



HERZ UND GEHIRN WOLLEN „BEGREIFEN“! **Die Bedeutung von Handarbeiten für die Herz- und Gehirngesundheit jeden Alters**

Altwerden und Altsein bedeutet nicht zwangsläufig Krankwerden und Kranksein. Jedoch steigt mit zunehmendem Lebensalter das Risiko zu erkranken. Durch die demographische Alterung kommt es zu einem häufigeren Auftreten von chronischen Erkrankungen und der Multimorbidität sowie Pflegebedürftigkeit zum Beispiel infolge von Demenz (Nowossadeck 2012). Der Weltgesundheitsorganisation zufolge, leiden derzeit weltweit rund 48 Millionen Menschen an Demenz. Jedes Jahr könnten weitere 7,7 Millionen Betroffene hinzukommen (FAZ 26.11.2016).

Nach Berechnungen der Weltbank und Harvard University im Rahmen des „Global Burden of Disease Project“ werden im Jahre 2020 weltweit sieben Herz- und Gehirnerkrankungen unter den Top 10 der Krankheitsbilder zu finden sein, gelistet gemäss des Schweregrades der krankheitsbedingten Behinderung (in DALY = years of life lived with disability). Die unipolare Depression, gefolgt von der Alkoholabhängigkeit bilden die Spitze, auf Platz 4 folgen die Demenzen und andere degenerative Erkrankungen sowie die zerebrovaskulären Erkrankungen auf Platz 7 (Vos et al. 2012).

Arbeitswelt und Lebensstil haben sich für die Menschen in den westlichen Industrienationen in den letzten Jahrzehnten dramatisch verändert. So werden von uns allen in wachsendem Maße Flexibilität, Belastbarkeit, Erreichbarkeit und soziale Kompetenzen als Schlüsselqualifikationen eingefordert. Immer mehr Menschen treiben sich deshalb regelmässig in Beruf und Privatleben an ihre Grenzen, zeigen anfänglich Warnsymptome der Be- und Überlastungsreaktionen bis letztendlich häufig die Diagnose Burnout bzw. Depression gestellt wird. Hinzu kommt, dass Menschen, die in mittleren Lebensjahren an Depression und Burnout erkrankt sind, im Alter ein erhöhtes Demenz-Risiko aufweisen.

Die häufige Vergesellschaftung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Hirn-erkrankungen spiegelt die enge physiologische und pathophysiologische Wechselbeziehung von Herz und Gehirn wider. So wirkt die Aktivierung des Parasympathikus durch geistige Entspannung und Gedankenkontrolle, durch Wohlbefinden und Mitgefühl auf den Körper entspannend und Herzschlag verlangsamend, die des Sympathikus erzeugt bei emotionalem Stress die bekannte Kampf-Flucht-Reaktion, setzt den Körper in höchste Reaktions- und Aktions-bereitschaft, wirkt Herzschlag beschleunigend und führt zu ungleichmässigen Herzschlagintervallen. Treten Stress-Reaktionen im Zuge des Älterwerdens häufiger auf, wird unser Sympathikus mehr und mehr stimuliert, der Parasympathikus als Gegenspieler verkümmert und wir steuern uns in Energiekrisen, in den Bluthochdruck, die Herzinsuffizienz und in die Stoffwechselstörungen. Psychische Belastungen führen zu einer sich im Gehirn ausbreitenden Erregung, die auch Netzwerke zur Steuerung körperliche Prozesse betrifft, Ergebnis: körperlich spürbare Auswirkungen von Stress und Angst. Langfristige, als unkontrollierbar empfundene Stresszustände können Organe und Organsysteme deshalb funktionell und strukturell verändern (Hüther 2011b). Eine Metaanalyse von 10 prospektiven Kohortenstudien mit fast 70.000 Teilnehmern aus der Allgemeinbevölkerung konnte nachweisen, dass das Mortalitätsrisiko in Assoziation mit psychosozialen Stress um 21% ansteigt (Russ et al. 2012). Andel et al. (2012) untersuchten den Zusammenhang zwischen arbeitsbezogenem Stress und dem Risiko, an einer vaskulären Demenz zu erkranken und kamen zum Ergebnis, dass Stress am Arbeitsplatz insbesondere ohne hinreichende soziale Unterstützung das vaskuläre Demenz-Risiko erhöht.

Auch Berger (2013) und Brühlmann (2010) sehen die Bedeutung des Burnouts als Zustand erhöhten Risikos für eine Depression und andere Erkrankungen. Für Betroffene wie Arbeitgeber gleichermaßen alarmierend ist die Tatsache, dass die Fehltagelast aufgrund psychischer Erkrankungen seit 1997 kontinuierlich um insgesamt 209% (!) zugenommen haben, während sie für aller anderen Erkrankungen weitgehend stabil geblieben sind (DAK Gesundheitsreport 2015).

Gesundes Altern und Gesundheit im Alter stellen daher zentrale Aspekte gesundheitspolitischer Planungen und Maßnahmen dar (Novossadeck 2012). Neben der Kontrolle von Herz-Gehirn-Risikofaktoren in der Lebensmitte kommt der lebenslangen Bildung (Langa et al. 2016) und der Schulung von Wahrnehmung, Achtsamkeit und Entspannungsantwort ein hoher Stellenwert zu, zeigte sich doch, dass so der Neurodegeneration, dem Verlust kognitiver Leistungsfähigkeit und den Organschädigungen wirksam begegnet werden und das Demenz-Risiko vermindert werden kann (Esch & Esch 2013; Hüther 2011a; Pernecky et al. 2011; Chevalier & Kaluza 2015).

Unser Lebensstil in der Lebensmitte und vor allem unsere geistige, soziale und körperliche Aktivität haben einen signifikanten Einfluss auf die Lebensqualität unserer Altersjahre. Voraussetzung für das spannende und begeisterte Erlernen neuer Inhalte und Strategien ist eine strukturelle und funktionelle Plastizität neuronaler Netzwerke. Neurodegenerative Prozesse, zum Beispiel durch chronischen Stress bedingt, schädigen genau diese und führen bereits in einem frühen Stadium zur Abnahme der Plastizität. Es ist also von grosser Wichtigkeit, chronischem Stress wirkungsvoll zu begegnen, um damit neurodegenerative Prozesse zu verlangsamen und die Möglichkeit der kognitiven Kapazitätserweiterung bis in das hohe Alter zu bewahren!

Ganzheitlich orientierte Experten aus Präventionsmedizin und Neurowissenschaften fordern im Sinne der Gesundheitsförderung seit Jahren, der Re-Stabilisierung der Einheit aus Körper, Seele und Geist durch Schulung von Wahrnehmung, Sinnlichkeit und Achtsamkeit eine hohe Priorität einzuräumen (Hurrelmann et al. 2010; Esch & Esch 2013; Hüther 2011a).

Unser Gehirn sollte insbesondere in Zeiten hoher Stressbelastung darin geschult werden

- Fragen zur Befindlichkeit Richtung Körper und seiner Organe zu stellen
- umgekehrt durch Sinnlichkeit und positivem Körper-Feedback stimuliert und neu aktiviert zu werden und durch die sich im Individuum langsam wieder einstellende Begeisterung und natürliche Lebenslust bereit sein
- sich lernend zu öffnen und den Menschen in Bewusstheit und Achtsamkeit sich selbst und der Umwelt gegenüber weiter zu unterstützen
- den gesundheitsförderlichen Wechsel von An- und Entspannung zu reaktivieren und als starkes Stress-resilienzprogramm zu integrieren.

Denn wir wissen alle, dass private und berufliche Settings nicht ohne Weiteres geändert werden können, unsere innere Einstellung zu uns und unserer Lebenswelt aber sehr wohl!

Nach neuesten Erkenntnissen kann Handarbeiten, d.h. Stricken und Häkeln hier einen wertvollen Beitrag im Sinne der Entspannung, Ruhefindung und umfassenden Gesundheitsförderung leisten. Die Daten wurden unter anderem im Rahmen einer Studie mit 3.514 Strickerinnen aus 31 Ländern erhoben (Riley et al. 2013), wobei die Effekte interessanterweise unabhängig von kulturellen Unterschieden, dem Bildungsstand und medizinischem Hintergrund beobachtet bzw. berichtet wurden. Die Kombination aus bilateralen, rhythmischen Strickbewegungen, der Position der Hände, der Mobilität und des psychosozialen Kontaktes in Gruppen, macht das Stricken einzigartig. In der Stitchlinks-Studie konnte beobachtet werden, dass das Maß der Beruhigung mit der Häufigkeit des Strickens korreliert (Riley et al. 2013). Je häufiger die Menschen strickten, desto gelassener wurden sie. Bereits 20 MIN täglich als bewusstes Entspannungsritual reichten zur Stresskontrolle. Der erzielte Effekt der Stärkung der Entspannungsantwort als Gegenspieler der Stress-Reaktion fördert die Balance des Vegetativums aus Sympathikus- und Parasympathikus-Aktivität und folglich eine natürliche Organfunktionssteuerung einschliesslich des Herz-Kreislaufsystems. Auf Dauer führt Stricken analog zu anderen meditativen Techniken zur Blutdruckabsenkung und zur Reduktion des Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Benson & Klipper 1975).

Die sehr gute Nachricht: Das neu erlernte neuronale Entspannungsprogramm „Stricken“ kann, einmal gelernt und codiert, immer wieder, auch unabhängig vom Vorgang des Handarbeitens, abgerufen werden! Es lohnt sich, denn regelmässige Entspannung stärkt nachweislich das Immunsystem, reduziert die Entzündungsmarker (Rosenkranz et al. 2013) und sogar das Risiko für Stress-induzierte Erkrankungen (Pace et al. 2009) sowie die Häufigkeit depressiver Episoden (Teasdale et al. 2000).

Die Konzentration beim Stricken auf die Tätigkeit, Muster und Rhythmus erleichtert die Versenkung in den Augenblick, in das Hier und Jetzt. Während des Strickens findet eine kontinuierliche Refokussierung der Aufmerksamkeit statt und folglich eine umfassende Aktivierung von verschiedenen Gehirnregionen im Zuge der Aufmerksamkeitslenkung. Die positiven Gefühle während des Handarbeitens durch Freude an der Tätigkeit und am farbenfrohen Ergebnis fördern die mentale Ruhefindung und erleichtern den Prozess der Gedanken-

führung und -kontrolle. Die Stimmungsaufhellung mit entsprechender Steigerung des Wohlbefindens wurde sogar bei Menschen mit Depressionen beobachtet. Der Schlüssel zum Selbstmanagement liegt in der wichtigen Erkenntnis, dass Gedanken im Gehirn konstruierte Konzepte sind, die willentlich gesteuert werden können. Folglich liegt es bei jedem Einzelnen, seine Denkweise und damit seine Gefühlswelt und sein Verhalten spürbar zu verändern, ganz gemäß der Wirkungskette „ich denke, also fühle ich, also verhalte ich mich, also bin ich!“ Hierbei geht es im Kontext der Stressbelastung vor allem um das Erkennen des „Inneren Antreibers“, bestehend aus perfektionistischen Gedankenmustern mit häufig geringem Realitätsbezug, die stressverstärkend wirken und einer Stresserkrankung förderlich sind.

Die Bewegungen aus der Körpermitte heraus, einem wichtigen Referenzpunkt des Gehirns sind komplex, gleichzeitig fein, führen zu koordinierten Bewegungsmustern und einer umfassenden Aktivierung des Gehirns, vor allem bei komplizierten Strickmustern. Das Kreuzen der Arme vor der Körpermitte hat in Studien eine veränderte Empfindung von Schmerzen in den Gliedmaßen erzeugt, Menschen berichten von einer durch das Stricken verdrängten Schmerzwahrnehmung (Gallace et al. 2011). In Tierstudien hat sich gezeigt, dass wiederholte rhythmische Bewegungen die Serotoninausschüttung erhöhen, was nicht nur stimmungsaufhellend wirkt, sondern beruhigend und schmerzlindernd (Jacobs & Fornal 1999; Jacobs et al. 2002; Riley et al. 2013). Die neuronale Kartierung des Programmes „Stricken“ wird durch die Wiederholungen regelmässig aufgefrischt. Durch die rhythmischen, beidseitigen Handbewegungen werden die Gehirnhälften stärker miteinander verknüpft, mit positiven Effekten auch auf das Abrufen von Informationen aus dem Langzeitgedächtnis. So kam eine 2011 durchgeführte Studie der Mayo Clinic im US-amerikanischen Rochester mit 1321 Menschen im Alter von 70 bis 89 Jahren zu dem Ergebnis, dass Stricken das altersbedingte Nachlassen der Hirnfunktion bremst, das Risiko der kognitiven Leistungsbeeinträchtigung und Gedächtnisverlust und folglich der Demenz signifikant reduziert (Geda et al. 2011).

Die kleinen, während des Handarbeitens sofort sichtbaren Erfolgsschritte setzen Energie und Wohlfühlbotenstoffe frei und fördern so die Motivation und Entschlußkraft, Faktoren, die für unsere Selbstwirksamkeitserwartung von hoher Relevanz sind und durch unser Gehirn auf andere Aufgabenfelder im Leben übertragen werde. Freude und Glücksgefühl erleichtert Motivation zur Veränderung und ermöglicht diese geradezu, denn erst die mit Begeisterung gekoppelte Dopaminausschüttung ermöglicht die Bildung neuer Nervenzellen und deren Vernetzung, ermöglicht uns also das Lernen! Neuerungen im Leben und neue Fähigkeiten zu entwickeln sind die Grundvoraussetzungen für ein gesundes Gehirn und die Eckpunkte der Neuroplastizität als neuronale Anpassung durch Erfahrungen (Greenwood & Parasuraman 2010). Die Kreativität wird von der Ebene des Handarbeitens auch auf andere Ebenen des Lebens übertragen, flexibles Denken wird durch die Zunahme der Neuroplastizität gefördert und das Lösen von Problemen ebenso. Kreativität ist das, was uns Menschen definiert, es ist eine Quelle des Wohlbefindens. Handarbeiten wird aktuell mehr und mehr zum Ausdruck von Individualität und gilt als radikales Gegenkonzept zur Massenware. Der moderne Mensch bekommt durch die Aktivität mit seinen Händen wieder einen stärkeren Bezug zu seiner Arbeit und empfindet eine tiefe Befriedigung und Belohnung durch sichtbare Produktivität. Unsere Hände, mit 2000 Tast-Rezeptoren an jeder Fingerspitze, können als sensibelste Regionen unseres Körpers überaus differenziert wahrnehmen und spielen eine zentrale Rolle, wenn es darum geht, Erkenntnisse zu gewinnen und uns mit der Umwelt auseinanderzusetzen. Die Hand wird zum wichtigen Wahrnehmungsorgan, die Konzentration auf die Sinneserfahrung des Tastens und Fühlens ist nicht nur bereichernd, sondern ein weiterer wichtiger Baustein der Gehirngesundheit. Eine entspannte, aufrechte Körperhaltung beim Stricken hilft nicht nur, Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen zu vermeiden, sondern fördert eine selbstbewusste, kontrollierte Haltung im Alltag, je sicherer wir uns in unserem Körper fühlen, desto sicherer treten wir auf und desto mehr sind wir mit uns selbst verbunden. Wir spüren, dass unsere Psyche und Kognition durch unsere Körperhaltung und -bewegung aktiv beeinflusst und gesteuert werden können, wir nehmen uns wieder in unserer Ganzheit aus Körper, Seele und Geist wahr. Diese Ganzheit ermöglicht uns einen aktiven inneren Beobachter als Gesundheitsmonitor unseres Befindens und unseres Gesundheitsstatus' mit der Möglichkeit, unser Verhalten frühzeitig anzupassen, bevor uns die Krankheit dazu zwingt!

Dr. Edda Jaleel, Leipzig - Basel / FEB 2017

ejaleel@bluewin.ch

Mobil CH +41 79 914 57 01

Mobil D +49 176 86 53 39 58