
4. Mediterrane Küche
5. Bewegung
6. SIMA – Selbstständig im Alter
7. Leptin
8. Alkohol
9. Rauchen
10. Glossar
11. Interviewpartner



1. Onlinetest der Stiftung Bremer Herzen und der Jacobs University Bremen

Bezug Manuskript: S.1-3, 20; Bezug Audio: 00:25, 27:36

Gleich zu Beginn der Sendung wird ein Onlinetest erwähnt. Dieser ist frei zugänglich. Wenn auch Sie Ihren Gesundheitsstatus überprüfen möchten, so können Sie hier daran teilnehmen (<http://www.jacobs-university.de/JCLL-online-test>). Die Autoren des Onlinetests sind Herr Prof. Dr. med. Rainer Hambrecht und Frau Prof. Dr. Sonia Lippke.

Rainer Hambrecht ist Kardiologe. Seine wissenschaftlichen Schwerpunkte liegen in der Prävention kardiovaskulärer Erkrankungen und der Stammzellenforschung. Seit 2005 ist Herr Prof. Hambrecht Sprecher der Arbeitsgruppe Prävention kardiovaskulärer Erkrankungen der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie. Zudem ist er Vorsitzender der Stiftung Bremer Herzen. Diese hat sich zum Ziel gesetzt, die Prävention und Versorgung von Herzinfarkt und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verbessern.

Sonia Lippke ist Gesundheitspsychologin. Ihre Kernkompetenz ist die theoretische und evidenzbasierte Gesundheitsförderung. Sie setzt sich ein für die Verbesserung der Gesundheit und des Gesundheitsverhaltens. Ziel ist die Steigerung der Zufriedenheit von Populationen aller Altersgruppen. In zahlreichen Studien hat sie sozial-kognitive Theorien und theoriebasierte Interventionen in verschiedenen Altersgruppen untersucht. Dabei wurden zur Datenerhebung unterschiedliche Umgebungen, wie z.B. Arbeitsplätze, Rehabilitationseinrichtungen, Krankenhäuser, Schulen und Universitäten genutzt. Wer sein Gesundheitsverhalten ändern möchte, kann auf Inhalte ihrer Forschung zurückgreifen. Diese werden anschaulich in einer Folge der Sendung „Quarks & Co“ vorgestellt.

Quellen:

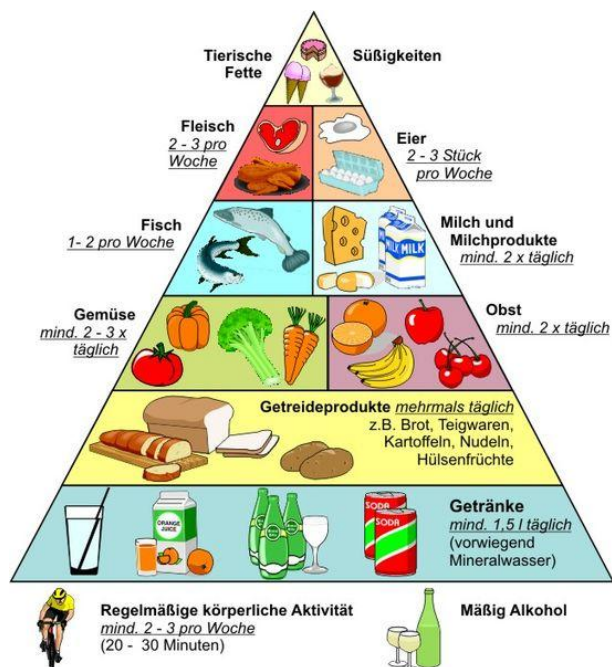
- Informationen zu Prof. Lippke, Link: <http://www.jacobs-university.de/jcll/slippke>
- Informationen zu Prof. Hambrecht, Link: <http://www.gesundheitnord.de/krankenhaeuserundzentren/ldw/klinikum-bremen-ldw/kardio-herzzentrum-bremen/kard-team-herzzentrum-bremen/prof-dr-med-rainer-hambrecht.html>
- Die Stiftung Bremer Herzen, Link: <http://www.bremer-herzen.de/>
- Der Onlinetest zur Einschätzung des Gesundheitsverhaltens, Link: <http://www.jacobs-university.de/JCLL-online-test>
- Tipps zur Verhaltensänderung, Link: http://www.wdr.de/tv/quarks/sendungsbeitraege/2012/0110/007_vorsaetze.jsp



2. Ernährungspyramide

Bezug Manuskript: S. 3; Bezug Audio: 02:29

Eine gängige Darstellung von Ernährungsempfehlungen ist die „Ernährungspyramide“. Sie bildet vereinfacht eine Ernährungsempfehlung ab, in der die relativen Mengenverhältnisse der zu verzehrenden Lebensmittel repräsentiert sind. Durch eine entsprechende Kost soll eine gesunde Ernährung gewährleistet werden. Die an der Basis der Pyramide dargestellten Lebensmittel sollen mengenmäßig bevorzugt verzehrt werden, die an der Spitze abgebildeten hingegen eher selten verzehrt werden. Die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. haben sich im Laufe der Jahre deutlich verändert. So stellte sich die Ernährungspyramide bis 2005 wie folgt dar:



Inzwischen wird eine dreidimensionale Darstellung bevorzugt. Wie man sieht, hat sich besonders die Basis der Pyramide deutlich verändert: So sollten nach aktuellem Stand primär pflanzliche Lebensmittel verzehrt werden, und nur in geringerem Umfang Getreideprodukte. Ernährungspyramiden werden auch von Lebensmittelherstellern gern genutzt, um auf ihre Produktpalette abgestimmte Empfehlungen abzugeben. Der Urheber der Darstellung sollte daher stets kritisch beurteilt werden. Wer auf tierische Kost verzichten möchte, kann die vegane Ernährungspyramide von PETA nutzen: <http://www.peta.de/Ernaehrungspyramide>.



Quellen:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Link: <http://www.dge.de/modules.php?name=News&file=article&sid=481>
- Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz, Link: http://www.bmelv.de/DE/Ernaehrung/ernaehrung_node.html

3. Atkins-Diät

Bezug Manuskript: S. 4; Bezug Audio: 03:12

Die Atkins-Diät ist nach ihrem Erfinder Robert Atkins benannt. Die Diät erfolgt nach dem Low-Carb-Prinzip. Dabei wird, besonders in der ersten Phase der Diät, die Aufnahme von Kohlenhydraten sehr stark begrenzt. Das Ernährungsprinzip entspricht praktisch einer weniger strikten Form der ketogenen Diät. Der Hirnstoffwechsel des Menschen benötigt eine große Menge an Energie, die unter normalen Umständen in Form von Kohlenhydraten zur Verfügung gestellt wird. Stellt man im Rahmen einer ketogenen Diät die Kohlenhydratzufuhr ein, so muss der Körper nach dem Aufbrauchen der Glykogenspeicher der Leber auf einen anderen Energieträger für die Versorgung des Hirns zurückgreifen. Der Großteil der gespeicherten Energie des Körpers liegt in Form von Fettreserven vor. Fettsäuren können jedoch die sogenannte Blut-Hirn-Schranke nicht überwinden und können daher auch nicht zur Energieversorgung des Gehirns genutzt werden. Über eine Umwandlung in der Leber können jedoch die Fettsäuren zu Ketonkörpern verstoffwechselt werden, welche die Blut-Hirn-Schranke problemlos passieren können. In der Folge ist es dem Körper möglich, fast den gesamten täglichen Energieverbrauch direkt durch die Verbrennung der Fettreserven abzudecken. Dieser Prozess läuft bei längerfristigen katabolen Stoffwechselzuständen, z.B. dem Hungern, ab.

Quellen:

- Ketogene Ernährung als Therapie, Link: <http://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/krebs/ketogeneernaehrung101.html>
- Kommerzielle Vermarktung der Atkins-Diät, Link: <http://de.atkins.com/>
- Lyle McDonald: The Ketogenic Diet: A Complete Guide for the Dieter & the Practitioner. Morris Publishing, 1998.



4. Mediterrane Küche

Bezug Manuskript S. 4-5; Bezug Audio: 03:42

Die mediterrane oder auch Mittelmeerküche ist ein Oberbegriff für die Landesküchen der Mittelmeeranrainer. Im Gegensatz zu nordeuropäischen Essgewohnheiten werden weniger tierische Fette konsumiert. Typisch ist die Verwendung von Olivenöl. Dieses zeichnet sich, neben der günstigen Zusammensetzung mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, durch gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe und Antioxidantien aus. In einer Metaanalyse, einer umfassenden statistischen Auswertung von vielen verschiedenen Studien, konnten griechische und italienische Forscher mehrere Vorteile einer mediterranen Ernährung nachweisen. So führt die mediterrane Ernährung zu niedrigerem Blutdruck, niedrigeren Blutfettwerten und einem erniedrigten Blutzucker. In der Summe ist das Risiko, an einem metabolischen Syndrom zu erkranken, erniedrigt.

Quellen:

- Mittelmeerküche, Link: <http://de.wikipedia.org/wiki/Mittelmeer%C3%BCche>
- WDR.de: "Welches Speiseöl ist das gesündeste?". Link: <http://www.wdr.de/tv/vorkoster/sendungsbeitraege/2012/1221/04-oel.jsp>
- Kastorini et al., J Am Coll Cardiol. 2011 Mar 15;57(11):1299-313. doi: 10.1016/j.jacc.2010.09.073: The Effect of Mediterranean Diet on Metabolic Syndrome and its Components, Link: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21392646>

5. Bewegung

Bezug Manuskript: S. 8-11; Bezug Audio: 06:30, 10:30

Warum ist Bewegung gesund?

Entwicklungsgeschichtlich spielte die Bewegung für den Menschen als Jäger und Sammler stets eine große Rolle. Die Landwirtschaft ermöglichte die Sesshaftigkeit, die Industrialisierung brachte monotone Bewegungsmuster - heute verbringt der Durchschnittsdeutsche die meiste Zeit im Sitzen und Liegen. Durch die langsam voranschreitende Evolution haben wir noch keine Anlagen, die sich an unseren Bewegungsmangel angepasst haben. Für eine natürliche Anpassung braucht es mehr als Jahrhunderte. Daher ist wichtig, was jetzt mit unserem Körper passiert, wenn wir uns nicht



ausreichend bewegen. Wenn unser Körper sich nicht bewegt, entwickeln sich einige Dinge zurück, sagt Prof. Wenk. So bildet sich beispielsweise der Gelenkknorpel, welcher die Dämpfung und die Gleitfunktion unterstützt, ohne regelmäßige Bewegung zurück. Wer körperlich aktiv ist, senkt das Risiko an Bluthochdruck, koronaren Herzkrankheiten, Diabetes mellitus Typ II, Osteoporose, Osteoarthritis, Adipositas, Darmkrebs oder Rückenleiden zu erkranken.

Quellen:

- ARD Themenwoche Bewegung, Link: http://web.ard.de/themenwoche_2011/?p=1005
- Spiegel-online: Warum Sport gesund ist, Link: <http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/koerperliche-bewegung-warum-sport-so-gesund-ist-a-818987.html>

6. SIMA – Selbstständig im Alter

Bezug Manuskript: S. 10-11

SIMA ist ein Programm zur Förderung der kognitiven und motorischen Fähigkeiten im Alter. Hauptziel ist die gezielte Förderung bzw. der Erhalt von Selbstständigkeit im Alter. Der zugrunde liegende Ansatz wurde erstmals 1991 im Rahmen des vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend geförderten Forschungsprojektes an der Universität Erlangen-Nürnberg wissenschaftlich überprüft. Dabei zeigte sich, dass kognitive Übungseinheiten allein die Selbstständigkeit langfristig nicht verbessern. Immer kommt es auch auf Bewegungsübungen an. Entsprechend können regelmäßig durchgeführte Übungseinheiten mit kognitiven UND psychomotorischen Inhalten die Gedächtnisleistungen, den Gesundheitsstatus und die Selbstständigkeit der Teilnehmer/innen nicht nur für Monate, sondern über Jahre hinweg verbessern. Dies stellt auch einen gewissen Schutz vor einer Demenzerkrankung dar. Auch bei ersten Anzeichen einer dementiellen Entwicklung kann das Programm helfen, das Voranschreiten der Erkrankung zu verzögern.

Quellen:

- Selbstständig im Alter, Link: <http://www.sima-akademie.de/simar/wissenschaftlicher-hintergrund/>



7. Leptin

Bezug Manuskript: S. 12; Bezug Audio: 15:26

Leptin wird überwiegend durch Fettzellen gebildet. Es ist, neben Insulin, hauptsächlich an der Vermittlung von Hungergefühlen beteiligt. Nimmt man weniger Kalorien zu sich, so bilden die Fettzellen weniger Leptin. Das Hirn registriert den niedrigeren Leptin-Spiegel im Blut. Da im Laufe der Evolution des Menschen stets das Verhungern die größte Gefahr darstellte, reagiert das Gehirn auf fallende Leptin-Spiegel, die einen Energiemangel signalisieren, deutlich stärker als auf steigende Leptin-Spiegel. Interindividuell gibt es jedoch Unterschiede in der Leptinsensitivität der entsprechenden Neuronen im Gehirn. Auf zellulärer Ebene wird dies durch verschiedene Rezeptoren und Transporter vermittelt. Funktioniert einer der Rezeptoren unzureichend, so wird das Signal nicht adäquat empfangen. In Mausmodellen konnte man zeigen, dass das Fehlen eines Rezeptors zu einer kompletten Leptinresistenz führt, welche eine gestörte Appetitregulation zur Folge hat – die Maus ist niemals satt.

Quellen:

- Wikipedia: "Leptin", Link: <http://de.wikipedia.org/wiki/Leptin>
- Pharmazeutische Zeitung online: " Fehler in der Appetitregulation", Link: <http://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=6268>

8. Alkohol

Bezug Manuskript: S. 16-18; Bezug Audio: 20:40

Alkohol wird bei vielen Gelegenheiten in unserer Gesellschaft gereicht und gehört zum Alltag. So sind alkoholische Getränke bei Geselligkeiten, Feiern und Festen aller Art kaum wegzudenken. Die Grenze zwischen Genuss und Sucht ist jedoch fließend. In geringen Maßen genossen ist Alkohol für gesunde Erwachsene nicht gesundheitsschädlich. Doch „alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift sei“, wusste schon Paracelsus. Doch wann ist diese giftige Dosis erreicht, die Grenze zum schädlichen Konsum überschritten? Es lässt sich keine pauschale Antwort auf diese Frage geben, da die Empfindlichkeit von Mensch zu Mensch sehr verschieden ist und unter anderem vom Geschlecht und dem Körpergewicht abhängt. Dennoch wurden für gesunde Erwachsene Grenzwerte definiert, innerhalb derer das Risiko gesundheitlicher Schäden gering ist. Diese Grenzwerte liegen aktuell für Frauen bei 12g und für Männer bei 24g reinem Alkohol täglich. Dies entspricht beispielsweise für Frauen einem Glas Bier pro Tag, für Männer maximal 2



Gläser pro Tag. An mindestens 2 Tagen pro Woche sollte generell ganz auf alkoholische Getränke verzichtet werden. Liegt der Konsum über den genannten empfohlenen Höchstmengen, so sollte er eingeschränkt werden. Eine Möglichkeit ist das kontrollierte Trinken, welches zumindest in Deutschland ein relativ neues Konzept ist. Bislang galt hier häufig der Grundsatz: Nur die Abstinenz kann dem Alkoholiker helfen. Das kontrollierte Trinken setzt schon früher an: Beim bedenklichen Konsum. Ob dieser vorliegt, kann jeder in einem Onlinetest anonym selbst testen. Mittlerweile liegen viele wissenschaftliche Erkenntnisse zum kontrollierten Trinken vor. Alkohol wird in unserer Gesellschaft zu vielen Gelegenheiten getrunken: bei Feiern und Festen, zu Mahlzeiten oder zur Entspannung nach einem anstrengenden Tag. Ein kontrolliertes Trinken ist daher leichter umzusetzen als eine absolute Abstinenz. Bei diesem Ansatz geht es jedoch nicht darum, einen Gegenentwurf zur Abstinenz zu schaffen. Es geht aber darum, Menschen dort abzuholen, wo sie stehen und sie auf ihrem Weg der Veränderung zu begleiten.

Im Übermaß konsumiert, macht Alkohol abhängig. Kennen Sie ihr Limit?

Quellen:

- Informationen zu kontrolliertem Trinken, Link: <http://www.kontrolliertes-trinken.de/>
- Spiegelartikel über verschiedene Therapieansätze, Link: <http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/alkoholentzug-kontrolliertes-trinken-ist-besser-als-abstinenz-a-844209.html>
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zum Thema Alkohol, Link: <http://www.kenn-dein-limit.de/>

9. Rauchen

Bezug Manuskript: S. 2, 18, 19, 20 ; Bezug Audio: 01:40, 23:54, 25:08

Rauchen ist das größte vermeidbare Gesundheitsrisiko in Deutschland.

Der Raucher bzw. die Raucherin setzt sich einer Vielzahl von schädigenden Stoffen aus. Die Schadstoffe Teer und Kohlenmonoxid führen zu einer schlechteren Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Körpers. Im Bereich der Atemwege führen die inhalierten Stoffe zu Entzündungen, welche häufig chronifizieren. Damit einher gehen der typische Raucherhusten und eine erhöhte Infektanfälligkeit. Die krebserregenden Stoffe im Teer können nicht nur Lungenkrebs verursachen. Tatsächlich erhöht das Rauchen nicht nur das Risiko für



Lungenkrebs. Auch für viele andere Arten von Krebs ist ein Zusammenhang mit dem Rauchen nachgewiesen. So verursacht Tabakrauch Mund-, Nasen-, Rachen- und Speiseröhrenkrebs, Magenkrebs, Darmkrebs, Leberkrebs, Pankreaskrebs, Nasen- und Nasennebenhöhlenkrebs, Gebärmutterhals- und Eierstockkrebs, Harnblasen- und Nierenkrebs sowie Leukämie. Auch das Herz-Kreislaufsystem wird durch das Rauchen extrem belastet. Herzinfarkt, Schlaganfall, Bluthochdruck und Gefäßverkalkung sind mögliche Folgen. Bei Frauen besteht zudem für Raucherinnen nach der Menopause ein erhöhtes Osteoporose-Risiko. Auch die Gefahren des Passivrauchens sollten nicht unterschätzt werden. So ist die Schadstoffbelastung des sogenannten Nebenstromrauchs nicht wesentlich anders als die des Hauptstroms, welchen der Raucher inhaliert. So fügt man als Raucher nicht nur sich, sondern auch den Menschen in der Nähe Schaden zu. Gerade Kinder können sich dem jedoch nicht selbstständig entziehen. Sie sind daher besonders auf Rücksichtnahme seitens des Rauchers angewiesen. Es gibt viele Gründe mit dem Rauchen aufhören zu wollen. So steht an erster Stelle der Wunsch, fit und gesund zu sein. Aber auch die finanzielle Ersparnis eines Rauchstopps summiert sich über die Jahre auf viele tausend Euro. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung hat ein kostenloses Ausstiegsprogramm entwickelt, welches zunächst den Grad der individuellen Motivation und Tabakabhängigkeit ermittelt, um dann eine zugeschnittene Empfehlung zu geben. Grundlage des Programms ist die kognitive Verhaltenstherapie, welche um weitere Therapiesäulen ergänzt wird. Bei starker körperlicher Abhängigkeit kann zum Beispiel eine Nikotinersatztherapie hilfreich sein. Die Informationsseiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung gibt es in verschiedenen Ausführungen, für Jugendliche (<http://www.rauch-frei.info/>) und Erwachsene (<http://www.rauchfrei-info.de/>).

Quellen:

- Folgen des Rauchens, Link: <http://www.stern.de/gesundheit/gesundheitsnews/gesundheitsgefahr-rauchen-erschreckende-fakten-rund-um-die-alltagssucht-507979.html>
- Nichtraucher werden, Link: <http://www.rauchfrei.de/>
- Passivrauchen – Schäden bei Kindern, Link: <http://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/passivrauchen/risiko-passivrauchen/>
- Bundesministerium für Gesundheit, Link: <http://www.bmg.bund.de/glossar-begriffe/r/rauchen.html>
- Mit dem Rauchen aufhören, Link: <http://www.rauchfrei-info.de/>



11. Glossar

Adrenalin

Bezug Manuskript: S. 7; Bezug Audio: 08:04

Adrenalin entfaltet seine Wirkung im menschlichen Organismus an sogenannten Adrenozeptoren. Es erhöht den Blutdruck und die Herzfrequenz und versetzt den Körper damit in Alarmbereitschaft. Außerdem wirkt es katabol, d.h. es steigert die Energiebereitstellung und erhöht so den Energieumsatz. Dazu wird auf Energiereserven der Leber und des Fettgewebes zurückgegriffen.

Quelle: <http://flexikon.doccheck.com/de/Adrenalin>

Cortisol

Bezug Manuskript: S. 7, S.12 ; Bezug Audio: 08:45, 14:07

Cortisol, auch Hydrocortison genannt, ist ein körpereigenes Hormon, das in der Nebennierenrinde gebildet wird. Es zählt zu den Glucocorticoiden. Cortisol hat unter anderem Einfluss auf den Blutzucker, den Fettstoffwechsel, verzögert die Wasserausscheidung und wirkt entzündungshemmend.

Quelle: <http://www.apotheken-umschau.de/laborwerte/cortisol>

12. Interviewpartner

Professor Volker Pudel studierte bis 1969 Psychologie und wurde 1972 von der naturwissenschaftlichen Fakultät promoviert und habilitierte sich 1976 im Bereich der Ernährungspsychologie in Göttingen. Er war Leiter der Ernährungspsychologischen Forschungsstelle am Zentrum für Psychologische Medizin an der Universität Göttingen.

Seit 1976 war Volker Pudel Mitglied des Präsidiums der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Er entwickelte die Gesundheitsaktion *Pfundskur*, als deren Erfinder er gilt. Volker Pudel starb am 7. Oktober 2009.



Quellen:

- http://de.wikipedia.org/wiki/Volker_Pudel
- <http://www.aok.de/bundesweit/gesundheit/essen-trinken-ernaehrung-pfundskur-8437.php>

Prof. Dr. Lucia A. Reisch absolvierte ein Studium der Wirtschaftswissenschaften an der Universität Hohenheim und Business Administration an der UC Los Angeles, USA. Danach erfolgte die Promotion zum Doktor der Wirtschaftswissenschaften (summa cum laude).

Seit 2006 ist sie Professorin für interkulturelle Konsumforschung und europäische Verbraucherpolitik an der Copenhagen Business School, Kopenhagen, Centre for Corporate Social Responsibility. Außerdem besetzt sie seit Januar 2011 eine permanente Gastprofessur an der Zeppelin Universität Friedrichshafen.

Aktuell nimmt sie teil an mehreren deutschen, schwedischen sowie EU-Forschungsprojekten zu den Themen nachhaltige Ernährung, nachhaltige Mode, Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen und weiteren Themen.

Quellen:

- <http://www.nachhaltigkeitsrat.de/der-rat/mitglieder-des-rates/prof-dr-lucia-a-reisch/>
- <http://www.cbs.dk/en/research/departments-and-centres/department-of-intercultural-communication-and-management/staff/lrikl>

Prof. Dr. Gert Kaluza ist psychologischer Psychotherapeut und als Trainer, Coach und Autor und seit langem im Bereich der individuellen und betrieblichen Gesundheitsförderung tätig. 2002 gründete er sein eigenes Fortbildungs- und Trainingsinstitut, das *GKM*(Gesundheit – Kommunikation – Motivation)-Institut für Gesundheitspsychologie.

Quellen:

- http://www.gkm-institut.de/index.php?article_id=12



Prof. Dr. Ulman Lindenberger ist Psychologe auf dem Gebiet der Entwicklungspsychologie und der kognitiven Altersforschung. Er ist seit 2003 Direktor des Forschungsbereichs Entwicklungspsychologie am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung. Sein hauptsächliches Forschungsgebiet ist die „Psychologie der Lebensspanne“. Er befasst sich mit Theorien und Methoden zu neuro-kognitiven Entwicklungspotentialen in Kindheit und Alter, wobei die Grenzen des kognitiven Alterns erforscht werden. Sowohl Ansätze aus den Neurowissenschaften, der Gerontologie als auch der Entwicklungspsychologie fließen in seine Arbeit ein. Er konnte zeigen, dass das geistige Leistungsvermögen nicht allein durch das kalendarische Alter festgelegt ist, sondern durch den Alternden beeinflusst werden kann.

Quellen:

- <http://www.mpib-berlin.mpg.de/de/mitarbeiter/ulman-lindenberger>
- http://de.wikipedia.org/wiki/Ulman_Lindenberger

Diplom-Psychologe Werner Cassel ist Schlafforscher und arbeitet am Schlafmedizinischen Zentrum des Marburger Uni-Klinikums. Er untersucht das Schlafverhalten der Deutschen. Dabei geht er auf bestimmte Gruppen, wie Schüler, Studenten oder auch Lehrlinge, besonders ein.

Quellen:

- <http://www.op-marburg.de/Lokales/Marburg/Junge-Menschen-schlafen-zu-wenig>
- http://www.hr-online.de/website/fernsehen/sendungen/index.jsp?rubrik=83183&key=standard_document_49357825

Ralf Schneider ist Direktor der Salus Klinik Friedrichsdorf. Diese hat sich auf die Behandlung von psychosomatischen Störungen und Suchterkrankungen spezialisiert. Den Patienten wird als Personen begegnet, die zwar eine vorübergehende Hilfe benötigen, die aber auch über viele Fähigkeiten verfügen, die gewürdigt und gefördert werden.

Quellen:

- Salus Klinik Friedrichsdorf, Link: <http://www.salus-kliniken.de/friedrichsdorf/>



- Die Suchttherapie in der Salus Klinik Friedrichsdorf
- http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=5ECOxAhJ1sM

Prof. Dr. Joachim Körkel ist der Erfinder des KISS-Programms und Hochschullehrer an der Evangelischen Fachhochschule Nürnberg. KISS - das ist „Kontrolle im selbstbestimmten Substanzkonsum“, ein innovatives Hilfeangebot für Drogenabhängige. Er wurde zu einem von sieben deutschen Social Entrepreneurs gewählt und erhält von Ashoka finanzielle Unterstützung, Beratung und Verbindungen zu Wirtschaft und Wissenschaft, damit er den Ansatz von KISS deutschlandweit und international verbreiten kann.

Quellen:

- http://www.evhn.de/fh_tv_detail.html?adr_id=36&card_id=499
- <http://germany.ashoka.org/>