

Geschäftsbericht 2022

Fokus 2023 – 2024 – 2025

Prävention – Gesunde Lebensspanne – Longevity

BMI Soziale
Bindung
Schlaf Mentale
Gesundheit
Wärme-Kälte-Anwendung
Prävention
Muskulatur Entspannung
Fasten Lebensstil
Ernährung
Mikronährstoffe

Disclaimer der Maria-Streibich-Stiftung:

Diese Veröffentlichung enthält Daten, Texte und Schaubilder, die aus verschiedenen Quellen stammen. Wir haben uns bemüht, die entsprechenden Urheberrechte und Lizenzbestimmungen einzuhalten und die entsprechenden Quellennachweise anzugeben. Sollten Sie dennoch feststellen, dass Ihre Urheberrechte verletzt wurden oder Sie Bedenken bezüglich der Nutzung haben, kontaktieren Sie uns bitte, und wir werden die Angelegenheit umgehend prüfen und entsprechende Maßnahmen ergreifen.

Wir sind eine Stiftung/Organisation, die Daten, Texte und Schaubilder aus verschiedenen Quellen zusammenstellt, um Lebensstilhilfsmittel für die Menschen zu geben.

D.h. wir sind nicht selbst forschend tätig, sondern wir versuchen uns möglichst auf wissenschaftlich fundierte Quellen zu beziehen.

Das bedeutet, dass wir keinerlei Verantwortung übernehmen für die individuelle Verträglichkeit d.h. Risiken und Nebenwirkungen von durch Experten oder KI Tools empfohlenen Maßnahmen, seien dies sportlicher Natur, Ernährungshinweise, Ernährungsergänzungstoffe Hinweise oder Empfehlungen oder sonstige Hinweise die das Potential haben könnten die Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern.

Grundsätzlich sollten Sie immer, vor der Anwendung von Empfehlungen, Ihren Arzt und oder Apotheker um Rat fragen um sicherzustellen, dass die Empfehlungen für Sie auch gesundheitsverträglich sind.

Wir arbeiten jedoch in bester Absicht und sind vollkommen unabhängig, neutral und verfolgen keinerlei eigene wirtschaftliche Interessen oder wirtschaftliche Interessen Dritter, wir sind ausschließlich dem Gemeinwohl dienend in den Dingen die wir tun.

Wir arbeiten auch mit KI Tools wie ChatGTP und generieren daraus Korridore und Empfehlungsrichtungen die uns und den Menschen pragmatische Hilfen, mit bester Absicht für einen gesunden Lebensstil, geben sollen.

Wir versuchen strikt, dass die entsprechenden Urheberrechte und Lizenzbestimmungen eingehalten werden.

Hier sind Prinzipien für allgemeine Copyright Disclaimer-Erklärung, die von uns in Betracht gezogen werden:

1. Beschaffung von Daten und Inhalten: Wir versuchen sicherzustellen, dass wir die Erlaubnis haben oder die Rechte besitzen, um die Daten, Texte und Schaubilder aus den verschiedenen Quellen zu verwenden. Dies kann durch den Erwerb von Lizenzen, die Zustimmung der Urheber oder die Verwendung von Inhalten unter freien oder offenen Lizenzen erreicht werden.
2. Urheberrechtsprüfung: Wir versuchen die Urheberrechtsbestimmungen für jeden einzelnen Datensatz, Text oder jedes Schaubild, zu prüfen um sicherzustellen, dass Sie diese legal nutzbar sind.
3. Nutzung unter freien oder offenen Lizenzen: Wenn möglich, bevorzugen wir Daten und Inhalte, die unter freien oder offenen Lizenzen wie Creative Commons lizenziert sind, da diese oft die Nutzung erleichtern und klare Lizenzbestimmungen bieten.
4. Lizenzierung und Quellennachweis: Wenn wir Daten oder Inhalte verwenden, die unter bestimmten Lizenzen stehen, halten wir uns strikt an die Lizenzbedingungen. Dies kann das Hinzufügen von Quellennachweisen oder die Angabe der Lizenzbedingungen in unseren Veröffentlichungen beinhalten.
5. Erstellung einer Copyright Disclaimer-Erklärung: In unseren Veröffentlichungen verwenden wir eine Copyright Disclaimer-Erklärung, um klarzustellen, dass wir keinerlei Urheberrechtsverletzungen beabsichtigen und dass wir die Inhalte unter Beachtung der geltenden Gesetze und Lizenzbedingungen verwenden.

Rechtliche Beratung: Wir beabsichtigen, rechtlichen Rat einzuholen, um sicherzustellen, dass unsere Verwendung von Daten und Inhalten in Übereinstimmung mit den geltenden Urheberrechtsbestimmungen und Datenschutzrichtlinien erfolgt.

Es ist uns äußerst wichtig, die Urheberrechte und Lizenzbestimmungen zu respektieren, und jeglichen Haftungsausschluss für die von Experten oder KI Tools empfohlene Massnahmen sicherzustellen, um rechtliche Probleme und Haftung zu vermeiden. Die genaue Vorgehensweise kann je nach den jeweiligen Gesetzen und Bestimmungen in einem Land variieren, deshalb wenden wir uns auch an Rechtsexperten und Anwalt für Urheberrecht, um sicherzustellen, dass unsere gemeinnützigen Aktivitäten den gesetzlichen Anforderungen bezüglich Veröffentlichungen entsprechen.

INHALT

Einleitung: Was ist Gesundheit eigentlich	5
Kapitel 1: Das deutsche Gesundheits-System	13
Kapitel 2: Prävention – Gesunde – Lebensspanne – Longevity – 10 Essentials	17
Kapitel 3: Biologie des Alterns	21
1. Enzyme im Körper werden im Laufe der Jahre heruntergefahren, bspw. das Co-Enzym Q10.	22
2. Die Regenerationsfähigkeit durch Schlaf wird durch biologische Prozesse im Körper radikal im Verlaufe des Alterns heruntergefahren	25
3. Der Stoffwechsel wird weniger effektiv	31
A) Wie sieht eine gesunde und altersgerechte Ernährung aus?	33
B) Physische Aktivitäten	39
C) Psychosoziale Hygiene	41
Bericht über die Erstellung des Jahresabschlusses zum 31.12.2022	52
Stiftungsgeschäft	74
Stiftungsurkunde	75
Umsetzung	77

IMPRESSUM

Herausgeber:
 Maria-Streibich-Stiftung
 c/o Frankfurter Sparkasse Stiftungen
 Neue Mainzer Straße 47-53
 60311 Frankfurt
 Telefon: +49 69 2641 3587
 E-Mail: macarena.streibich@
 mariastreibichstiftung.de

Vorstand:
 Karl-Heinz Streibich (Vorsitzender)
 Macarena Streibich
 Kuratorium:
 Dr. Klaus-Dieter Stephan (Vorsitzender)
 Stephan Yanakouros
 Redaktion:
 Macarena Streibich
 Karl-Heinz Streibich
 Gestaltung: Maria-Streibich-Stiftung,
 Wiebel und Partner GmbH, Frankfurt

Was ist
GESUNDHEIT
eigentlich?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit in ihrer Verfassung von 1948 wie folgt:

» *Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.* «

Diese Definition betont, dass Gesundheit nicht allein auf das Fehlen von Krankheit oder körperlichen Beschwerden beschränkt ist, sondern ein umfassendes Wohlbefinden umfasst, das auch mentale und soziale Aspekte einschließt. Diese Definition wurde im Laufe der Jahre weiterentwickelt und betont die Bedeutung von sozialen und Umweltfaktoren für die Gesundheit. Die WHO engagiert sich für die Förderung der Gesundheit in einem ganzheitlichen Sinne und die Bekämpfung von Krankheiten, um das Wohlbefinden der Menschen weltweit zu verbessern.

Darüber hinaus hat die WHO folgende 17 Sustainable Development Goals (SDGs) von den Vereinten Nationen übernommen:



Die WHO hat also keine eigenen spezifischen SDGs, da die SDGs (Sustainable Development Goals) ein von den Vereinten Nationen verabschiedetes Rahmenwerk sind, das für die gesamte internationale Gemeinschaft gilt.

Die WHO trägt jedoch zur Umsetzung mehrerer dieser Ziele bei, insbesondere zu SDG 3, das sich auf Gesundheit und Wohlbefinden konzentriert.

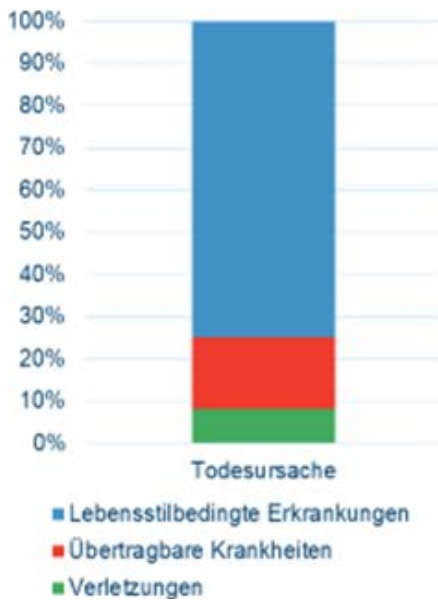
Die 17 SDGs der Vereinten Nationen:

- SDG 1: KEINE ARMUT** Armut in all ihren Formen überall beenden.
- SDG 2: KEIN HUNGER** Den Hunger beenden, Ernährungssicherheit und eine bessere Ernährung erreichen sowie eine nachhaltige Landwirtschaft fördern.
- SDG 3: GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN** Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlbefinden fördern.
- SDG 4: HOCHWERTIGE BILDUNG** Inklusive, chancengerechte und hochwertige Bildung gewährleisten und Möglichkeiten lebenslangen Lernens für alle fördern.
- SDG 5: GESCHLECHTERGLEICHSTELLUNG** Geschlechtergleichstellung erreichen und alle Frauen und Mädchen zur Selbstbestimmung befähigen.
- SDG 6: SAUBERES WASSER UND SANITÄREINRICHTUNGEN** Zugang zu sauberem Wasser und angemessenen Sanitäreinrichtungen für alle sicherstellen.
- SDG 7: BEZAHLBARE UND SAUBERE ENERGIE** Zugang zu bezahlbarer, verlässlicher, nachhaltiger und moderner Energie für alle gewährleisten.
- SDG 8: MENSCHENWÜRDIGE ARBEIT UND WIRTSCHAFTSWACHSTUM** Dauerhaftes, breitenwirksames und nachhaltiges Wirtschaftswachstum, produktive Vollbeschäftigung und menschenwürdige Arbeit für alle fördern.
- SDG 9: INDUSTRIE, INNOVATION UND INFRASTRUKTUR** Eine widerstandsfähige Infrastruktur aufbauen, inklusive und nachhaltige Industrialisierung fördern und Innovationen unterstützen.
- SDG 10: WENIGER UNGLEICHHEITEN** Ungleichheiten in und zwischen Ländern verringern.
- SDG 11: NACHHALTIGE STÄDTE UND GEMEINDEN** Städte und Siedlungen inklusiv, sicher, widerstandsfähig und nachhaltig gestalten.
- SDG 12: VERANTWORTUNGSVOLLE KONSUM- UND PRODUKTIONSMUSTER** Nachhaltige Konsum- und Produktionsmuster sicherstellen.
- SDG 13: MASSNAHMEN ZUM KLIMASCHUTZ** Umgehend Maßnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels und seiner Auswirkungen ergreifen.
- SDG 14: LEBEN UNTER WASSER** Ozeane, Meere und Meeresressourcen nachhaltig nutzen und schützen.
- SDG 15: LEBEN AN LAND** Landökosysteme schützen, wiederherstellen und ihre nachhaltige Nutzung fördern.
- SDG 16: FRIEDEN, GERECHTIGKEIT UND STARKE INSTITUTIONEN** Friedliche und inklusive Gesellschaften für eine nachhaltige Entwicklung fördern, allen Menschen Zugang zur Justiz gewährleisten und effektive, rechenschaftspflichtige und inklusive Institutionen auf allen Ebenen aufbauen.
- SDG 17: PARTNERSCHAFTEN ZUR ERREICHUNG DER ZIELE** Die Umsetzung der Agenda durch globale Partnerschaften stärken und die Mittel mobilisieren.

WHO Fokus

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) konzentriert sich in ihrer Arbeit hauptsächlich auf die Umsetzung von SDG 3 (Gesundheit und Wohlbefinden). Dieses Ziel steht im Mittelpunkt der WHO-Mission und umfasst eine Vielzahl von Aspekten der globalen Gesundheit. Die WHO arbeitet eng mit ihren Mitgliedstaaten und anderen Partnern zusammen, um die folgenden Schwerpunkte im Rahmen von SDG 3 zu erreichen:

- 1. UNIVERSAL HEALTH COVERAGE (UHC):** Die WHO setzt sich für die Förderung von Gesundheitsversorgungssystemen ein, die für alle Menschen zugänglich, bezahlbar und von hoher Qualität sind. Das Ziel ist es, sicherzustellen, dass niemand aufgrund von finanziellen Gründen den Zugang zur Gesundheitsversorgung verwehrt wird.
- 2. KRANKHEITSPRÄVENTION UND -KONTROLLE:** Die WHO arbeitet daran, die Prävention und Kontrolle von Infektionskrankheiten wie HIV/AIDS, Malaria, Tuberkulose und neu auftretenden Krankheiten zu stärken. Dies beinhaltet auch Impfprogramme und Maßnahmen zur Eindämmung von Pandemien.
- 3. GESUNDHEITSSYSTEMSTÄRKUNG:** Die WHO unterstützt Länder bei der Stärkung ihrer Gesundheitssysteme, um eine effektive Gesundheitsversorgung sicherzustellen, einschließlich der Bereitstellung von Gesundheitspersonal, Medikamenten und Gesundheitsinfrastruktur.
- 4. NICHTÜBERTRAGBARE KRANKHEITEN (NCDs):** Die WHO fördert Maßnahmen zur Prävention und Kontrolle von nichtübertragbaren Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes und Atemwegserkrankungen.
- 5. SEXUELLE UND REPRODUKTIVE GESUNDHEIT:** Die WHO setzt sich für die sexuelle und reproduktive Gesundheit und Rechte von Frauen und Mädchen ein, was die Bereitstellung von Verhütungsmitteln, sicheren Schwangerschafts- und Geburtsversorgung und die Bekämpfung von Geschlechtskrankheiten einschließt.
- 6. PSYCHISCHE GESUNDHEIT:** Die WHO engagiert sich für die Förderung der psychischen Gesundheit und den Abbau von Stigmatisierung und Diskriminierung im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen.
- 7. UMWELTGESUNDHEIT:** Die WHO arbeitet daran, die Auswirkungen von Umweltfaktoren auf die Gesundheit zu reduzieren und sich mit Themen wie Luft- und Wasserverschmutzung sowie dem Klimawandel auseinanderzusetzen.
- 8. FORSCHUNG UND DATENANALYSE:** Die WHO führt Forschung durch und sammelt Gesundheitsdaten, um evidenzbasierte Strategien zur Verbesserung der globalen Gesundheit zu entwickeln. So hat man z.B. festgestellt, dass die überwiegende Zahl der Todesfälle in der westlichen Welt Lebensstil bedingt sind:



Lebensstilbedingte
Erkrankungen
(Nicht übertragbare
Krankheiten)

*Krebs, Diabetes, Herz-Kreislauf-
Erkrankungen, Alzheimer, Schlaganfall,
COPD, Herzinfarkt*

Übertragbare
Krankheiten

*HIV/Aids, Virusinfektionen, Bakterielle
Infektionen*

Verletzungen

Verkehrsunfälle, allgemeine Verletzungen

Conclusio: 75% aller Todesfälle sind laut WHO lebensstilbedingt.

Die ganzheitliche Betrachtung des Themas Gesundheit ist evident. Dies ist sowohl als Makroperspektive Mensch, Umwelt, Gesundheitssysteme relevant als auch in der Mikroperspektive des Lebensstils, wie Ernährung, Bewegung, Psyche und Stressmanagement. Viele Wissenschaftler und Institutionen haben ebenfalls den ganzheitlichen Gesundheitsfokus, wie:

z. B. Daniel P. Sulmasy, Medizinethiker

In einem anthropologischen Beitrag des US-amerikanischen Medizinethikers Daniel P. Sulmasy wird der Aspekt der Beziehung ins Zentrum des Verständnisses von Gesundheit gerückt. Diesem Verständnis zufolge ist Krankheit nicht einfach mit einer Schädigung des Organismus und daraus hervorgehenden Symptomen und Funktionseinschränkungen gleichzusetzen. Vielmehr ist Krankheit im Sinne von gestörten Beziehungen innerhalb und außerhalb der Person zu verstehen.

Dabei differenziert Sulmasy zwischen vier verschiedenen Beziehungen – und zwar jenen zwischen

1. **VERSCHIEDENEN ORGANSYSTEMEN,**
2. **SEELE / GEIST UND KÖRPER,**
3. **INDIVIDUUM UND UMWELT SOWIE**
4. **INDIVIDUUM UND TRANSZENDENZ.**

Quelle: „...der Augenblick ist mein und nehm ich den in Acht“, Prof. Andreas Kruse, Prof Eric Schmidt, Uni Heidelberg.

z. B. Prof. Andreas Kruse, renommierter deutscher Altersforscher an der Universität Heidelberg

Prof Kruse hat viele wichtige Erkenntnisse zur Gesundheit im Alter hervorgebracht. Hier sind einige seiner bedeutenden Beiträge und Erkenntnisse:

1. **KONZEPT DER „GESUNDEN LEBENSFÜHRUNG“:** Prof. Kruse betont die Bedeutung einer gesunden Lebensführung für ein langes und erfülltes Leben. Dazu gehören eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität, soziale Teilhabe, geistige Stimulation und der Verzicht auf schädliche Verhaltensweisen wie Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum.
2. **SALUTOGENESE:** Ein zentrales Konzept von Prof. Kruse ist die Salutogenese, das die Entstehung von Gesundheit und Wohlbefinden untersucht. Statt sich nur auf die Krankheitsprävention zu konzentrieren, legt die Salutogenese den Fokus darauf, die Ressourcen und Stärken einer Person zu stärken, um ihre Widerstandsfähigkeit und Gesundheit zu fördern.
3. **BIOGRAFIEARBEIT IM ALTER:** Prof. Kruse hat die Bedeutung der Biografiearbeit im Alter hervorgehoben. Durch die Reflexion und den Austausch über das eigene Leben können ältere Menschen ihre Identität und Sinnggebung stärken. Dies kann helfen, den Übergang in den Ruhestand zu bewältigen und die psychische Gesundheit im Alter zu fördern.
4. **RESILIENZ IM ALTER:** Prof. Kruse hat sich intensiv mit dem Konzept der Resilienz beschäftigt, das die Fähigkeit einer Person bezeichnet, mit belastenden Lebenssituationen umzugehen und gestärkt daraus hervorzugehen. Er betont, dass Resilienz im Alter entwickelt werden kann und dass soziale Unterstützung, positive Beziehungen und persönliche Ressourcen dabei eine wichtige Rolle spielen.

5. ALTERSBILDER UND ALTERSDISKRIMINIERUNG: Prof. Kruse hat auch die negativen Auswirkungen von Altersbildern und Altersdiskriminierung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden im Alter thematisiert. Er setzt sich für eine positive Wahrnehmung des Alterns ein und fordert eine altersgerechte Gesellschaft, die die Ressourcen und Potenziale älterer Menschen anerkennt und fördert.

Das Konzept der „Gesunden Lebensführung“ nach Prof. Andreas Kruse basiert auf einer umfassenden Betrachtung verschiedener Aspekte des Lebens, die zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden beitragen. Es geht über die rein physische Gesundheit hinaus und umfasst auch psychische, soziale und geistige Dimensionen.

Hier sind einige wichtige Elemente seines Konzepts:

- 1. AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG:** Eine gesunde Ernährung, die reich an natürlichen und unverarbeiteten Lebensmitteln ist, bildet die Grundlage für die Gesundheit. Dies beinhaltet den Verzehr von Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, gesunden Fetten und ausreichend Flüssigkeit. Eine ausgewogene Ernährung versorgt den Körper mit den notwendigen Nährstoffen und trägt zur Erhaltung eines gesunden Körpergewichts bei.
- 2. REGELMÄSSIGE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT:** Bewegung und körperliche Aktivität spielen eine zentrale Rolle für die Gesundheit. Prof. Kruse betont die Bedeutung eines aktiven Lebensstils, der regelmäßige Bewegung, Sport oder körperliche Aktivitäten wie Spaziergänge, Radfahren oder Gartenarbeit umfasst. Körperliche Aktivität verbessert die Fitness, stärkt das Herz-Kreislauf-System, erhöht die Energie und trägt zur allgemeinen Gesundheit bei.
- 3. SOZIALE TEILHABE:** Die Einbindung in soziale Gemeinschaften und Beziehungen ist für das Wohlbefinden von großer Bedeutung. Prof. Kruse betont, dass soziale Kontakte und soziale Unterstützung das Risiko von Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen verringern können. Die Interaktion mit anderen Menschen, das Teilen von Erfahrungen und das Aufrechterhalten von sozialen Beziehungen fördern die mentale und emotionale Gesundheit.
- 4. GEISTIGE STIMULATION:** Eine aktive geistige Stimulation ist wichtig, um geistig fit und gesund zu bleiben. Dies umfasst das Lesen, Lernen, Rätsel lösen, kreative Aktivitäten oder das Spielen von Instrumenten. Regelmäßige geistige Herausforderungen fördern die geistige Flexibilität, die Kognition und das Gedächtnis.
- 5. STRESSBEWÄLTIGUNG:** Stress ist ein häufiges Problem in der modernen Gesellschaft und kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Prof. Kruse betont die Bedeutung effektiver Stressbewältigungsstrategien wie Entspannungstechniken, Meditation, Achtsamkeit oder das Finden von Ausgleich und Erholung.
- 6. VERZICHT AUF SCHÄDLICHE VERHALTENSWEISEN:** Prof. Kruse betont die Notwendigkeit, schädliche Verhaltensweisen wie Rauchen, übermäßigen Alkoholkonsum oder den Missbrauch von Drogen zu vermeiden. Diese Verhaltensweisen haben nachweislich negative Auswirkungen auf die Gesundheit und können Krankheiten verursachen.

Das Konzept der „Gesunden Lebensführung“ nach Prof. Andreas Kruse zielt darauf ab, einen ganzheitlichen Ansatz für die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden zu verfolgen. Es betont die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung, regelmäßiger körperlicher Aktivität, sozialer Teilhabe, geistiger Stimulation, Stressbewältigung und dem Verzicht auf schädliche Verhaltensweisen. Es ist wichtig zu beachten, dass individuelle Bedürfnisse und Umstände berücksichtigt werden sollten und dass ein gesunder Lebensstil individuell angepasst werden kann.

Diese Erkenntnisse betonen die Bedeutung von Prävention, individuellen Ressourcen und sozialer Teilhabe für ein gesundes und erfülltes Altern.

Als Fazit ein Statement der Leopoldina:

» Gesundheit ist nicht allein ein medizinisches Thema, denn sie setzt körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden voraus.

Noch dazu ist Gesundheit in einer hochgradig vernetzten Welt keine rein nationale Angelegenheit.

Neben unzureichenden Gesundheitssystemen oder der Ausbreitung von Infektionskrankheiten wird menschliche Gesundheit an vielen Orten weltweit durch Umweltverschmutzung, Klimawandel, Ressourcenverbrauch sowie Armut und gesellschaftliche Ungleichheiten zusätzlich bedroht. «

Das deutsche
GESUNDHEITS-
System

Das deutsche Gesundheitssystem

Eine Stiftung kann helfen, wo staatliche Systeme nicht ausreichen oder wo sie nur unzulänglich funktionieren. Wir bewerten das heutige Gesundheitssystem in Deutschland wie folgt:

Relativ betrachtet ist das deutsche Gesundheitssystem im internationalen Vergleich nicht schlecht, es hat jedoch, absolut betrachtet, wesentliche Schwächen.

Insbesondere der „Krankheitsbehebungsfokus“ statt Präventionsfokus („Reparatur-statt-Vermeidung“) ist Kern des Problems, sowohl bei den Leistungserbringern als auch bei den Menschen im allgemeinen, die sich mehr auf das Krankheitsbeheben als auf das Krankheitsvermeiden fokussieren.

Das deutsche Gesundheitssystem hat einige Schwächen, die sich auf verschiedene Bereiche erstrecken.

Hier sind einige der häufig genannten Schwachstellen:

- 1. FEHLENDE DIGITALISIERUNG UND SOMIT INTEGRATION VON GESUNDHEITSDATEN:** Die Digitalisierung im Gesundheitswesen steckt in Deutschland noch in den Kinderschuhen. Es gibt immer noch Herausforderungen bei der Integration und Nutzung von elektronischen Patientenakten und anderen Gesundheitsdaten, was die Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Anbietern und die Qualität der Versorgung beeinträchtigen kann.
- 2. KOSTENSTEIGERUNGEN:** Die Gesundheitsausgaben in Deutschland steigen stetig an. Die Gründe sind vielfältig: Demographische Entwicklung, Lebensstil bedingte Zunahme der Erkrankungen (Multimorbidität), Fokus auf evidenzbasierte Schulmedizin d.h. keine integrativen, komplementären systematischen Ansätze.
- 3. UNGLEICHHEITEN IM ZUGANG ZUR GESUNDHEITSVERSORGUNG:** Obwohl Deutschland ein umfassendes Gesundheitssystem hat, gibt es nach wie vor regionale Unterschiede im Zugang zur Gesundheitsversorgung. Ländliche Gebiete haben starken Fachkräftemangel und deshalb oft auch weniger Ärzte und medizinische Einrichtungen, was zu längeren Wartezeiten und eingeschränktem Zugang führen kann, verstärkt durch die Vernachlässigung der Digitalisierung im Gesundheitswesen (bsp. Online Medizin).
- 4. BÜROKRATIE UND ADMINISTRATIVE BELASTUNGEN:** Das deutsche Gesundheitssystem ist bekannt für seine komplexe Bürokratie und administrativen Anforderungen. Ärzte und andere Gesundheitsdienstleister müssen viel Zeit und Ressourcen für die Dokumentation und Abrechnung aufwenden, was die Effizienz der Versorgung beeinträchtigen kann. Auch hier kann die Digitalisierung Abhilfe schaffen.
- 5. PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG:** Obwohl Prävention und Gesundheitsförderung wichtige Bestandteile eines nachhaltigen Gesundheitssystems sind, wird in Deutschland oft mehr Wert auf die Behandlung von Krankheiten gelegt als auf präventive Maßnahmen. Ein stärkerer Fokus auf präventive Maßnahmen könnte langfristig zu einer besseren Gesundheit und Kosteneinsparungen führen.

Fazit:

Fehlende Präventionskultur führt zu überfordertem „Reparaturbetrieb“ des Gesundheitssystems.

Die Folge aus dieser Gemengelage ist, dass ein Lebensstil Paradoxon entsteht:

» Wir sterben älter als unsere Großeltern,
jedoch wir sterben kränker «

75% der Todesfälle im Alter in Deutschland und England
sind Lebensstil bedingt

50% der Krankheitskosten entstehen in den letzten
Lebensmonate der Menschen

2% Lebensverlängerung bringt die selektive Betreuung
einer chronischen Erkrankung

Ein neuer Ansatz für das Gesundheitssystem und bei der Aufklärung der Bevölkerung zu gesundheitsbewusstem Verhalten ist erforderlich:

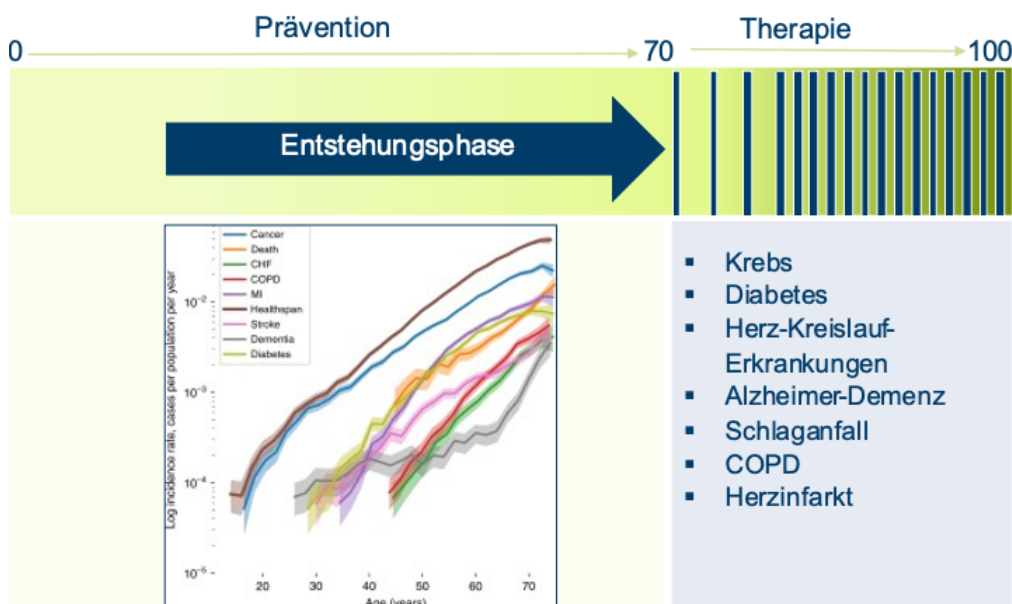
DIGITALISIERUNG: Technologische Innovationen müssen konsequent genutzt werden

ELEKTRONISCHE GESUNDHEITSKARTE/-AKTE: Die Gesundheitsdaten müssen umfassend für die Forschung nutzbar sein.

PARTIZIPATION: Die Menschen müssen aktiver Partner bei der Gesunderhaltung sein

QUALITÄTSMANAGEMENT: aktive Qualitätskontrolle entlang der Betreuungsprozesse

INDIVIDUALISIERTE, PRÄVENTIVE MEDIZIN: Vorsorge, Gesundheitsarmbänder, Gen-, Blut-, Ausscheidungsanalysen als Basis.



**PRÄVENTION
GESUNDE
LEBENSSPANNE
LONGEVITY**

10 Essentials

Prävention – Gesunde Lebensspanne – Longevity

10 Essentials für einen gesunden Lebensstil

Lebenslange Gesundheit, insbesondere Gesundheit im Alter erfordert ein gesundes Einvernehmen mit unserem Umfeld.

Dies erfordert die bewußte Beachtung unserer Umfeldbedingungen, Menschen, Natur, Risiken aus Giften und Verkehr, und allem was wir in Stadt und Land antreffen.

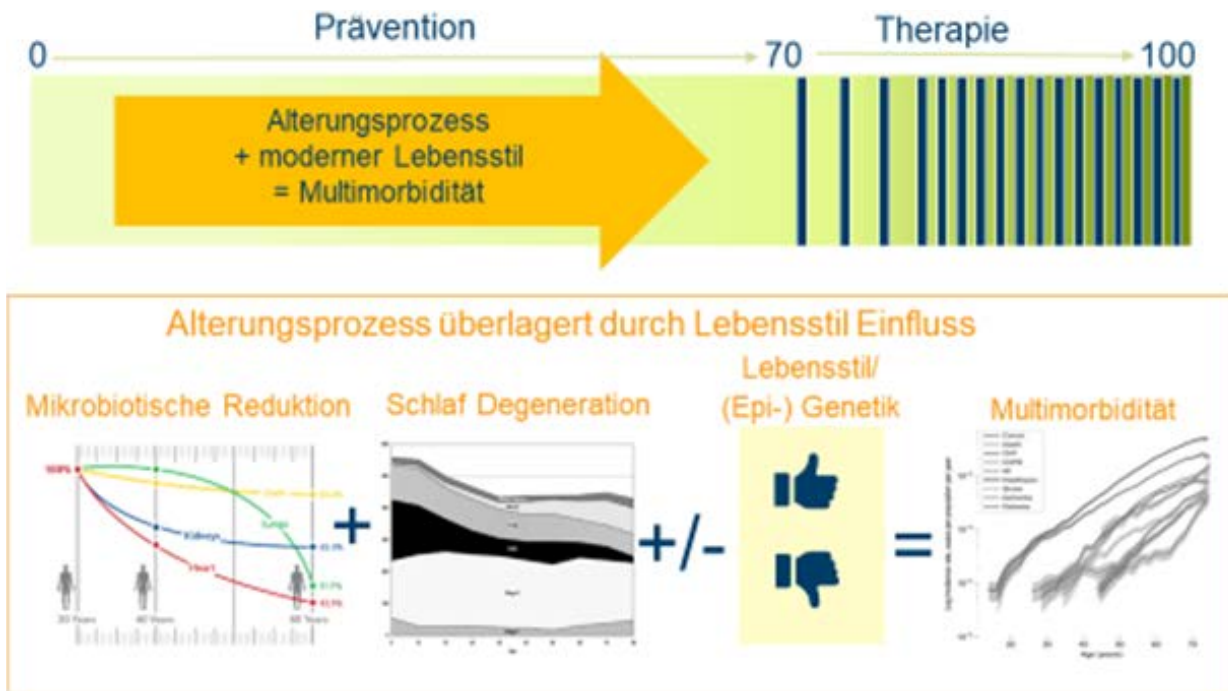
Ein gesunder Lebensstil umfasst eine Vielzahl von Aspekten, die das körperliche, geistige und emotionale Wohlbefinden fördern.

- 1. Gesunde Ernährung:** Essen Sie eine ausgewogene Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Eiweiß und gesunden Fetten ist. Vermeiden Sie übermäßig verarbeitete Lebensmittel, zuckerhaltige Getränke und gesättigte Fette. Nutzen Sie Nahrungsergänzungsmittel wie von Ihrem Arzt empfohlen.
- 2. Regelmäßige körperliche Aktivität:** Vermeiden Sie sitzen wo immer das möglich ist. Bewegung und muskuläre Übungen und Belastungen sind entscheidend für die Erhaltung der körperlichen Gesundheit. Streben Sie nach mindestens 150 Minuten mäßiger oder 75 Minuten intensiver Bewegung pro Woche.
- 3. Gesunder Schlaf:** Priorisieren Sie ausreichenden Schlaf, der für die Erholung von Körper und Geist unerlässlich ist. Die meisten Erwachsenen benötigen sieben bis neun Stunden Schlaf pro Nacht.
- 4. Mentale Gesundheit:** Mentale Gesundheit beeinflusst entscheidend das allgemeine Wohlempfinden. Lernen Sie Stressbewältigungstechniken wie Meditation, Atemübungen oder Yoga. Achten Sie auf Ihre Gewohnheiten Sie sich eine positive Grundeinstellung an und tun Sie etwas dafür, täglich. Ärgern Sie sich nicht zu oft. Zufriedenheit mit der Arbeit.
- 5. Soziale Bindungen:** Pflegen Sie soziale Beziehungen zu Freunden und Familie, da sie einen großen Einfluss auf das emotionale Wohlbefinden haben.
- 6. Fokus auf gesunde Gewohnheiten:** Vermeiden Sie Gifte, z.B. durch den Konsum von Alkohol und den Gebrauch von Tabak und Drogen, in der Ernährung und in der Luft und im Wasser. Vermeiden Sie Aktivitäten die mit großen Risiken für Ihre Gesundheit verbunden sind.
- 7. Gesundheitsvorsorge:** Unterziehen Sie sich regelmäßigen Gesundheitsuntersuchungen und Impfungen, um Krankheiten frühzeitig zu erkennen und zu verhindern.
- 8. Hydratation:** Trinken Sie ausreichend sauberes Wasser, um Ihren Körper gut hydriert zu halten.
- 9. Achtsamkeit:** Nehmen Sie sich Zeit für Selbstpflege, achten Sie auf die Signale Ihres Körpers, nutzen Sie Entspannung und Reflektion. Dies kann Aktivitäten wie Lesen, Baden, Musik, Massagen, Saunabesuche oder andere Hobbys umfassen, die Ihnen Freude bereiten.
- 10. BMI messen, Adipositas vermeiden:** Achten Sie auf Ihren BMI und finden Sie die richtige Balance zwischen Kalorien Aufnahme und Kalorien Verbrauch.

Biologie des
ALTERNNS

Biologie des Alterns

Es ist bekannt, dass der Alterungsprozess der Zellen, bereits ab einem Alter von 20 Jahren einsetzt. Es wirken mehrere Veränderungen zusammen um biologisch garantiert den Alterungsprozess stattfinden zu lassen. Hierbei macht die Natur, die Evolution, keine Fehler. **Jedes Lebewesen altert und stirbt!**



Die natürliche Lebensspanne des Menschen beträgt +/- 100 Jahre.
Verlängerung der Jahre ohne Erkrankung durch Prävention ist möglich

Quelle: acatech

Der Mensch altert radikal unvermeidbar durch biologische Mechanismen im Körper:

1. Enzyme im Körper werden im Laufe der Jahre heruntergefahren, bspw. das Co-Enzym Q10.

Der Alterungsprozess ist mit einer Reihe von Veränderungen im Körper verbunden, einschließlich einer potenziellen Abnahme bestimmter Micronährstoffe, Aminosäuren und Enzyme. Hier sind einige Beispiele:

A. Micronährstoffe:

VITAMIN D: Mit zunehmendem Alter kann die körpereigene Produktion von Vitamin D durch die Haut abnehmen, was zu niedrigeren Vitamin-D-Spiegeln führen kann.

VITAMIN B12: Ein Mangel an Vitamin B12 ist bei älteren Erwachsenen häufiger, da die Aufnahme aus der Nahrung mit zunehmendem Alter beeinträchtigt sein kann.

EISEN: Eisenmangel kann bei älteren Menschen auftreten, insbesondere bei Frauen nach der Menopause.

CALCIUM: Mit zunehmendem Alter kann es zu einer Verringerung der Calciumaufnahme und -absorption kommen, was das Risiko von Osteoporose erhöhen kann.

ANTIOXIDANTIEN: Die Konzentration von antioxidativen Vitaminen und Spurenelementen wie Vitamin C, Vitamin E und Zink kann im Alter abnehmen.

B. Aminosäuren:

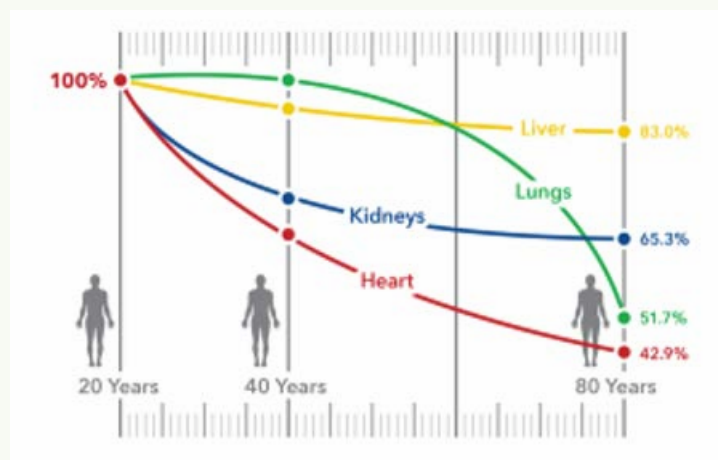
LYSIN: Die Produktion von Lysin im Körper kann im Alter abnehmen. Lysin ist eine essentielle Aminosäure, die für verschiedene Körperfunktionen, einschließlich der Kollagenproduktion, wichtig ist.

GLUTATHION: Glutathion ist ein wichtiges Antioxidans im Körper, das die Zellen vor oxidativem Stress schützt. Im Alter kann die Produktion von Glutathion abnehmen.

C. Enzyme:

VERDAUUNGSENZYME: Mit zunehmendem Alter kann die Produktion von Verdauungsenzymen, wie z.B. Laktase und Pepsin, abnehmen, was die Verdauung und die Nährstoffaufnahme beeinträchtigen kann.

COENZYM Q10: Die Produktion von Coenzym Q10, das für die Energieproduktion in den Zellen wichtig ist, kann mit dem Alter abnehmen.



Coenzym Q10-Verbreitung im menschlichen Körper:
Der Alterungsprozess findet zellulär statt, deshalb sind alle Organe in gleichem Maße betroffen.

Quelle: acatech

Es ist wichtig zu beachten, dass die Alterungsprozesse individuell unterschiedlich sind und nicht jeder Mensch die gleichen Veränderungen aufweist. Darüber hinaus können Ernährungsgewohnheiten, Lebensstilfaktoren und Gesundheitszustände ebenfalls eine Rolle spielen. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an verschiedenen Nährstoffen ist, kann dazu beitragen, den Bedarf an Micronährstoffen und Aminosäuren im Alter zu unterstützen.

Es ist allgemeine Erkenntnis, dass Ernährungssupplemente helfen können, dem altersbedingten Nährstoffmangel entgegenzuwirken.

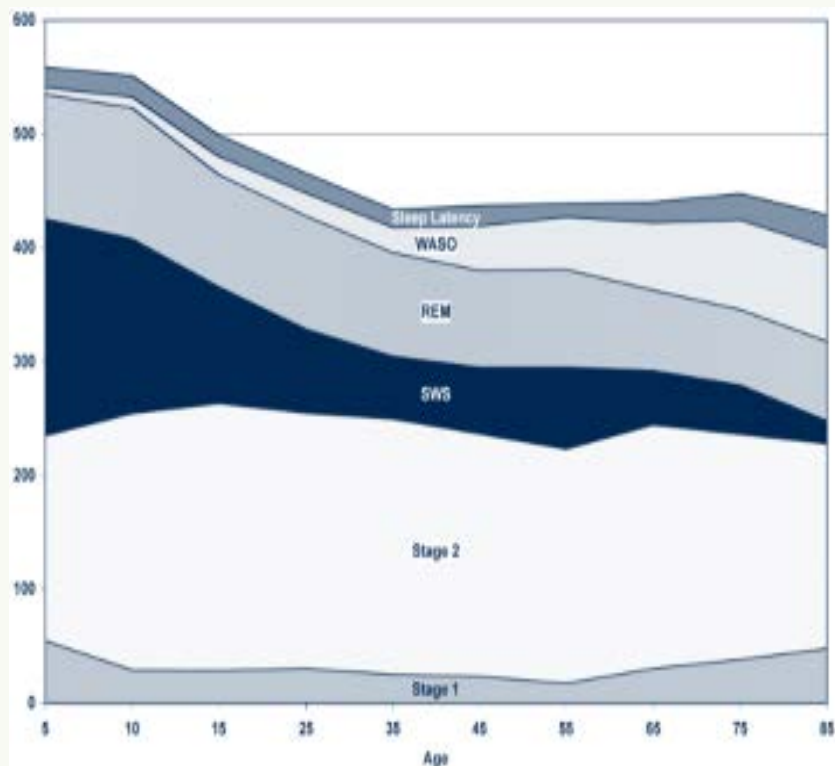
Welche Ernährung Supplementstoffe sollte man bei zunehmendem Alter einnehmen?

Bei zunehmendem Alter kann es sinnvoll sein, bestimmte Nahrungsergänzungsmittel in Erwägung zu ziehen, um den erhöhten Bedarf an bestimmten Nährstoffen zu decken. Es ist jedoch wichtig, individuelle Bedürfnisse und Gesundheitszustände zu berücksichtigen. Ein Arzt oder Ernährungsberater kann helfen, den spezifischen Bedarf festzustellen. Hier sind einige Nahrungsergänzungsmittel, die häufig bei älteren Menschen in Betracht gezogen werden:

- 1. OMEGA-3-FETTSÄUREN:** Omega-3-Fettsäuren, insbesondere EPA und DHA, sind für die Gesundheit des Herzens und des Gehirns wichtig. Sie können als Ergänzungsmittel in Form von Fischölkapseln eingenommen werden.
- 2. VITAMIN D:** Die körpereigene Produktion von Vitamin D nimmt mit zunehmendem Alter ab. Eine Ergänzung mit Vitamin D kann sinnvoll sein, um den Bedarf zu decken und eine ausreichende Knochengesundheit zu unterstützen.
- 3. VITAMIN B12:** Ein Mangel an Vitamin B12 ist bei älteren Erwachsenen häufiger, da die Aufnahme aus der Nahrung beeinträchtigt sein kann. Eine Supplementierung von Vitamin B12 kann erforderlich sein, insbesondere bei Personen, die eine eingeschränkte Aufnahme oder Verdauungsprobleme haben.
- 4. CALCIUM UND VITAMIN D:** Calcium ist wichtig für die Knochengesundheit, und eine ausreichende Zufuhr ist besonders im Alter wichtig. Die Kombination von Calcium und Vitamin D als Nahrungsergänzungsmittel kann sinnvoll sein, um die Knochengesundheit zu unterstützen.
- 5. MAGNESIUM:** Magnesiummangel kann bei älteren Menschen häufig vorkommen und mit verschiedenen Gesundheitsproblemen in Verbindung stehen. Eine Supplementierung von Magnesium kann dazu beitragen, den Bedarf zu decken und die Gesundheit von Muskeln, Nerven und Knochen zu unterstützen.

Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass Nahrungsergänzungsmittel kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung sind und am besten in Absprache mit einem Arzt oder Ernährungsberater verwendet werden sollten. Jeder Mensch hat individuelle Bedürfnisse und Gesundheitszustände, daher ist es wichtig, eine personalisierte Beratung zu erhalten, um die richtigen Supplemente und Dosierungen zu bestimmen.

2. Die Regenerationsfähigkeit durch Schlaf wird durch biologische Prozesse im Körper radikal im Verlaufe des Alterns heruntergefahren:



Die Regenerationsfähigkeit durch Schlaf nimmt signifikant ab.

WASO wake after sleep onset

REM rapid eye movement sleep

SWS slow wave sleep

Stage 2 Schlafstufe 2

Stage 1 Einschlafphase

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Schlaf in mehreren Aspekten, was zu einer verminderten Regeneration führen kann.

- 1. VERÄNDERUNGEN IM SCHLAFMUSTER:** Mit zunehmendem Alter kann es zu Veränderungen im Schlafmuster kommen. Ältere Erwachsene haben oft Schwierigkeiten, die Tiefschlaf- und REM-Schlafphasen zu erreichen, die für eine optimale Regeneration wichtig sind. Der Tiefschlaf ist mit einer tieferen körperlichen Erholung verbunden, während der REM-Schlaf für die geistige Erholung und das Lernen wichtig ist.
- 2. VERÄNDERUNGEN DER SCHLAFARCHITEKTUR:** Die Gesamtzeit des Schlafs kann im Alter abnehmen, und die Schlafphasen werden fragmentierter. Es kann zu häufigen nächtlichen Erwachen, Schlafunterbrechungen und Schwierigkeiten beim Wiedereinschlafen kommen. Diese Unterbrechungen können die Qualität des Schlafs beeinträchtigen und die Erholung beeinträchtigen.
- 3. VERÄNDERUNGEN IM ZIRKADIANEN RHYTHMUS:** Der zirkadiane Rhythmus, der den Schlaf-Wach-Zyklus reguliert, kann im Alter gestört sein. Ältere Erwachsene neigen dazu, früher am Abend müde zu werden und früher am Morgen aufzuwachen. Dies kann zu einem Ungleichgewicht zwischen Schlafzeit und natürlicher körperlicher Regeneration führen.

4. GESUNDHEITZUSTAND UND ERKRANKUNGEN: Mit zunehmendem Alter steigt auch die Wahrscheinlichkeit, dass gesundheitliche Probleme auftreten. Chronische Schmerzen, Erkrankungen wie Schlafapnoe, Diabetes oder Herzprobleme können den Schlaf stören und die Regeneration beeinträchtigen.

5. LIFESTYLE-FAKTOREN: Lebensstilfaktoren wie Stress, Schlafgewohnheiten und die Verwendung von bestimmten Medikamenten können die Schlafqualität beeinflussen. Ältere Erwachsene können häufiger mit Stress oder Sorgen konfrontiert sein, was zu Schlafstörungen führen kann.

Es ist wichtig zu beachten, dass nicht jeder Mensch im Alter schlechter schläft. Es gibt individuelle Unterschiede, und nicht alle älteren Erwachsenen haben Probleme mit dem Schlaf. Dennoch ist es hilfreich, gesunde Schlafgewohnheiten zu pflegen, eine angenehme Schlafumgebung zu schaffen und Stress zu reduzieren, um die Regeneration und den Schlaf zu verbessern. Bei anhaltenden Schlafproblemen ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen, um mögliche Ursachen zu untersuchen und geeignete Behandlungen zu besprechen.

Wie kann man die Schlafqualität verbessern?

Es gibt verschiedene Maßnahmen, die zur Verbesserung der Schlafqualität beitragen können. Hier sind einige Tipps:

- 1. REGELMÄSSIGER SCHLAF-WACH-RHYTHMUS:** Versuchen Sie, jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen, auch an Wochenenden. Ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus hilft, den *circadiane Rhythmus* zu stabilisieren und die Schlafqualität zu verbessern.
- 2. SCHAFFEN SIE EINE ANGENEHME SCHLAFUMGEBUNG:** Achten Sie darauf, dass Ihr Schlafzimmer dunkel, ruhig und gut belüftet ist. Verwenden Sie eine bequeme Matratze und Kissen, und halten Sie die Raumtemperatur auf einem angenehmen Niveau.
- 3. ENTWICKELN SIE EINE ENTSPANNENDE SCHLAFROUTINE:** Nehmen Sie sich vor dem Schlafengehen Zeit für Entspannungsaktivitäten wie Lesen, ein warmes Bad, Meditations- oder Atemübungen. Eine entspannende Routine signalisiert dem Körper, dass es Zeit ist, zur Ruhe zu kommen.
- 4. VERMEIDEN SIE STIMULIERENDE SUBSTANZEN UND AKTIVITÄTEN:** Begrenzen Sie den Konsum von Koffein, Nikotin und Alkohol, insbesondere am Abend. Diese Substanzen können den Schlaf stören. Vermeiden Sie auch intensive körperliche Aktivitäten oder geistig anspruchsvolle Aufgaben kurz vor dem Schlafengehen.
- 5. SCHAFFEN SIE EINE SCHLAFFREUNDLICHE ATMOSPHÄRE:** Reduzieren Sie vor dem Schlafengehen die Exposition gegenüber hellem Bildschirmlicht, einschließlich Handys, Tablets und Fernsehern. Das blaue Licht dieser Geräte kann den Schlaf stören. Stattdessen können Sie sich für Entspannungsübungen, Lesen oder sanfte Musik entscheiden.
- 6. BEWAHREN SIE EINEN GESUNDEN LEBENSSTIL:** Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität tragen zur Schlafqualität bei. Vermeiden Sie schwere Mahlzeiten vor dem Schlafengehen und versuchen Sie, körperliche Aktivität in Ihren Alltag zu integrieren, aber nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen.
- 7. STRESSBEWÄLTIGUNG:** Finden Sie Wege, um Stress abzubauen und Entspannung zu fördern. Dies kann durch Techniken wie Meditation, Atemübungen, progressive Muskelentspannung oder Yoga erreicht werden.

Weshalb spielt der Circadiane Rhythmus für den Schlaf eine große Rolle?

Der *circadiane Rhythmus* spielt eine wichtige Rolle für den Schlaf, da er den natürlichen 24-Stunden-Zyklus des Körpers reguliert. Dieser interne biologische Rhythmus wird durch bestimmte Mechanismen gesteuert, insbesondere durch den suprachiasmatischen Kern (SCN) im Gehirn, der auf äußere Zeitgeber wie Licht und Dunkelheit reagiert. Der circadiane Rhythmus beeinflusst den Schlaf auf verschiedene Weisen:

- 1. REGULATION DER SCHLAF-WACH-PHASEN:** Der circadiane Rhythmus bestimmt die optimale Zeit für den Schlaf und das Wachsein. Wenn der Rhythmus richtig funktioniert, erleben wir eine natürliche Schläfrigkeit in den Abendstunden und wachen am Morgen auf. Eine gestörte oder desynchronisierte circadiane Rhythmik kann zu Schlafstörungen wie Schlaflosigkeit oder Schläfrigkeit während des Tages führen.
- 2. MELATONINPRODUKTION:** Der circadiane Rhythmus steuert die Produktion des Hormons Melatonin, das eine Schlüsselrolle bei der Regulierung des Schlaf-Wach-Zyklus spielt. Normalerweise wird Melatonin in der Dunkelheit vermehrt produziert und hilft, den Körper auf den Schlaf vorzubereiten. Am Morgen nimmt die Melatoninproduktion ab, was uns wach und alert macht.
- 3. SCHLAFQUALITÄT UND SCHLAFARCHITEKTUR:** Der circadiane Rhythmus beeinflusst die Qualität des Schlafes. Er reguliert die verschiedenen Schlafstadien, einschließlich des Tiefschlafs und des REM-Schlafs (Rapid Eye Movement), die für die Erholung und kognitive Funktionen wichtig sind. Ein gestörter circadianer Rhythmus kann zu unregelmäßigem Schlaf, häufigem Erwachen und schlechter Schlafqualität führen.
- 4. ALLGEMEINE KÖRPERLICHE FUNKTIONEN:** Der circadiane Rhythmus beeinflusst auch andere körperliche Funktionen, die den Schlaf beeinflussen können. Dazu gehören die Körpertemperatur, die Hormonproduktion, die Stoffwechselrate und die Funktion des Immunsystems. Eine gestörte Rhythmik kann diese Funktionen beeinträchtigen und zu Schlafproblemen führen.

Die Beachtung des circadianen Rhythmus und die Förderung eines regelmäßigen Schlaf-Wach-Zyklus sind daher entscheidend für einen gesunden und erholsamen Schlaf. Eine gute Schlafhygiene, die Einhaltung eines festen Schlafensroutines und die Schaffung einer schlaffreundlichen Umgebung können dazu beitragen, den circadianen Rhythmus zu unterstützen und einen gesunden Schlaf zu fördern.

Es ist wichtig zu beachten, dass nicht alle Tipps für jeden gleich wirksam sind. Es kann etwas Zeit und Experimentieren erfordern, um herauszufinden, welche Maßnahmen für Sie persönlich am besten funktionieren. Durch die Entwicklung einer gesunden Schlafroutine und die Schaffung einer entspannten Schlafumgebung können Sie jedoch Ihre Chancen auf eine bessere Schlafqualität erhöhen.

Welche Ernährungssupplemente helfen den Schlaf auf gesunde Weise zu verbessern?

Es gibt verschiedene Nahrungsergänzungsmittel, die dazu beitragen können, den Schlaf auf gesunde Weise zu verbessern. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass die Wirkung von Nahrungsergänzungsmitteln auf den Schlaf individuell unterschiedlich sein kann und dass sie nicht als Ersatz für einen gesunden Lebensstil und eine angemessene Schlafhygiene dienen sollten. Hier sind einige Ergänzungsmittel, die zur Unterstützung eines gesunden Schlafs verwendet werden können:

- 1. MELATONIN:** Melatonin ist ein Hormon, das der Körper natürlicherweise produziert, um den Schlaf-Wach-Rhythmus zu regulieren. Es kann als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden, um den Schlaf einzuleiten und die Schlafqualität zu verbessern, insbesondere bei Menschen mit Schlafstörungen oder Jetlag. Es sollte jedoch in der richtigen Dosierung und zur richtigen Zeit eingenommen werden, um die besten Ergebnisse zu erzielen.
- 2. MAGNESIUM:** Magnesium ist ein Mineral, das eine entspannende Wirkung auf den Körper haben kann. Ein Mangel an Magnesium kann zu Schlafstörungen führen. Die Einnahme von Magnesium als Nahrungsergänzungsmittel kann dazu beitragen, die Entspannung zu fördern und den Schlaf zu verbessern. Es ist ratsam, die Einnahme mit einem Arzt abzustimmen, da zu viel Magnesium zu Nebenwirkungen führen kann.
- 3. LAVENDEL:** Lavendel wird traditionell für seine beruhigenden Eigenschaften verwendet und kann bei der Förderung von Schlaf und Entspannung helfen. Lavendelöle oder Lavendelpräparate als Nahrungsergänzungsmittel können vor dem Schlafengehen eingenommen oder als Duftöl in einem Diffusor verwendet werden.
- 4. KAMILLE:** Kamille ist eine Pflanze mit beruhigenden Eigenschaften und wird oft zur Förderung von Entspannung und Schlaf verwendet. Kamillentee kann vor dem Schlafengehen getrunken oder Kamillenpräparate als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden.

Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass die Wirkung von Nahrungsergänzungsmitteln auf den Schlaf von Person zu Person unterschiedlich sein kann. Es ist ratsam, vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit einem Arzt zu sprechen, um mögliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten oder Gesundheitszuständen zu berücksichtigen. Es ist auch wichtig, die empfohlene Dosierung einzuhalten und die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln als Teil eines umfassenden Ansatzes zur Verbesserung des Schlafs zu betrachten, der auch gesunde Schlafgewohnheiten und einen gesunden Lebensstil umfasst.

Welche Ernährungsgewohnheiten helfen den Schlaf zu verbessern?

Eine gesunde Ernährung kann einen positiven Einfluss auf den Schlaf haben. Hier sind einige Ernährungsgewohnheiten, die dazu beitragen können, den Schlaf zu verbessern:

- 1. REGELMÄSSIGE MAHLZEITEN:** Halten Sie regelmäßige Essenszeiten ein und vermeiden Sie große, schwere Mahlzeiten kurz vor dem Schlafengehen. Der Verdauungsprozess kann den Schlaf stören, daher ist es empfehlenswert, mindestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen leichtere Mahlzeiten zu sich zu nehmen.
- 2. REICH AN TRYPTOPHAN:** Lebensmittel, die Tryptophan enthalten, eine Aminosäure, die zur Produktion von Serotonin und Melatonin beiträgt, können den Schlaf unterstützen. Dazu gehören Geflügel, Fisch, Milchprodukte, Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte.
- 3. BEGRENZUNG VON KOFFEIN UND ALKOHOL:** Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Tee und Energydrinks sollten am besten am Nachmittag vermieden oder zumindest stark reduziert werden, da Koffein den Schlaf beeinträchtigen kann. Alkohol kann zu Schlafstörungen führen und die Schlafqualität beeinträchtigen, daher sollte er ebenfalls in Maßen konsumiert werden und am besten einige Stunden vor dem Zubettgehen vermieden werden.
- 4. VERMEIDUNG VON REIZENDEN LEBENSMITTELN:** Scharfe Gewürze, fettige Speisen, stark gewürzte Lebensmittel und säurehaltige Lebensmittel können zu Sodbrennen oder Verdauungsbeschwerden führen und den Schlaf stören. Es kann hilfreich sein, diese Lebensmittel vor dem Schlafengehen zu vermeiden.
- 5. AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG:** Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Eiweiß und gesunden Fetten ist, kann dazu beitragen, die allgemeine Gesundheit und den Schlaf zu verbessern. Eine ausreichende Versorgung mit wichtigen Nährstoffen unterstützt die Funktion des Körpers und trägt zur Regulation des Schlaf-Wach-Rhythmus bei.
- 6. HYDRIERT BLEIBEN:** Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig, um den Körper hydratisiert zu halten, kann jedoch dazu führen, dass man während der Nacht häufiger aufwacht, um zur Toilette zu gehen. Es ist empfehlenswert, tagsüber ausreichend zu trinken und die Flüssigkeitszufuhr in den Stunden vor dem Schlafengehen zu begrenzen.
- 7. INDIVIDUELLE BEDÜRFNISSE BERÜCKSICHTIGEN:** Jeder Mensch ist einzigartig, daher ist es wichtig, individuelle Bedürfnisse und Reaktionen auf bestimmte Lebensmittel zu berücksichtigen. Manche Menschen reagieren empfindlicher auf bestimmte Lebensmittel oder haben individuelle Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die den Schlaf beeinträchtigen können. Es kann hilfreich sein, ein Ernährungstagebuch zu führen und zu beobachten, wie sich bestimmte Lebensmittel auf den Schlaf auswirken.

Es ist wichtig zu beachten, dass eine gesunde Ernährung allein nicht garantieren kann, dass Sie gut schlafen. Es ist Teil eines umfassenden Ansatzes zur Förderung eines gesunden Schlafs, der auch regelmäßige Schlafgewohnheiten, Stressbewältigung und eine entspannende Schlafumgebung umfasst.

3. Der Stoffwechsel wird weniger effektiv

Dadurch entsteht zusätzlich eine Reduktion der Nährstoffaufnahme durch die Biologie des Alterns. Als Gegenmaßnahme spielt z.B. ein Beitrag zur Verbesserung des Stoffwechsels (Darmgesundheit) eine entscheidende Rolle:

Wie kann man die guten Darmbakterien aufbauen und die schlechten vermeiden?

Um die guten Darmbakterien aufzubauen und die schlechten zu vermeiden, gibt es einige praktische Maßnahmen, die du ergreifen kannst:

- 1. BALLASTSTOFFREICHE ERNÄHRUNG:** Eine ballaststoffreiche Ernährung fördert das Wachstum und die Vielfalt der guten Darmbakterien. Iss daher regelmäßig Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, die reich an Ballaststoffen sind.
- 2. PROBIOTISCHE LEBENSMITTEL:** Probiotische Lebensmittel enthalten lebende gute Bakterien, die den Darm besiedeln und das Gleichgewicht der Mikrobiota unterstützen können. Joghurt, Sauerkraut, Kimchi, Kefir und Tempeh sind Beispiele für probiotische Lebensmittel. Achte darauf, dass die Produkte lebende Kulturen enthalten und möglichst ohne Zuckerzusatz sind.
- 3. PRÄBIOTISCHE LEBENSMITTEL:** Präbiotika sind Nahrungsmittelbestandteile, die den guten Bakterien im Darm als Nährstoffe dienen. Sie unterstützen das Wachstum und die Aktivität der nützlichen Bakterien. Präbiotische Lebensmittel umfassen Knoblauch, Zwiebeln, Spargel, Artischocken, Haferkleie und Bananen.
- 4. VERMEIDUNG VON ÜBERMÄSSIGEM ANTIBIOTIKAEINSATZ:** Antibiotika können sowohl gute als auch schlechte Bakterien abtöten. Vermeide daher den übermäßigen Einsatz von Antibiotika und verwende sie nur nach ärztlicher Verschreibung und Anweisung.
- 5. STRESSREDUKTION:** Chronischer Stress kann das Gleichgewicht der Darmmikrobiota beeinflussen. Praktiziere Stressbewältigungstechniken wie Meditation, Yoga oder Entspannungsübungen, um Stress zu reduzieren und eine gesunde Darmgesundheit zu fördern.
- 6. VERMEIDUNG VON ÜBERMÄSSIGEM KONSUM VON ZUCKER UND VERARBEITETEN LEBENSMITTELN:** Eine Ernährung, die reich an zuckerhaltigen und verarbeiteten Lebensmitteln ist, kann das Wachstum unerwünschter Bakterien fördern. Versuche, den Konsum von zuckerhaltigen Getränken, Süßigkeiten, Fast Food und stark verarbeiteten Lebensmitteln zu reduzieren.
- 7. AUSREICHEND BEWEGUNG:** Regelmäßige körperliche Aktivität kann die Darmgesundheit unterstützen. Es wird empfohlen, mindestens 30 Minuten moderate Bewegung pro Tag zu machen.
- 8. AUSREICHEND SCHLAF:** Guter Schlaf ist wichtig für eine gesunde Darmgesundheit. Versuche, ausreichend Schlaf zu bekommen und eine regelmäßige Schlafroutine einzuhalten.
- 9. RAUCHEN UND ALKOHOLKONSUM EINSCHRÄNKEN:** Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum können das Gleichgewicht der Darmmikrobiota negativ beeinflussen. Versuche, das Rauchen aufzugeben oder zu reduzieren und den Alkoholkonsum zu moderieren.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Darmgesundheit komplex ist und von vielen Faktoren abhängt.

Fazit:

Somit verbleiben uns Menschen, als eigener Beitrag, Lebensstil bedingte Gegenmaßnahmen um die letzten Lebensjahrzehnte in Gesundheit und nicht in Multimorbidität zu verbringen.

Es gibt verschiedene Aktivitäten, die den Alterungsprozess verlangsamen können und zu einem gesünderen und vitaleren Leben beitragen. Hier sind einige davon:

- 1. REGELMÄSSIGE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT:** Regelmäßige körperliche Bewegung, wie zum Beispiel Ausdauertraining, Krafttraining oder Yoga, kann den Alterungsprozess verlangsamen. Es hilft, die Muskelmasse zu erhalten, den Stoffwechsel zu verbessern, das Risiko von chronischen Krankheiten zu verringern und die kognitive Funktion zu unterstützen.
- 2. GESUNDE ERNÄHRUNG:** Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Protein und gesunden Fetten ist, liefert dem Körper wichtige Nährstoffe, Antioxidantien und Ballaststoffe. Eine solche Ernährung kann dazu beitragen, Entzündungen zu reduzieren, den Zellschutz zu verbessern und das Risiko von altersbedingten Krankheiten wie Herzkrankheiten, Diabetes und bestimmten Krebsarten zu verringern.
- 3. AUSREICHEND SCHLAF:** Ausreichender und qualitativ hochwertiger Schlaf ist wichtig für die Regeneration und Reparatur des Körpers. Es unterstützt das Immunsystem, die kognitive Funktion und die allgemeine Gesundheit. Die meisten Erwachsenen benötigen etwa 7-9 Stunden Schlaf pro Nacht.
- 4. STRESSMANAGEMENT:** Chronischer Stress kann den Alterungsprozess beschleunigen. Das Erlernen von Stressbewältigungstechniken wie Meditation, Yoga, tiefes Atmen oder das Praktizieren von Hobbys und Entspannungstechniken kann helfen, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu verbessern.
- 5. SOZIALE INTERAKTION:** Eine starke soziale Unterstützung und regelmäßige soziale Interaktionen können einen positiven Einfluss auf die geistige und emotionale Gesundheit haben. Es kann das Risiko von Depressionen und Demenz verringern und das allgemeine Wohlbefinden fördern.
- 6. GEISTIGE STIMULATION:** Das aktive Halten des Gehirns durch geistige Herausforderungen wie Lesen, Lernen, Rätsel lösen oder das Erlernen neuer Fähigkeiten kann die kognitive Funktion unterstützen und das Risiko von altersbedingten kognitiven Beeinträchtigungen verringern.
- 7. VERZICHT AUF SCHÄDLICHE GEWOHNHEITEN:** Rauchen, Alkoholkonsum (es gibt keine gesunde Menge Alkohol!) und Drogenmissbrauch beschleunigen den Alterungsprozess und erhöhen das Risiko von altersbedingten Krankheiten. Es ist wichtig, auf diese schädlichen Gewohnheiten zu verzichten oder ihren Konsum zu reduzieren.

Es ist zu beachten, dass der Alterungsprozess ein natürlicher Teil des Lebens ist und nicht vollständig aufgehalten werden kann. Dennoch können diese Aktivitäten dazu beitragen, den Alterungsprozess zu verlangsamen und die Lebensqualität im Alter zu verbessern.

Fazit:

Zur Vermeidung einer „lifestyle-Pandemie“ ist es erforderlich das Thema Lebensstil Verbesserung bei den Menschen zu verankern.

Darüber hinaus muss das Gesundheitssystem die Prävention durch einen gesunden Lebensstil erheblich in das Zentrum der Bemühungen stellen.

Denn nur durch einen gesunden Lebensstil können wir die Multimorbidität dämpfen!

Die acatech hat in ihrem Projekt NDE einen gesunden Lebensstil wie folgt dargestellt:



Quelle acatech

Hierbei sind also:

- A) Ernährung/Ernährungssupplemente,
- B) Physische Aktivitäten,
- C) Psychosoziale Hygiene und
- D) Umwelt

entscheidende, und beeinflussbare Bereiche.

A) Wie sieht eine gesunde und altersgerechte Ernährung aus?

Eine altersgerechte Ernährung sollte den spezifischen Bedürfnissen und Herausforderungen im Alter Rechnung tragen. Hier sind einige Richtlinien für eine altersgerechte Ernährung:

- 1. AUSREICHENDE NÄHRSTOFFAUFNAHME:** Eine ausgewogene Ernährung, die ausreichend Nährstoffe liefert, ist wichtig. Sie sollte reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Protein (wie Fisch, Geflügel, Bohnen, Tofu), gesunden Fetten (wie Nüssen, Samen, Avocado, Olivenöl) und fettarmen Milchprodukten oder Alternativen bestehen. Diese Nahrungsmittelgruppen liefern eine Vielzahl von Nährstoffen, einschließlich Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und Antioxidantien.
- 2. KALORIENBEDARF ANPASSEN:** Im Alter kann sich der Kalorienbedarf aufgrund von verändertem Stoffwechsel und reduzierter körperlicher Aktivität verringern. Es ist wichtig, die Portionsgrößen anzupassen und darauf zu achten, dass du nicht mehr Kalorien zu dir nimmst als du verbrennst, um ein gesundes Körpergewicht aufrechtzuerhalten.
- 3. AUSREICHENDE FLÜSSIGKEITZUFUHR:** Ältere Menschen sind anfälliger für Dehydratation. Stelle sicher, dass du ausreichend Flüssigkeit trinkst, vorzugsweise Wasser. Trinke regelmäßig über den Tag verteilt und achte besonders darauf, genug zu trinken, wenn du aktiv bist oder bei heißem Wetter.
- 4. AUFRECHTERHALTUNG DER KNOCHENGESUNDHEIT:** Eine altersgerechte Ernährung sollte reich an Kalzium und Vitamin D sein, um die Knochengesundheit zu unterstützen. Milchprodukte oder milchfreie Alternativen, grünes Blattgemüse, Nüsse und Samen sind gute Quellen für Kalzium. Vitamin D kann über Sonnenlichtexposition oder Ergänzungen aufgenommen werden.

- 5. HERZGESUNDE ERNÄHRUNG:** Eine Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Protein und gesunden Fetten ist, kann dazu beitragen, das Risiko für Herzkrankheiten zu reduzieren. Es ist wichtig, den Konsum von gesättigten und trans-Fettsäuren, Salz und zuckerhaltigen Lebensmitteln zu begrenzen.
- 6. BALLASTSTOFFE FÜR DIE VERDAUUNGSGESUNDHEIT:** Eine ausreichende Ballaststoffzufuhr ist wichtig für die Verdauungsgesundheit. Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse sind gute Ballaststoffquellen. Achte darauf, ausreichend Ballaststoffe in deine Ernährung einzubeziehen, um Verstopfung vorzubeugen.
- 7. ANPASSUNG AN INDIVIDUELLE BEDÜRFNISSE:** Jeder Mensch ist einzigartig, und individuelle Ernährungsbedürfnisse können je nach Gesundheitszustand, Medikamenteneinnahme und spezifischen Anforderungen variieren. Bei speziellen Ernährungsbedürfnissen, wie z. B. Nahrungsmittelallergien oder -unverträglichkeiten, chronischen Krankheiten oder spezifischen Diätempfehlungen, ist es ratsam, einen Arzt oder Ernährungsexperten zu konsultieren.

Es ist wichtig, dass ältere Menschen eine Ernährung haben, die ihren individuellen Bedürfnissen entspricht und sie mit ausreichend Nährstoffen versorgt, um eine gute Gesundheit und Lebensqualität im Alter zu fördern. Ein Arzt oder Ernährungsexperte kann eine individuelle Beratung und Empfehlungen geben, die auf den spezifischen Bedürfnissen basieren.

Was sind Makronährstoffe und wie können wir sie aufnehmen:

Quelle: WHOOP Fitnesstracker

Unser Körper benötigt jeden Tag eine ausreichende Menge an Makronährstoffen. Eingeteilt werden sie in Proteine (Eiweiß), Kohlenhydrate und Fette – drei Grundbausteine, die eine wichtige Rolle bei Versorgung und Aufbau des menschlichen Körpers spielen. Beim Kategorisieren von Lebensmitteln nach Makronährstoffen ist es wichtig zu wissen, dass die Einstufung auf dem Hauptmolekül des jeweiligen Lebensmittels basiert. Paranüsse zum Beispiel bestehen aus Eiweiß- und Fettmolekülen, werden aber als Fettquelle eingestuft, da sie hauptsächlich aus Fetten bestehen.

KOHLLENHYDRATE

Kohlenhydrate bestehen – wie das Wort schon verrät – aus Kohlenstoff und Wasser. Sie sind unsere Hauptenergiequelle und werden in den Muskeln und Organen als Glykogen gespeichert. In Form von Ballaststoffen tragen Kohlenhydrate auch dazu bei, unser Mikrobiom zu versorgen. Sie sind in Gemüse, Obst, Knollen, Hülsenfrüchten, Getreide und Süßstoffen enthalten.

Vollwertige Kohlenhydratquellen: Kochbananen, Bananen, Weintrauben, Nektarinen, Äpfel, Beeren, Nudeln aus schwarzen Bohnen, Nudeln aus Linsen, Quinoa, Pastinaken, Kürbisse, Karotten, grüne und gelbe Zucchini, Grünkohl, Spinat, Rosenkohl, Brokkoli, Blumenkohl, Reis, Haferflocken, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Yamswurzeln

Beste Kohlenhydratquellen vor und nach dem Training: Reis, Haferflocken, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Yamswurzeln

PROTEINE

Proteine – also Eiweiße – bestehen aus Aminosäuren und bilden die Bausteine von unter anderem Gewebe, Organen, Nerven und Muskeln. Im menschlichen Körper gibt es über 50.000 verschiedene Proteine. Sie dienen aber nicht nur der Bildung von Gewebe, sondern sind auch ein wesentlicher Bestandteil von Enzymen,

Antikörpern, Hämoglobin und Peptidhormonen. Proteine reparieren Muskelfasern nach dem Training, liefern Cofaktoren für Stoffwechselprozesse und tragen zur adaptiven Immunabwehr bei. In tierischem Fleisch, Meeresfrüchten und einigen Hülsenfrüchten sind sie der Hauptnährstoff.

Beste Quellen: Hähnchenbrust, Hähnchenschenkel, Putenhackfleisch, Bisonhackfleisch, Rinderhackfleisch, griechischer Joghurt mit 0 % Fettgehalt, Makrele, Garnelen, Jakobsmuscheln, Atlantischer Lachs, Steak, Eiweiß, Vollei, (pflanzliches) Proteinpulver, Molkenproteinpulver, Proteinsmoothies, Proteinriegel

Beste Proteinquellen vor und nach dem Training: pflanzliches Proteinpulver, Molkenproteinpulver, Hühnerbrust, Putenhackfleisch mit max. 1 % Fettgehalt, griechischer Joghurt mit 0 % Fettgehalt

FETTE

Entgegen der landläufigen Meinung sind Nahrungsfette besser als ihr Ruf. Denn tatsächlich ist Fett essenziell für eine gute Gesundheit und hohe Leistungsfähigkeit. Fette setzen sich aus Fettsäuremolekülen zusammen, die zahlreiche wichtige Rollen im Körper übernehmen: Sie sind Energiequelle, Bausteine für Zellen und Hormone und steuern das Sättigungsgefühl. Sogar Entzündungen können Fette lindern.

Fette werden in drei Kategorien eingeteilt: gesättigt, einfach ungesättigt und mehrfach ungesättigt.

Gesättigte Fette sind sehr stabil, werden nicht schnell ranzig und sind bei Zimmertemperatur fest. Sie eignen sich hervorragend zum Kochen, da sie hoch erhitzt werden können.

Einfach ungesättigte Fette sind relativ stabil, werden nicht schnell ranzig und sind bei Zimmertemperatur flüssig.

Mehrfach ungesättigte Fette sind relativ instabil, werden schnell ranzig und sind immer flüssig. Bei der Speisenzubereitung sollten sie niemals erhitzt werden.

Transfette hingegen sind ein Nebenprodukt der Hydrierung, d. h. der industriellen Härtung von ungesättigten Fetten (meist Pflanzenfetten). Diese Fette sind giftig und wirken störend auf die wichtigen Funktionen, die Fettsäuren in einem gesunden Körper spielen. Industriell verarbeitete Fette wie Frittierfett, Rapsöl und andere pflanzliche Öle, Margarine und pflanzliches Brat- und Backfett sollten deshalb besser vermieden werden.

Beste Quellen für gesättigte Fette: Entenfett, Schweinefett, Ghee (indischer Butterschmalz), Kokosnussöl

Beste Quellen für einfach ungesättigte Fette: Olivenöl, Avocadoöl, Cashewöl, Mandelöl, Pekannussöl

Beste Quellen für mehrfach ungesättigte Fette: Leinsamen/Leinöl, Fischöl, Krillöl

Beste Fettquellen vor und nach dem Training: Fehlanzeige. Vor und nach dem Training sollte man sich fettarm ernähren.

Warum das Zählen von Makros wichtig sein kann:

Durch das Zählen und Tracken von Makronährstoffen können wir genau sehen, was in unserem Essen enthalten ist und wie gut der Stoffwechsel darauf reagiert. Das ist umso wichtiger, als Ernährung eine sehr individuelle Sache ist. Außerdem hilft Makro-Tracking bei der langfristigen Kontrolle der Portionsgrößen, egal ob das Ziel ist, zuzunehmen, das Gewicht zu halten oder abzunehmen. Als Ernährungscoach ist es meine Aufgabe, meinen Klienten bei den ersten Schritten zu helfen, die passenden Werkzeuge auf dem Weg zur optimalen Gesundheit zu finden und auf Grundlage verschiedener Faktoren den individuellen Bedarf an Makronährstoffen (und auch Mikronährstoffen) zu berechnen.

Wie sich Makronährstoffe ermitteln lassen:

Wenn ich mit Sportlern arbeite, legen wir zunächst konkrete Ziele fest. Dann wird der Proteinbedarf berechnet: Ein guter Richtwert ist 0,75 bis 1,0 g Protein pro Kilogramm des gewünschten Körpergewichts. Als Nächstes wird der Kohlenhydratbedarf ermittelt, der abhängig vom persönlichen Aktivitätsniveau 35 bis 45 % der täglichen Kalorienaufnahme beträgt. Die verbleibenden Kalorien bilden den Makronährstoffbedarf an Fetten. Das von WHOOP ermittelte persönliche **Aktivitätsniveau** mitsamt Gesamtkalorienverbrauch liefert gute Anhaltspunkte für die Berechnung der optimalen Makro-Mengen. Unser Expertenteam bei **M2 Performance Ernährung** kann darüber hinaus spezielle Makroziele zusammenstellen und passende Empfehlungen geben.

Makronährstoffe-Tipps für den Einkauf:

Die richtige Planung ist das A und O: Schreib dir vor dem Einkauf eine Liste mit 2–3 mageren Proteinquellen, 2–3 fetten Eiweißquellen, 3–6 Gemüsesorten in verschiedenen Farben, 2 Stärkequellen, Nüssen, Samen, Speiseölen und deinen Lieblingssnacks. Die Makros bestimmen, wie viele Lebensmittel aus jeder Kategorie du benötigst. Die Nährwertangaben auf der Rückseite der meisten Lebensmittelverpackungen geben die Makronährstoffe pro Portion an. Anhand dieser Angaben kannst du deinen wöchentlichen Bedarf an Lebensmitteln ermitteln. Das kann anfangs etwas mühsam und zeitaufwendig sein, gehört aber dazu.

Beginne deinen Einkauf mit vollwertigen Lebensmitteln und geh erst am Ende durch die Gänge mit deinen Lieblingssnacks.

Individuelles Makronährstoff-Tracking mit einer qualitativ hochwertigen Lebensmittelauswahl wird sich positiv auf deine WHOOP Daten auswirken – egal ob **Erholung**, Ruheherzfrequenz oder Schlafqualität. Sogar deine **Herzfrequenzvariabilität** könnte sich dadurch verbessern. Es kann ein paar Wochen dauern, bis sich dein Körper an die Umstellung gewöhnt hat, aber nach etwa 4 bis 5 Wochen solltest du erste positive Effekte deiner neuen Makro-Ziele bemerken.

Quellen:: Nutritional Therapy Association. (2019). Basics of Nutrition Student Guide. The Basics of Nutrition. Abgerufen unter <https://nta.brightspace.com/d2l/le/content/10063/Home>

Zupanic, N., Hribar, M., Pivk Kupirovic, U., Kušar, A., Žmitek, K., & Pravst, I. (2018). Limiting trans Fats in Foods: Use of Partially Hydrogenated Vegetable Oils in Prepacked Foods in Slovenia. *Nutrients*, 10(3), 355. <https://doi.org/10.3390/nu10030355>

Da die Stoffwechseleffizienz im Verlauf des Alterungsprozesses ebenfalls zurückgefahren wird, ist es wichtig Nahrungsergänzungstoffe, so genannte Supplements, einzunehmen.

Was sind die wichtigsten Ernährungsergänzungstoffe um dem Alterungsprozess entgegenzuwirken?

Es gibt eine Vielzahl von Nahrungsergänzungsmitteln, die in Bezug auf den Alterungsprozess und die Gesundheit im Allgemeinen als vorteilhaft angesehen werden. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass Nahrungsergänzungsmittel allein nicht ausreichen, um den Alterungsprozess umzukehren oder aufzuhalten. Eine gesunde Lebensweise mit einer ausgewogenen Ernährung, ausreichend Bewegung und anderen gesunden Gewohnheiten ist entscheidend, um den Alterungsprozess zu unterstützen. Dennoch können bestimmte Nahrungsergänzungsmittel einen positiven Einfluss haben. Hier sind einige wichtige Ergänzungsmittel, die häufig zur Unterstützung des Alterungsprozesses empfohlen werden:

- 1. OMEGA-3-FETTSÄUREN:** Omega-3-Fettsäuren, insbesondere Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA), haben entzündungshemmende Eigenschaften und können das Risiko von Herzerkrankungen und kognitivem Abbau verringern.
- 2. ANTIOXIDANTIEN:** Antioxidantien wie Vitamin C, Vitamin E, Beta-Carotin und Selen helfen dabei, Schäden durch freie Radikale zu reduzieren und das Risiko von altersbedingten Krankheiten zu verringern.
- 3. COENZYM Q10:** Coenzym Q10 ist ein Antioxidans, das in den Mitochondrien vorkommt und eine Rolle bei der Energieproduktion spielt. Es kann helfen, den Energiestoffwechsel zu verbessern und den Alterungsprozess zu verlangsamen.
- 4. VITAMIN D:** Vitamin D spielt eine wichtige Rolle bei der Knochengesundheit und dem Immunsystem. Ein Mangel an Vitamin D wurde mit einer Vielzahl von altersbedingten Erkrankungen in Verbindung gebracht.
- 5. RESVERATROL:** Resveratrol ist ein Polyphenol, das in bestimmten Lebensmitteln wie rotem Wein, Trauben und dunkler Schokolade vorkommt. Es hat antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften und kann zur Verbesserung der Herzgesundheit beitragen.

Es ist wichtig, sich bewusst zu sein, dass Nahrungsergänzungsmittel individuell unterschiedlich wirken können und dass die Einnahme von Ergänzungsmitteln immer in Absprache mit einem Arzt oder Ernährungsberater erfolgen sollte. Diese Fachkräfte können basierend auf Ihren individuellen Bedürfnissen und Ihrer Gesundheitsgeschichte Empfehlungen geben.

Fasten, Scheinfasten, Hybridfasten: 10 Gründe weshalb Fasten für den Menschen gesund ist.

Es gibt eine Vielzahl von Gründen, warum Fasten für die Gesundheit des Menschen vorteilhaft sein kann. Hier sind 10 potenzielle gesundheitliche Vorteile des Fastens:

- 1. GEWICHTSVERLUST:** Fasten kann zu einem Kaloriendefizit führen, was den Gewichtsverlust fördern kann. Es kann den Stoffwechsel ankurbeln und die Fettverbrennung erhöhen.
- 2. VERBESSERUNG DER INSULINEMPFINDLICHKEIT:** Durch Fasten kann die Insulinempfindlichkeit verbessert werden, was den Blutzuckerspiegel stabilisieren und das Risiko von Insulinresistenz und Typ-2-Diabetes verringern kann.
- 3. ENTZÜNDUNGSHEMMUNG:** Das Fasten kann entzündungshemmende Effekte haben, indem es bestimmte Entzündungsmarker im Körper reduziert. Chronische Entzündungen werden mit verschiedenen Krankheiten in Verbindung gebracht, und das Fasten kann dazu beitragen, Entzündungen zu verringern.
- 4. VERBESSERTE HERZGESUNDHEIT:** Das Fasten kann zur Senkung des Blutdrucks, des Cholesterinspiegels und anderer Risikofaktoren für Herzkrankheiten beitragen, was die Herzgesundheit insgesamt verbessern kann.
- 5. ZELLSCHUTZ UND REPARATUR:** Während des Fastens kann der Körper Autophagie auslösen, einen Prozess, bei dem beschädigte oder abnormale Zellbestandteile abgebaut und recycelt werden. Dies kann zu einer verbesserten Zellgesundheit und einem Schutz vor altersbedingten Krankheiten beitragen.
- 6. VERBESSERTE GEHIRNFUNKTION:** Einige Studien deuten darauf hin, dass Fasten die Produktion von Proteinen fördern kann, die das Gehirn schützen und das Gedächtnis und die kognitive Funktion verbessern können.
- 7. VERBESSERTE STIMMUNG UND GEISTIGES WOHLBEFINDEN:** Einige Menschen berichten von einer verbesserten Stimmung, einem erhöhten Energielevel und einem gesteigerten Wohlbefinden während des Fastens.
- 8. UNTERSTÜTZUNG DER VERDAUUNGSGESUNDHEIT:** Das Fasten kann dem Verdauungssystem eine Pause geben und ihm die Möglichkeit geben, sich zu regenerieren. Es kann dazu beitragen, die Verdauungsgesundheit zu verbessern und Beschwerden wie Sodbrennen oder Blähungen zu reduzieren.
- 9. FÖRDERUNG DER ZELLREGENERATION:** Fasten kann die Produktion von Wachstumshormonen erhöhen, was die Zellregeneration und Reparatur fördern kann.
- 10. SELBSTKONTROLLE UND ACHTSAMKEIT:** Fasten erfordert Disziplin und Selbstkontrolle, was zu einer gesteigerten Achtsamkeit und einem bewussteren Umgang mit Ernährung und Essgewohnheiten führen kann.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Auswirkungen des Fastens je nach Person unterschiedlich sein können, und dass Fasten nicht für jeden geeignet ist. Es ist ratsam, vor Beginn des Fastens einen Arzt zu konsultieren und die individuellen Bedürfnisse und gesundheitlichen Bedingungen zu berücksichtigen.

B) Physische Aktivitäten

Welche physischen Aktivitäten helfen den Alterungsprozess zu verlangsamen?

Es gibt verschiedene physische Aktivitäten, die den Alterungsprozess verlangsamen können und positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Hier sind einige davon:

- 1. AUSDAUERTRAINING:** Aerobe Aktivitäten wie Gehen, Laufen, Radfahren, Schwimmen oder Tanzen erhöhen die Herzfrequenz und verbessern die Ausdauer. Regelmäßiges Ausdauertraining kann das Herz-Kreislauf-System stärken, den Stoffwechsel ankurbeln, den Blutdruck regulieren und das Risiko von Herzkrankheiten verringern.
- 2. KRAFTTRAINING:** Krafttraining, einschließlich Gewichtheben oder Körpergewichtsübungen, hilft dabei, Muskelmasse aufzubauen oder zu erhalten. Es verbessert die Kraft, die Knochendichte und den Stoffwechsel. Krafttraining kann auch helfen, altersbedingten Muskelverlust (Sarkopenie) zu verhindern.
- 3. FLEXIBILITÄTS- UND DEHNUNGSÜBUNGEN:** Regelmäßige Dehnübungen verbessern die Flexibilität, Beweglichkeit und den Gelenkbereich. Sie können Muskelverspannungen reduzieren, die Haltung verbessern und das Verletzungsrisiko verringern.
- 4. BALANCE- UND KOORDINATIONSÜBUNGEN:** Balance und Koordination nehmen im Alter oft ab. Das regelmäßige Training von Gleichgewichtsübungen, wie beispielsweise Tai Chi oder Yoga, kann dazu beitragen, das Sturzrisiko zu verringern und die motorischen Fähigkeiten zu verbessern.
- 5. FUNKTIONSTRAINING:** Funktionstraining beinhaltet Übungen, die auf alltägliche Aktivitäten abzielen, wie zum Beispiel Treppensteigen, Heben von Gegenständen oder Gehen. Es verbessert die Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit für die täglichen Aufgaben und fördert die Unabhängigkeit im Alter.

Es ist wichtig, physische Aktivitäten zu wählen, die den individuellen Fähigkeiten und Bedürfnissen entsprechen. Ein ausgewogenes Trainingsprogramm, das sowohl Ausdauer-, Kraft-, Flexibilitäts- und Balanceübungen beinhaltet, ist in der Regel am effektivsten, um den Alterungsprozess zu verlangsamen und die Gesundheit zu verbessern.

10 Gründe weshalb Kälte-Wärmebehandlungen für den Menschen gesund sind.

Kälte-Wärmebehandlungen können eine Reihe von gesundheitlichen Vorteilen bieten. Hier sind 10 potenzielle Gründe, warum Kälte- und Wärmeanwendungen für den Menschen gesund sein können:

- 1. SCHMERZLINDERUNG:** Kälteanwendungen wie Eispackungen oder Kältetherapie können bei der Schmerzlinderung bei akuten Verletzungen, Entzündungen oder Schwellungen helfen. Wärmetherapie, wie zum Beispiel warme Kompressen oder Wärmepackungen, kann bei Muskelverspannungen, Krämpfen oder Steifheit lindernd wirken.
- 2. ENTZÜNDUNGSHEMMUNG:** Kälte kann helfen, Entzündungen zu reduzieren, indem sie die Durchblutung verringert und Schwellungen reduziert. Wärme hingegen kann die Durchblutung fördern und den Stoffwechsel anregen, was zur Linderung von Entzündungen beitragen kann.
- 3. VERBESSERTE DURCHBLUTUNG:** Wärmeanwendungen können die Blutgefäße erweitern und die Durchblutung in bestimmten Bereichen des Körpers erhöhen. Dies kann helfen, Sauerstoff und Nährstoffe effizienter zu den Geweben zu transportieren und die Heilung zu fördern.
- 4. MUSKELENTSPANNUNG:** Wärmeanwendungen können Muskelverspannungen und -krämpfe lindern, indem sie die Muskeln entspannen und die Flexibilität verbessern. Dies kann bei muskulären Beschwerden, Steifheit oder Muskelkater hilfreich sein.
- 5. VERBESSERTER STOFFWECHSEL:** Wärme kann den Stoffwechsel anregen und die Aktivität von Enzymen fördern. Dies kann den Abbau von Abfallstoffen beschleunigen und den Körper bei der Entgiftung unterstützen.
- 6. STRESSABBAU UND ENTSPANNUNG:** Kälte- und Wärmeanwendungen können dazu beitragen, Stress abzubauen und eine tiefe Entspannung zu fördern. Die Anwendung von Wärme oder Kälte kann eine beruhigende Wirkung auf den Körper haben und zur Entspannung von Geist und Muskulatur beitragen.
- 7. VERBESSERTE SCHLAFQUALITÄT:** Kälte- und Wärmeanwendungen können die Schlafqualität verbessern, indem sie eine beruhigende Wirkung haben und die Entspannung vor dem Schlafengehen fördern.
- 8. VERBESSERTE HAUTGESUNDHEIT:** Kälteanwendungen können helfen, Schwellungen und Rötungen der Haut zu reduzieren, während Wärmeanwendungen die Durchblutung der Haut fördern können. Dies kann zur Verbesserung des Hautbildes beitragen und bei bestimmten Hauterkrankungen wie Ekzemen oder Akne helfen.
- 9. VERBESSERTER KREISLAUF:** Kälteanwendungen können die Blutgefäße verengen und den Blutfluss anregen, was zu einer verbesserten Durchblutung und einem stärkeren Kreislauf beitragen kann.
- 10. VERBESSERTE WIDERSTANDSFÄHIGKEIT GEGENÜBER KÄLTE:** Kälte-Wärmebehandlungen können den Körper dazu anregen, sich an verschiedene Temperaturen anzupassen und die Widerstandsfähigkeit gegenüber Kälte zu verbessern.

Es ist wichtig zu beachten, dass Kälte- und Wärmeanwendungen individuell angepasst werden sollten und nicht in allen Situationen geeignet sind. Es wird empfohlen, sich vor der Anwendung an einen medizinischen Fachmann zu wenden, insbesondere bei bestimmten Gesundheitszuständen oder Verletzungen.

C) Psychosoziale Hygiene

Welche psychosozialen und mentale Maßnahmen helfen den Alterungsprozess zu verlangsamen, denn Psychosoziale und mentale Maßnahmen spielen eine wichtige Rolle bei der Verlangsamung des Alterungsprozesses:

- 1. SOZIALE INTERAKTION:** Eine aktive soziale Einbindung und regelmäßige Interaktionen mit anderen Menschen können den Alterungsprozess positiv beeinflussen. Soziale Aktivitäten wie gemeinsame Hobbys, Freiwilligenarbeit, Gruppenaktivitäten oder ehrenamtliches Engagement fördern das Wohlbefinden, stärken das soziale Netzwerk und helfen, soziale Isolation zu vermeiden.
- 2. GEISTIGE STIMULATION:** Mentale Aktivität und geistige Herausforderungen können dazu beitragen, den Alterungsprozess zu verlangsamen. Lesen, Rätsel lösen, Lernen neuer Fähigkeiten, Sprachen lernen, musizieren oder kreative Aktivitäten wie Malen oder Schreiben können das Gehirn stimulieren und die kognitive Funktion erhalten.
- 3. STRESSBEWÄLTIGUNG UND ENTSPANNUNGSTECHNIKEN:** Chronischer Stress kann den Alterungsprozess beschleunigen. Das Erlernen von Stressbewältigungstechniken wie Meditation, Achtsamkeitsübungen, tiefes Atmen oder progressiver Muskelentspannung kann helfen, Stress abzubauen, die emotionale Gesundheit zu verbessern und das Wohlbefinden zu fördern.
- 4. POSITIVES DENKEN UND OPTIMISMUS:** Eine positive Einstellung und ein optimistischer Blick auf das Leben können einen großen Einfluss auf das allgemeine Wohlbefinden haben. Das Kultivieren von Dankbarkeit, das Herausfordern negativer Denkmuster und das Fokussieren auf positive Aspekte des Lebens können dazu beitragen, den Alterungsprozess zu verlangsamen.
- 5. WEITERBILDUNG UND LEBENSLANGES LERNEN:** Die Bereitschaft, sich weiterzubilden und neues Wissen zu erwerben, kann geistige Flexibilität und Anpassungsfähigkeit fördern. Das Verfolgen von persönlichen Interessen, das Erlernen neuer Fähigkeiten oder das Teilnehmen an Bildungsprogrammen oder Kursen kann das Gehirn aktiv halten und geistige Schärfe unterstützen.
- 6. SELBSTPFLEGE UND EMOTIONALES WOHLBEFINDEN:** Eine gute Selbstpflege, einschließlich ausreichender Ruhephasen, guter Ernährung, ausreichender Hydratation und angemessener Entspannung, ist wichtig für das allgemeine Wohlbefinden. Es ist auch hilfreich, auf die eigenen emotionalen Bedürfnisse zu achten und gegebenenfalls Unterstützung durch professionelle Hilfe oder Unterstützungsgruppen zu suchen.

Diese psychosozialen und mentalen Maßnahmen können zusammen mit physischen Aktivitäten einen umfassenden Ansatz zur Verlangsamung des Alterungsprozesses bilden und zu einem gesünderen und erfüllten Leben beitragen.

D) Umwelteinflüsse

Folgende Umwelteinflüsse beschleunigen den Alterungsprozess und was dagegen getan werden muss.

1. **UV-STRAHLUNG:** Übermäßige Sonnenexposition kann zu vorzeitiger Hautalterung führen, gekennzeichnet durch Faltenbildung, Pigmentflecken und Elastizitätsverlust der Haut. Der beste Schutz besteht darin, Sonnenschutzmittel mit angemessenem Lichtschutzfaktor zu verwenden, schützende Kleidung zu tragen und Sonneneinstrahlung während der Spitzenzeiten zu vermeiden.
2. **UMWELTVERSCHMUTZUNG:** Schadstoffe in der Luft, wie Feinstaub, Abgase und Chemikalien, können den Alterungsprozess der Haut beschleunigen und zu vorzeitigen Falten, Pigmentflecken und Hautreizungen führen. Es ist ratsam, in Gebieten mit hoher Umweltverschmutzung Maßnahmen zum Schutz der Haut zu ergreifen, wie z.B. das Tragen von Schutzmasken und die Verwendung von Antioxidantien-haltigen Hautpflegeprodukten.
3. **RAUCHEN:** Das Rauchen von Zigaretten beschleunigt den Alterungsprozess der Haut und kann zu vorzeitigen Faltenbildung, einem fahlen Teint und einem erhöhten Risiko für Hautkrebs führen. Der beste Schutz besteht darin, mit dem Rauchen aufzuhören oder gar nicht erst damit anzufangen.
4. **BIOLOGISCHE ERNÄHRUNG MIT MINIMALEN UMWELTEINFLÜSSEN:** Eine unausgewogene Ernährung, die reich an zuckerhaltigen Lebensmitteln, raffinierten Kohlenhydraten und gesättigten Fettsäuren ist, kann den Alterungsprozess beschleunigen. Eine gesunde biologische Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Protein und gesunden Fetten kann den Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgen und zur Hautgesundheit beitragen.
5. **UMGEBUNG, UMFELD STRESS:** Chronischer Umfeld Stress wie Lärm, Lichtüberflutung, Aggression, fehlende Rückzugsbereiche etc. können den Alterungsprozess beschleunigen und zu vorzeitiger Zellalterung führen. Es ist wichtig, ein Umfeld zu suchen wo Stressbewältigungstechniken wie Entspannungsübungen, Meditation, regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf möglich ist, um Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu verbessern.
6. **SCHLECHTE SCHLAFHYGIENE DURCH UMFELDEINFLÜSSE:** (siehe 5. Umfeld Stress) Reduktion und Vermeidung der Umfeld Stress Einflüsse auf eine negative Schlafhygiene, denn Schlafmangel und unzureichender Schlaf können den Alterungsprozess beschleunigen und zu einer beeinträchtigten Hautgesundheit führen. Es ist wichtig, auf ausreichenden und qualitativ hochwertigen Schlaf zu achten, um die Regeneration des Körpers zu fördern und den Alterungsprozess zu verlangsamen.
Indem man sich vor den genannten Umwelteinflüssen schützt und gesunde Lebensgewohnheiten pflegt, kann man den negativen Auswirkungen auf den Alterungsprozess entgegenwirken. Ein gesunder Lebensstil, einschließlich einer ausgewogenen Ernährung, ausreichender Bewegung, Schutz vor Sonneneinstrahlung, Nichtrauchen und Stressmanagement, spielt eine wichtige Rolle bei der Erhaltung der Gesundheit und der Verlangsamung des Alterungsprozesses.

Bei den Auswirkungen des **Lebensstils, auch Zivilisationskrankheiten genannt**, gibt es im Sinne einer präventiven Gesundheitsförderung, eine Reihe grundsätzlicher Themen, die als **Querschnittsprojekte** ebenfalls zu beachten sind.

Weitere Querschnittsthemen

Folgende Themen erfordern einen zusätzlichen Fokus um den Alterungsprozess besser zu verstehen:

Querschnittsprojekte	
1. Biologie des Alterns: Zellen/Epigenetik/Genetik	5. Synergien zwischen Schul- und Komplementärmedizin und Psychologie des Gesunden
2. Alzheimer-Indikationsschwelle	6. Evidenzlevelsystem für Komplementärmedizin
3. Wirkung: Entwicklung hin zu einem präventiven Lebensstil	7. Erkenntnisse aus Therapie für Prävention
4. Digital Twin, Patient Journey, Rolemodel (Strawman), ePA	

Quelle acatech

1. Biologie des Alterns: Zellen/(Epi-) Genetik
2. Erkrankungsschwellen, am Beispiel Evidenz der Alzheimer-Indikationsschwelle
3. Wie kann Wirkung bei den Menschen erzielt werden hin zu einem gesunden, Lebensstil?
4. Digital Twin Patient Journey, Prävention Journey
5. Synergien Schulmedizin-Komplementärmedizin mit dem Ziel integrativer Medizin
6. Neues Evidenzlevel System vom Menschen ausgehend
7. Therapie vs Prävention, systemische Nutzung von Synergien

Zu 1: Biologie des Alterns: Zellen/(Epi-) Genetik

Die Zellen, Genetik und Epigenetik spielen eine bedeutende Rolle im Alterungsprozess. Hier ist eine Erläuterung, wie sie den Alterungsprozess beeinflussen können:

- 1. ZELLEN:** Der Alterungsprozess ist eng mit dem Funktionsverlust und der Ansammlung von Schäden in den Zellen verbunden. Mit zunehmendem Alter können Zellen anfälliger für Schäden durch oxidative Stress, Entzündungen und DNA-Schäden werden. Dies kann zu einer Abnahme der Zellfunktion, einem Rückgang der Regenerationsfähigkeit und einer Beeinträchtigung des gesamten Organismus führen. Die **Telomere**, die sich am Ende der Chromosomen befinden und bei jeder Zellteilung verkürzt werden, spielen ebenfalls eine Rolle bei der Alterung. Verkürzte Telomere können Zellschäden und eine begrenzte Lebensspanne der Zellen verursachen.
- 2. GENETIK:** Die genetische Veranlagung eines Menschen kann den Alterungsprozess beeinflussen. Es gibt bestimmte Gene, die mit einer höheren Anfälligkeit für bestimmte altersbedingte Erkrankungen und Merkmalen in Verbindung gebracht werden, wie zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Alzheimer-Krankheit oder bestimmte Formen von Krebs. Einige Menschen können aufgrund ihrer genetischen Ausstattung auch eine bessere Widerstandsfähigkeit gegenüber bestimmten altersbedingten Erkrankungen haben. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass Gene nicht allein bestimmen, wie schnell oder gesund jemand altert. Umwelt- und Lebensstilfaktoren spielen ebenfalls eine Rolle.
- 3. EPIGENETIK:** Die Epigenetik bezieht sich auf Veränderungen in der Genexpression, die nicht durch Veränderungen in der DNA-Sequenz selbst verursacht werden, sondern durch chemische Markierungen auf der DNA oder um sie herum. Epigenetische Veränderungen können durch Umweltfaktoren wie Ernährung, Stress, Bewegung, Rauchen oder Umweltgifte beeinflusst werden. Diese Veränderungen können die Genaktivität beeinflussen und

zur Entwicklung von altersbedingten Krankheiten beitragen. Epigenetische Veränderungen können im Laufe des Lebens auftreten und möglicherweise den Alterungsprozess beschleunigen oder verlangsamen.

Es ist wichtig anzumerken, dass der Alterungsprozess durch eine komplexe Wechselwirkung von genetischen und epigenetischen Faktoren sowie Umwelt- und Lebensstilfaktoren beeinflusst wird. Obwohl die genetische Veranlagung einen Einfluss haben kann, ist die Epigenetik eine vielversprechende Forschungsrichtung, da sie zeigt, dass Umwelt- und Lebensstilfaktoren eine bedeutende Rolle bei der Beeinflussung des Alterungsprozesses spielen können. Es ist möglich, dass eine gesunde Lebensweise und die Optimierung der Umweltfaktoren dazu beitragen können, den Alterungsprozess zu verlangsamen und das Risiko altersbedingter Krankheiten zu verringern.

Zu 2: Alzheimer-Indikationsschwelle Evidenz

Gibt es eine Möglichkeit die Alzheimer-Demenz Schwelle zu ermitteln? Die Alzheimer-Krankheit ist eine komplexe neurodegenerative Erkrankung, bei der es schwierig ist, die genaue Schwelle für das Auftreten der Krankheit festzulegen. Es gibt jedoch einige Ansätze, die bei der Diagnose und dem Erkennen von Anzeichen oder Risikofaktoren für Alzheimer helfen können. Hier sind einige gängige Methoden:

- 1. KLINISCHE BEWERTUNG:** Eine umfassende klinische Bewertung durch einen Arzt, der auf neurologische Erkrankungen spezialisiert ist, kann Symptome, medizinische Vorgeschichte und Familienanamnese berücksichtigen, um Anzeichen von Alzheimer-Demenz zu erkennen. Der Arzt kann kognitive Tests durchführen, um die Gedächtnis-, Denk- und Urteilsfähigkeiten einer Person zu bewerten.
- 2. BIOMARKER-TESTS:** Es gibt bestimmte Biomarker, die auf biochemische Veränderungen im Gehirn hinweisen können, die mit Alzheimer assoziiert sind. Beispiele für solche Biomarker sind Beta-Amyloid-Plaques und Tau-Protein-Ablagerungen im Gehirn, die durch bildgebende Verfahren wie Positronenemissionstomographie (PET) oder magnetresonanztomographische (MRT) Untersuchungen nachgewiesen werden können. Diese Biomarker können auf das Vorhandensein von Alzheimer hinweisen, jedoch sind sie nicht allein ausreichend, um eine Diagnose zu stellen.
- 3. GENETISCHE TESTS:** Es gibt bestimmte genetische Risikofaktoren für Alzheimer, insbesondere das APOE-Gen. Genetische Tests können helfen, das Vorhandensein dieser Risikofaktoren festzustellen. Es ist wichtig zu beachten, dass eine genetische Veranlagung für Alzheimer das Risiko erhöhen kann, aber nicht zwangsläufig zur Entwicklung der Krankheit führt.
- 4.** Es ist wichtig zu betonen, dass diese Methoden keine definitive Diagnose von Alzheimer liefern können, insbesondere in den frühen Stadien der Krankheit. Derzeit ist eine endgültige Diagnose von Alzheimer-Demenz erst nach dem Tod durch eine Gehirnautopsie möglich, bei der spezifische Marker für die Krankheit nachgewiesen werden können.

Zu 3: Wie kann Wirkung bei den Menschen erzielt werden um einen gesunden, präventiven Lebensstil zu führen?

Die Förderung eines gesunden, präventiven Lebensstils erfordert eine gezielte Herangehensweise, um bei den Menschen eine positive Wirkung zu erzielen. Hier sind einige Ansätze, die helfen können:

- 1. AUFKLÄRUNG UND BEWUSSTSEINSBILDUNG:** Informieren Sie die Menschen über die Vorteile eines gesunden Lebensstils und die Risiken eines ungesunden Lebensstils. Nutzen Sie verschiedene Kanäle wie öffentliche Kampagnen, Schulungen, Workshops, Online-Ressourcen und Informationsbroschüren, um das Bewusstsein für die Bedeutung von Prävention und gesundem Verhalten zu schärfen.
- 2. INDIVIDUELLE BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG:** Bieten Sie individuelle Beratung und Unterstützung durch Fachkräfte wie Ärzte, Ernährungsberater, Sporttrainer oder Gesundheitscoaches an. Indem Sie auf die individuellen Bedürfnisse und Ziele der Menschen eingehen und ihnen maßgeschneiderte Ratschläge geben, können Sie ihnen helfen, einen gesunden Lebensstil zu entwickeln und beizubehalten.
- 3. ZUGANG ZU RESSOURCEN UND EINRICHTUNGEN:** Schaffen Sie Zugang zu gesundheitsfördernden Ressourcen und Einrichtungen wie Fitnessstudios, Sportanlagen, Gemeinschaftsgärten und gesunden Lebensmitteln. Wenn Menschen leicht auf solche Ressourcen zugreifen können, sind sie eher motiviert und in der Lage, einen gesunden Lebensstil zu führen.
- 4. VERHALTENSÄNDERUNGSTECHNIKEN:** Verwenden Sie evidenzbasierte Verhaltensänderungstechniken, um Menschen bei der Umstellung auf einen gesunden Lebensstil zu unterstützen. Dazu gehören das Setzen von realistischen Zielen, die Schritt-für-Schritt-Vorgehensweise, das Belohnungssystem, das Bewältigen von Hindernissen und die Unterstützung durch soziales Umfeld.
- 5. INTEGRATION IN DEN ALLTAG:** Fördern Sie die Integration gesunder Gewohnheiten in den Alltag der Menschen. Ermutigen Sie sie, kleine Änderungen vorzunehmen, wie regelmäßige körperliche Aktivität, ausgewogene Ernährung, ausreichenden Schlaf und Stressbewältigungstechniken. Zeigen Sie auf, wie diese Gewohnheiten in den täglichen Zeitplan integriert werden können, um langfristig einen gesunden Lebensstil aufrechtzuerhalten.
- 6. GEMEINSCHAFTLICHE ANSÄTZE:** Nutzen Sie die Kraft der Gemeinschaft, um einen gesunden Lebensstil zu fördern. Organisieren Sie Gruppenaktivitäten, Fitnesskurse, Gesundheitsveranstaltungen und Unterstützungsgruppen, um Menschen zu motivieren und zu vernetzen. Durch den Austausch von Erfahrungen und das Gefühl der Zugehörigkeit können Menschen ihre Ziele besser erreichen.

Es ist wichtig anzumerken, dass jeder Mensch unterschiedlich ist und dass nicht alle Ansätze für jeden gleichermaßen wirksam sein werden. Eine individuelle, auf die Bedürfnisse und Lebensumstände der Menschen zugeschnittene Herangehensweise ist daher entscheidend, um eine nachhaltige Wirkung bei der Förderung eines gesunden Lebensstils zu erzielen.

Zu 5: Wie können Synergien zwischen Schulmedizin und Komplementärmedizin erzielt werden mit dem Ziel einer optimalen integrativen Medizin für die Menschen?

Die Schaffung von Synergien zwischen Schulmedizin und Komplementärmedizin zur Förderung einer optimalen integrativen Medizin erfordert eine kooperative und respektvolle Zusammenarbeit zwischen beiden Ansätzen. Hier sind einige Möglichkeiten, wie dies erreicht werden kann:

- 1. KOMMUNIKATION UND AUSTAUSCH VON WISSEN:** Eine offene Kommunikation und ein regelmäßiger Austausch von Wissen zwischen Vertretern der Schulmedizin und Komplementärmedizin sind entscheidend. Durch den Dialog können beide Seiten ein besseres Verständnis für die jeweiligen Ansätze entwickeln und voneinander lernen.
- 2. ZUSAMMENARBEIT IN DER PATIENTENVERSORGUNG:** Durch eine kooperative Zusammenarbeit können Schulmediziner und komplementäre Therapeuten ihre jeweiligen Fachgebiete ergänzen, um eine umfassendere Patientenversorgung zu ermöglichen. Dies kann den Einsatz geeigneter Kombinationen von schulmedizinischen und komplementärmedizinischen Therapien umfassen, wobei die Behandlung auf die individuellen Bedürfnisse und Vorlieben des Patienten abgestimmt wird.
- 3. EVIDENZBASIERTE PRAXIS:** Sowohl Schulmedizin als auch Komplementärmedizin sollten auf einer evidenzbasierten Grundlage praktiziert werden. Dies bedeutet, dass Therapien und Interventionen auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und Forschungsergebnissen basieren sollten. Durch die Förderung von hochwertiger Forschung in beiden Bereichen und die Zusammenarbeit bei der Bewertung und Integration von wissenschaftlichen Erkenntnissen können synergistische Ansätze entwickelt werden.
- 4. AUSBILDUNG UND SCHULUNG:** Eine integrative Medizin erfordert eine umfassende Ausbildung und Schulung von medizinischen Fachkräften in beiden Bereichen. Die Integration von komplementären Ansätzen in die Ausbildungsprogramme der Schulmedizin und die Förderung des Wissensaustauschs über verschiedene Weiterbildungsmaßnahmen können dazu beitragen, eine gemeinsame Wissensbasis zu schaffen und die Kompetenzen der Gesundheitsdienstleister in beiden Bereichen zu erweitern.
- 5. STANDARDS UND RICHTLINIEN:** Die Entwicklung gemeinsamer Standards und Richtlinien für die Praxis von integrativer Medizin kann dazu beitragen, eine qualitativ hochwertige und sichere Versorgung zu gewährleisten. Dies kann die Zusammenarbeit bei der Entwicklung von Leitlinien, Protokollen und Best Practices umfassen, um eine konsistente und verantwortungsbewusste Anwendung von schulmedizinischen und komplementärmedizinischen Ansätzen zu fördern.
- 6. FORSCHUNGSKOOPERATION:** Die Zusammenarbeit bei der Durchführung von Forschungsprojekten und klinischen Studien im Bereich integrative Medizin kann dazu beitragen, die Wirksamkeit und Sicherheit von verschiedenen Ansätzen zu untersuchen. Durch eine gemeinsame Forschungsagenda können Erkenntnisse gewonnen werden, die sowohl für die Schulmedizin als auch für die Komplementärmedizin relevant sind und zur Entwicklung einer evidenzbasierten integrativen Medizin beitragen.
Die Förderung von Synergien zwischen Schulmedizin und Komplementärmedizin erfordert einen integrativen und ganzheitlichen Ansatz, bei dem der Fokus auf der Verbesserung der Patientenversorgung und dem Wohl der Menschen liegt. Eine solche Zusammenarbeit kann dazu beitragen, die besten Aspekte beider Ansätze zu nutzen und eine umfassende medizinische Versorgung anzubieten.

Zu 6: Wie könnte ein neues Evidenzlevel System für ganzheitliche integrative Medizin gestaltet sein?

Ein neues Evidenzlevel-System für ganzheitliche integrative Medizin könnte verschiedene Elemente umfassen, um die Bewertung und Integration von wissenschaftlichen Erkenntnissen in diesem Bereich zu unterstützen. Hier sind einige mögliche Merkmale eines solchen Systems:

- 1. BERÜCKSICHTIGUNG VERSCHIEDENER EVIDENZQUELLEN:** Das System sollte die Berücksichtigung verschiedener Evidenzquellen ermöglichen, um den breiten Ansatz der ganzheitlichen integrativen Medizin widerzuspiegeln. Neben randomisierten kontrollierten Studien (RCTs) könnten auch Studien mit geringerer Evidenzstärke, wie Beobachtungsstudien, Fallberichte, Expertenmeinungen und traditionelle Wissenssysteme, einbezogen werden.
- 2. BEWERTUNG DER EVIDENZQUALITÄT:** Das System sollte Methoden zur Bewertung der Qualität und Stärke der vorliegenden Evidenz bereitstellen. Dies kann beispielsweise durch die Anwendung von anerkannten Bewertungsinstrumenten wie dem GRADE (Grading of Recommendations, Assessment, Development and Evaluation) oder anderen geeigneten Instrumenten erfolgen.
- 3. INDIVIDUALISIERUNG DER EVIDENZ:** Angesichts der Individualität und Vielfalt der Patienten und Behandlungsansätze in der integrativen Medizin sollte das System die Individualisierung der Evidenz ermöglichen. Es sollte den Kontext der Behandlung, die Bedürfnisse des einzelnen Patienten und die integrative Natur der Therapieformen berücksichtigen.
- 4. BETONUNG VON KOMBINATIONSTHERAPIEN:** Ein neues Evidenzlevel-System sollte die Bewertung von Kombinationstherapien unterstützen. In der ganzheitlichen integrativen Medizin werden häufig mehrere Therapieformen kombiniert, um ein umfassendes Behandlungskonzept zu ermöglichen. Das System sollte Mechanismen haben, um die Evidenz für solche Kombinationen zu bewerten und Empfehlungen abzugeben.
- 5. INTEGRATION VON PATIENTENPERSPEKTIVE:** Das System sollte die Einbeziehung der Patientenperspektive ermöglichen. Es sollte Mechanismen haben, um Patientenpräferenzen, Erfahrungen und Werte in die Evidenzbewertung einzubeziehen. Dies könnte durch partizipative Entscheidungsfindung, Einbindung von Patientenvertretern oder Patientenbefragungen erfolgen.
- 6. DYNAMISCHE AKTUALISIERUNG:** Ein neues Evidenzlevel-System sollte flexibel sein und eine regelmäßige Aktualisierung ermöglichen. Die ganzheitliche integrative Medizin entwickelt sich ständig weiter, und neue Evidenz und Erkenntnisse werden kontinuierlich generiert. Das System sollte daher so gestaltet sein, dass es neue Forschungsergebnisse und Entwicklungen berücksichtigen kann.

Es ist wichtig anzumerken, dass die Entwicklung eines neuen Evidenzlevel-Systems für ganzheitliche integrative Medizin eine komplexe Aufgabe ist, die eine breite Konsultation von Fachleuten, Forschern, Patienten und anderen Stakeholdern erfordert. Ein solches System sollte darauf abzielen, die Qualität, Sicherheit und Wirksamkeit integrativer Therapieansätze zu verbessern und den Bedürfnissen und Werten der Patienten gerecht zu werden.

Zu 7: Wie können für die Lebensstil orientierte Gesundheits-Prävention und bei Lebensstil bedingten Erkrankungen systematisch Synergien zwischen Prävention und Therapieerkenntnissen genutzt werden?

Die systematische Nutzung von Synergien zwischen Prävention und Therapieerkenntnissen kann dazu beitragen, effektive Ansätze zur Lebensstil orientierten Gesundheitsprävention und Behandlung von lebensstilbedingten Erkrankungen zu entwickeln. Hier sind einige Möglichkeiten, wie dies erreicht werden kann:

- 1. GANZHEITLICHER ANSATZ:** Ein ganzheitlicher Ansatz, der sowohl Prävention als auch Therapie umfasst, ist entscheidend. Indem Präventionsstrategien und Therapieansätze eng miteinander verbunden werden, können synergistische Effekte erzielt werden. Zum Beispiel können Präventionsprogramme darauf abzielen, Risikofaktoren für bestimmte Erkrankungen zu reduzieren, während Therapieansätze darauf abzielen, bestehende Erkrankungen zu behandeln und deren Fortschreiten zu verhindern.
- 2. FRÜHERKENNUNG UND SCREENING:** Durch gezielte Früherkennungsmaßnahmen und Screening-Programme können Personen identifiziert werden, die ein erhöhtes Risiko für lebensstilbedingte Erkrankungen haben. Dies ermöglicht eine rechtzeitige Intervention, sowohl in Bezug auf Prävention als auch Therapie. Zum Beispiel können Personen mit erhöhtem Diabetes-Risiko frühzeitig identifiziert und mit lebensstilbasierten Präventionsmaßnahmen unterstützt werden, während Personen mit bereits diagnostiziertem Diabetes eine gezielte Therapie erhalten.
- 3. INDIVIDUALISIERTE ANSÄTZE:** Die Nutzung von Präventions- und Therapieerkenntnissen ermöglicht individualisierte Ansätze, die auf die spezifischen Bedürfnisse und Umstände des Einzelnen abgestimmt sind. Durch eine umfassende Bewertung des individuellen Lebensstils, der genetischen Veranlagung, der sozialen Faktoren und anderer relevanten Parameter können maßgeschneiderte Präventions- und Therapiepläne entwickelt werden, die auf die spezifischen Bedürfnisse des Einzelnen zugeschnitten sind.
- 4. GEMEINSAME INTERVENTIONEN:** Viele lebensstilbedingte Erkrankungen haben gemeinsame Risikofaktoren. Durch die Integration von Interventionen, die auf die Reduzierung dieser Risikofaktoren abzielen, können sowohl Prävention als auch Therapie profitieren. Zum Beispiel können Interventionen zur Förderung einer gesunden Ernährung, körperlichen Aktivität und Stressbewältigung sowohl zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen als auch zur Unterstützung bei der Behandlung von bereits bestehenden Erkrankungen eingesetzt werden.
- 5. KONTINUIERLICHE BETREUUNG:** Eine kontinuierliche Betreuung und Überwachung sind sowohl für Prävention als auch Therapie von entscheidender Bedeutung. Durch die Einrichtung von integrierten Versorgungsmodellen, in denen Präventions- und Therapieansätze nahtlos ineinandergreifen, kann eine kontinuierliche Betreuung gewährleistet werden. Dies kann die Einbindung von multidisziplinären Teams von Gesundheitsdienstleistern, wie Ärzten, Ernährungsberatern, Physiotherapeuten und Psychologen, umfassen, die gemeinsam an der Verbesserung der Gesundheit und des Lebensstils der Menschen arbeiten.
- 6. FORSCHUNG UND EVIDENZ:** Die systematische Nutzung von Synergien erfordert auch kontinuierliche Forschung und die Generierung von Evidenz in Bezug auf Prävention und Therapie. Durch hochwertige Studien und Evaluationen können wirksame Präventions- und Therapieansätze identifiziert und weiterentwickelt werden. Der Austausch von Erkenntnissen und die Integration neuer Forschungsergebnisse in die klinische Praxis sind entscheidend, um kontinuierliche Verbesserungen in der Lebensstil orientierten Gesundheitsprävention und Behandlung von lebensstilbedingten Erkrankungen zu ermöglichen.

Indem Prävention und Therapie eng miteinander verknüpft werden und Synergien genutzt werden, können wir eine umfassendere und effektivere Versorgung erreichen, um die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen zu fördern.

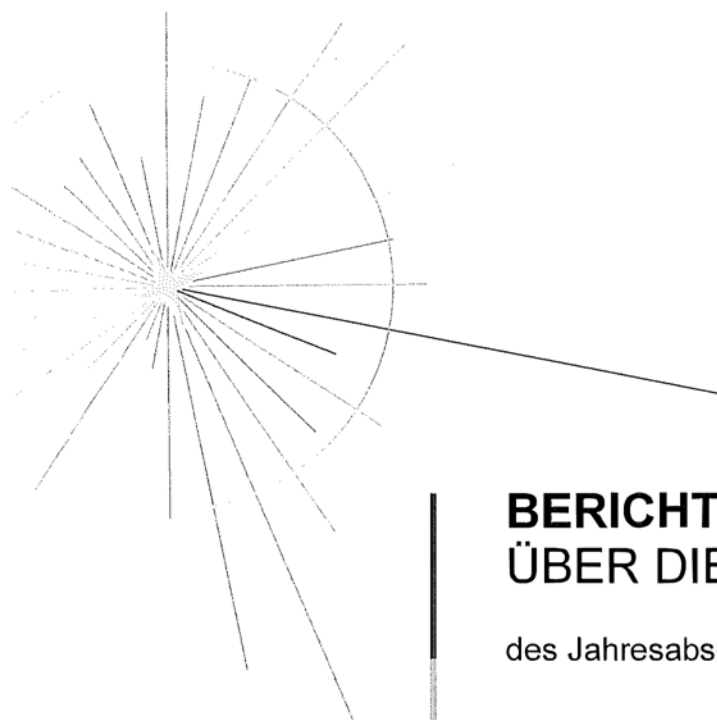
*Maria-Streibich-
Stiftung*

**ZAHLEN UND
FAKTEN**

WIR GEBEN IHNEN ORIENTIERUNG.

WST

STEUERBERATUNG
WIRTSCHAFTSPRÜFUNG



**BERICHT
ÜBER DIE ERSTELLUNG**

des Jahresabschlusses zum 31.12.2022

Maria-Streibich-Stiftung

Frankfurt am Main

INHALTSVERZEICHNIS

	<u>Seite</u>
A. AUFTRAG UND AUFTRAGSDURCHFÜHRUNG	1
B. RECHTLICHE, WIRTSCHAFTLICHE UND STEUERLICHE GRUNDLAGEN	3
I. Rechtliche Grundlagen	3
II. Wirtschaftliche Grundlagen	5
III. Steuerliche Grundlagen	5
C. ERLÄUTERUNGEN ZUR RECHNUNGSLEGUNG	6
I. Buchführung	6
II. Jahresabschluss	6
1. Festlegungen über die Ausübung von Wahlrechten	6
2. Bewertung	6
3. Gliederung	7
D. GRUNDLAGEN DER JAHRESABSCHLUSSERSTELLUNG	8
I. Art und Umfang der Erstellungsarbeiten	8
II. Ausführungen zu den vorgelegten Belegen, Büchern und Bestandsnachweisen	8
E. MITTELVERWENDUNG	9
F. AUFGLIEDERUNGEN UND ERLÄUTERUNGEN ZU DEN POSTEN DES JAHRESABSCHLUSSES	10
I. Bilanz	10
II. Vermögensübersicht	13
III. Mittelverwendungsrechnung des Jahres 2022	13
G. ERGEBNIS DER ARBEITEN UND BESCHEINIGUNG	14
H. WIEDERGABE DER BESCHEINIGUNG	14

VERZEICHNIS DER ANLAGEN

JAHRESABSCHLUSS

- | | |
|---|------------|
| 1. Bilanz zum 31.12.2022 | Anlage I.1 |
| 2. Gewinn- und Verlustrechnung für das Geschäftsjahr 2022 | Anlage I.2 |

BESCHEINIGUNG

Anlage II

AUFSTELLUNG DES WERTPAPIERBESTANDES ZUM 31.12.2022

Anlage III

ALLGEMEINE AUFTRAGSBEDINGUNGEN

Anlage IV

A. AUFTRAG UND AUFTRAGSDURCHFÜHRUNG

Die Frankfurter Sparkasse beauftragte uns im Namen des Vorstandes der

**Maria-Streibich-Stiftung,
Frankfurt am Main**

- nachfolgend auch kurz „Stiftung“ genannt -

den Jahresabschluss zum 31.12.2022 aus den von uns geführten Büchern und den uns vorgelegten Belegen und Bestandsnachweisen, die wir auftragsgemäß nicht geprüft haben, unter Berücksichtigung der erteilten Auskünfte nach gesetzlichen Vorgaben und nach den innerhalb dieses Rahmens liegenden Anweisungen des Auftraggebers zur Ausübung bestehender Wahlrechte zu entwickeln.

Diesen Auftrag zur Erstellung ohne Beurteilungen haben wir im Monat April 2023 in unseren Geschäftsräumen durchgeführt.

Den Vorjahresabschluss haben wir ebenfalls erstellt und darüber am 21.04.2022 Bericht erstattet.

Unser Auftrag zur Erstellung des Jahresabschlusses umfasste keine über die Auftragsart hinausgehenden Tätigkeiten und damit auch keine erweiterten Verantwortlichkeiten als Wirtschaftsprüfungsgesellschaft.

Der uns erteilte Auftrag zur Erstellung des Jahresabschlusses umfasst alle Tätigkeiten, die erforderlich waren, um auf der Grundlage der von uns geführten Bücher sowie der vorgelegten Belege und Bestandsnachweise und der eingeholten Auskünfte zu Ansatz-, Ausweis- und Bewertungsfragen und der Vorgaben zu den anzuwendenden Bilanzierungs- und Bewertungsmethoden unter Vornahme der Abschlussbuchungen den gesetzlich vorgeschriebenen Jahresabschluss, bestehend aus Bilanz und Gewinn- und Verlustrechnung, zu erstellen.

Die Pflicht zur Aufstellung des Jahresabschlusses oblag der uns mit dessen Erstellung beauftragenden gesetzlichen Vertretung der Stiftung, die über die Ausübung aller mit der Aufstellung verbundener Gestaltungsmöglichkeiten und Rechtsakte zu entscheiden hatte.

Wir haben unseren Auftraggeber über solche Sachverhalte, die zu Wahlrechten führten, in Kenntnis gesetzt und von ihm Entscheidungsvorgaben zur Ausübung von materiellen und formellen Gestaltungsmöglichkeiten (Ansatz-, Bewertungs- und Ausweiswahlrechten) sowie Ermessensentscheidungen eingeholt.

Die Erstellung des Jahresabschlusses erfolgte unter Beachtung der gesetzlichen Vorschriften des Handels- und Steuerrechts, der Grundsätze ordnungsmäßiger Buchführung sowie der ergänzenden Bestimmungen der Satzung.

Im Rahmen des erteilten Auftrags haben wir die gesetzlichen Vorschriften für die Aufstellung von Jahresabschlüssen sowie die Grundsätze ordnungsmäßiger Buchführung beachtet. Die Beachtung anderer gesetzlicher Vorschriften, die Aufdeckung und Aufklärung von Straftaten und außerhalb der Rechnungslegung begangener Ordnungswidrigkeiten sowie die Beurteilung der Angemessenheit des Versicherungsschutzes der Stiftung waren nicht Gegenstand unseres Auftrags.

Auftragsgemäß haben wir den Erstellungsbericht um einen Erläuterungsteil ergänzt. Da jedoch konkrete Festlegungen zu Art und Umfang unserer Berichterstattung in den Auftragsvereinbarungen nicht ausdrücklich getroffen wurden, berichten wir in berufsüblicher Form im Sinne des IDW Standards: *Grundsätze für die Erstellung von Jahresabschlüssen (IDW S7)* vom Hauptfachausschuss (HFA) über Umfang und Ergebnis unserer Tätigkeit. Die Ausarbeitung und Darstellung betriebswirtschaftlicher Analysen sind nicht Gegenstand des Auftrags.

Als Erstellungsunterlagen dienten die Buchhaltungsunterlagen, die uns vorgelegten Belege, Kontoauszüge der Kreditinstitute sowie das Akten- und Schriftgut der Stiftung.

Alle erbetenen Auskünfte und Nachweise wurden uns bereitwillig erbracht.

Ergänzend hat uns der Vorstand der Stiftung in der berufsüblichen Vollständigkeitserklärung schriftlich bestätigt, dass in Buchführung und Jahresabschluss alle bilanzierungspflichtigen Vermögenswerte, Verpflichtungen, Wagnisse und Abgrenzungen berücksichtigt, sämtliche Aufwendungen und Erträge enthalten, alle erforderlichen Angaben gemacht und alle bestehenden Haftungsverhältnisse bekannt gegeben worden sind.

Art, Umfang und Ergebnis der während unserer Auftragsdurchführung im Einzelnen vorgenommenen Erstellungshandlungen sind, soweit sie nicht in diesem Erstellungsbericht dokumentiert wurden, in unseren Arbeitspapieren festgehalten.

Unsere Auftragsvereinbarungen sehen vor, dass eine Bezugnahme auf die Erstellung durch uns nur in Verbindung mit dem vollständigen von uns erstellten Jahresabschluss erfolgen darf.

Bei der Auftragsannahme haben wir uns von unserem Auftraggeber ausbedungen, dass uns die für die Auftragsdurchführung benötigten Unterlagen und Aufklärungen vollständig gegeben werden.

Für die Durchführung des Auftrags und unsere Verantwortlichkeit sind, auch im Verhältnis zu Dritten, die diesem Bericht als Anlage IV beigefügten „Allgemeinen Auftragsbedingungen für Wirtschaftsprüfer und Wirtschaftsprüfungsgesellschaften“ in der Fassung vom 1. Januar 2017 maßgebend.

B. RECHTLICHE, WIRTSCHAFTLICHE UND STEUERLICHE GRUNDLAGEN

I. Rechtliche Grundlagen

Die Stiftung ist eine rechtsfähige Stiftung des bürgerlichen Rechts. Die mit Stiftungssatzung und Stiftungsgeschäft vom 06.05.2020 von Herrn Karl-Heinz Streibich errichtete Maria-Streibich-Stiftung wurde am 19.05.2020 durch das Regierungspräsidium Darmstadt (AZ: I 13 - 25d 04.12/10-2020) anerkannt.

Die Stiftung verfolgt ausschließlich und unmittelbar

1. gemeinnützige Zwecke auf dem Gebiet
 - der Wissenschaft und Forschung,
 - des öffentlichen Gesundheitswesens und der öffentlichen Gesundheitspflege,
 - der Wohlfahrtspflege,
 - der Jugend- und Altenhilfe,
 - der Erziehung, Volks- und Berufsbildung einschließlich der Studentenhilfe
 - des Naturschutzes und der Landschaftspflege im Sinne des Bundesnaturschutzgesetzes und der Naturschutzgesetze der Länder sowie des Umweltschutzes,
 - der Tierzucht zur Erhaltung alter Rassen von Nutztieren sowie
 - der Pflanzenzucht zur Erhaltung alter Sorten von Heil- und Naturpflanzen;

2. mildtätige Zwecke durch die Unterstützung von Personen, die infolge ihres körperlichen, geistigen oder seelischen Zustands oder ihres Alters auf die Hilfe anderer angewiesen sind.

Die Stiftung erfüllt ihre Zwecke in erster Linie gemäß § 58 Nr. 1 der Abgabenordnung (AO) durch die Beschaffung von Mitteln für die Verwirklichung der steuerbegünstigten Zwecke anderer Körperschaften oder für die Verwirklichung steuerbegünstigter Zwecke durch juristische Personen des öffentlichen Rechts, wobei die Beschaffung von Mitteln für eine unbeschränkt steuerpflichtige, d.h. in Deutschland ansässige, Körperschaft des privaten Rechts voraussetzt, dass diese selbst wegen Gemeinnützigkeit oder Mildtätigkeit steuerbegünstigt ist. Daneben kann die Stiftung auch Preisverleihungen für besondere Leistungen auf den genannten Fördergebieten vergeben.

Die Stiftung verwirklicht ihre Zwecke im Einzelnen wie folgt:

1. Die Förderung der wissenschaftlichen und der Forschungszwecke erfolgt insbesondere durch Vergabe von Zuschüssen
 - an anerkannte Hochschulen in freier Trägerschaft zu deren Finanzierung, soweit diese als steuerbegünstigt anerkannt sind,

- an medizinische Institutionen zur Finanzierung konkreter Forschungsvorhaben z.B. auf dem Gebiet der anthroposophischen Medizin einschließlich der entsprechenden therapeutischen Anwendung,

sowie

- an Einrichtungen, die Pflanzen- und Tierzucht im Sinne des Erhalts und der Fortentwicklung der natürlichen Artenvielfalt betreiben und die den Prinzipien z.B. des biologisch-dynamischen Landbaus folgen. Die Förderung jeder Art von Gen-Technologie ist ausgeschlossen.

2. Im Rahmen der mildtätigen Hilfe, der Wohlfahrtspflege, der Jugend- und Altenhilfe, der Erziehung, Volks- und Berufsbildung erfolgen die Zuschussleistungen der Stiftung insbesondere

- zum Aufbau, zur Erweiterung und zur Erhaltung von Einrichtungen sowie zur Deckung von Personal- und Sachkosten,
- zur Deckung der Kosten für den sachlichen Betreuungs- und Pflegebedarf, insbesondere zur Anschaffung von Geräten und Inventar,
- zur Finanzierung der Aus- und Weiterbildung des Betreuungs- und Erziehungspersonals sowie
- zur Projektberatung, beispielsweise in Organisation, Logistik, Finanzplanung und Genehmigungsverfahren bei gemeinnützigen oder mildtätigen Körperschaften.

Ziel ist es insbesondere, Menschen mit Behinderungen oder sozialen Benachteiligungen eine wirkliche Teilhabe am Leben zu ermöglichen. (Inklusion)

3. Im Rahmen der Kinder- und Jugenderziehung fördert die Stiftung bevorzugt Einrichtungen, die sich in freier Trägerschaft befinden.

4. Die Förderung des Umweltschutzes erfolgt durch die Finanzierung von Maßnahmen, die heilend auf eine zerstörte Umwelt wirken, und von Projekten steuerbegünstigter Einrichtungen, deren Zweck es ist, Schaden in der Umwelt selbst zu beseitigen oder zu verhindern. Die Förderung kann auch die Übernahme von Personal- und Sachkosten umfassen.

Das Stiftungskapital wurde im Berichtsjahr 2022 durch Zustiftungen in Höhe von insgesamt € 3.389.568,00 auf € 3.905.285,98 erhöht. Des Weiteren wurde die Stiftung im Berichtsjahr 2022 mit einer Kapitalrücklage in Höhe € 13.558.272,00 ausgestattet.

Organe der Stiftung sind der Vorstand und ein Kuratorium.

Gemäß § 7 der Stiftungssatzung besteht der Vorstand aus zwei bis fünf Personen. Der Stifter Karl-Heinz Streibich hat auf Lebenszeit das Recht, Mitglied des Stiftungsvorstandes zu sein. Folgende Personen gehören dem Stiftungsvorstand an:

- Herr Karl-Heinz Streibich, Vorsitzender des Stiftungsvorstandes
- Frau Macarena Streibich-Pernil, stellvertretende Vorsitzende des Stiftungsvorstandes

Gemäß § 9 der Stiftungssatzung besteht das Kuratorium aus zwei bis fünf Personen. Folgende Personen gehören dem Kuratorium an:

- Herr Dr. Klaus-Dieter Stephan, Vorsitzender des Kuratoriums
- Herr Stephan Yanakouros, stellvertretender Vorsitzender des Kuratoriums

II. Wirtschaftliche Grundlagen

Die Stiftung verwaltet eigenes Vermögen zur Erzielung von Erträgen, deren Überschüsse nach Bildung gesetzlich zulässiger Rücklagen für eine Mittelauskehrung entsprechend dem Satzungszweck verwendet werden.

Die Stiftung verfügt über kein entgeltlich tätiges Personal. Der Vorstand der Stiftung ist ehrenamtlich tätig.

Die Stiftung verfügt über keinen wirtschaftlichen Betrieb und ist auch nicht an einem wirtschaftlichen Betrieb beteiligt.

III. Steuerliche Grundlagen

Mit Freistellungsbescheid vom 25.06.2021 hat das Finanzamt Frankfurt am Main III die Stiftung als ausschließlich und unmittelbar steuerbegünstigten gemeinnützigen Zwecken dienend eingestuft.

Der Bescheid nach § 60a Abs. 1 AO über die gesonderte Feststellung der Einhaltung der satzungsmäßigen Voraussetzungen nach den §§ 51, 59, 60 und 61 AO wurde mit Datum vom 12.06.2020 erlassen.

C. ERLÄUTERUNGEN ZUR RECHNUNGSLEGUNG

I. Buchführung

Die Finanzbuchführung der Stiftung wird in Form der kaufmännischen doppelten Buchführung durchgeführt. Ihre technische Abwicklung erfolgt über die Programme der DATEV e.G. durch unser Büro.

Als Kontenplan wird der Standard-Kontenplan Kontenrahmen der DATEV e.G. verwendet, ergänzt um stiftungsspezifische Konten. Die Geschäftsvorfälle werden vollständig, fortlaufend und zeitgerecht erfasst, und das Belegwesen ist geordnet. Formliche Ordnungsmäßigkeit und sachliche Richtigkeit der Buchführung sind gewährleistet.

II. Jahresabschluss

1. Festlegungen über die Ausübung von Wahlrechten

Erforderliche Entscheidungen über die Ausübung materieller und formeller Gestaltungsmöglichkeiten (Ansatz-, Bewertungs- und Ausweiswahlrechte sowie Ermessensentscheidungen) gehören nicht zur Erstellung des Jahresabschlusses. Wir haben unseren Auftraggeber jedoch über die Ausübung materieller und formeller Gestaltungsmöglichkeiten (Ansatz-, Bewertungs- und Ausweiswahlrechte sowie Ermessensentscheidungen) in Kenntnis gesetzt, Entscheidungsvorgaben unseres Auftraggebers hierzu eingeholt und diese im Rahmen der Erstellung exakt nach den Vorgaben der gesetzlichen Vertreter ausgeübt.

Wir haben unseren Auftraggeber über gesetzliche Fristen zur Aufstellung und Feststellung des Jahresabschlusses aufgeklärt.

2. Bewertung

Dem Jahresabschluss liegen die nachstehenden Bewertungsgrundsätze zugrunde:

Die Finanzanlagen sind zu Anschaffungskosten bzw. mit dem niedrigeren beizulegenden Wert angesetzt.

Das Guthaben bei Kreditinstituten ist zu seinem Nennwert angesetzt.

Das Stiftungskapital ist zum Nennwert angesetzt.

Die Kapitalrücklage gem. § 62 Abs. 3 Nr. 2 AO ist zum Nennwert angesetzt.

Die freie Rücklage gem. § 62 Abs. 1 Nr. 3 AO wurde unter Beachtung der steuerlichen Vorschriften gebildet.

Das Umschichtungsergebnis beinhaltet Veränderungen auf der Vermögensebene, die zum Nennwert angesetzt sind.

Der Ergebnisvortrag beinhaltet die in den folgenden Jahren zu verwendenden Mittel in Höhe des Nennwerts, soweit sie am Bilanzstichtag noch nicht vom Vorstand beschlossen waren.

Die sonstigen Rückstellungen erfassen alle erkennbaren Risiken und ungewisse Verbindlichkeiten und sind mit dem Erfüllungsbetrag bewertet.

Die sonstigen Verbindlichkeiten sind mit ihrem Erfüllungsbetrag angesetzt worden.

3. Gliederung

Die Bilanz und die Gewinn- und Verlustrechnung sind entsprechend den handelsrechtlichen Vorschriften über die Rechnungslegung aufgestellt. Die Gewinn- und Verlustrechnung folgt der nach HGB vorgegebenen Kontoform des Gesamtkostenverfahrens, allerdings abstellend auf den Informationsbedarf des Postenausweises einer Stiftung.

Den Strukturmerkmalen der gemeinnützigen Stiftung wurde durch Hinzufügen neuer Posten gem. § 265 Abs. 5 HGB und Änderungen von Gliederung und Postenbezeichnungen gem. § 265 Abs. 6 HGB zur Aufstellung eines klaren und übersichtlichen Jahresabschlusses Rechnung getragen. Dies gilt für die Bilanzposten der unter PASSIVA A. Eigenkapital dargestellten Posten des Stiftungskapitals „Grundstockvermögen“, „Zustiftung“, „Kapitalrücklage gem. § 62 Abs. 3 Nr. 2 AO“, „Freie Rücklage gem. § 62 Abs. 1 Nr. 3 AO“, „Umschichtungsergebnis“, „Ergebnisvortrag“ und „Vortrag Mittelverwendung für satzungsgemäße Ausgaben“.

Die Gewinn- und Verlustrechnung ist in Anlehnung an § 275 Abs. 2 HGB unter Beachtung stiftungsspezifischer Positionen aufgestellt.

Dem Grundsatz der Gliederungsstetigkeit ist Rechnung getragen.

D. GRUNDLAGEN DER JAHRESABSCHLUSSERSTELLUNG

I. Art und Umfang der Erstellungsarbeiten

Art, Umfang und Ergebnis der während unserer Auftragsdurchführung im Einzelnen vorgenommenen Erstellungshandlungen haben wir, soweit sie nicht in diesem Erstellungsbericht dokumentiert sind, in unseren Arbeitspapieren festgehalten.

Gegenstand der Erstellung ohne Beurteilungen ist die Entwicklung der Bilanz und der Gewinn- und Verlustrechnung sowie weiterer Abschlussbestandteile auf Grundlage der Buchführung und der Vorgaben zu den anzuwendenden Bilanzierungs- und Bewertungsmethoden.

Unser Auftrag zur normentsprechenden Entwicklung des Jahresabschlusses aus den vorgelegten Unterlagen unter Berücksichtigung der erhaltenen Informationen und der vorgenommenen Abschlussbuchungen erstreckt sich nicht auf die Beurteilung der Angemessenheit und Funktion interner Kontrollen. Insbesondere gehört die Beurteilung der Periodenabgrenzung sowie von Ansatz und Bewertung nicht zum Umfang unseres Auftrags.

Wurden Abschlussbuchungen vorgenommen, z.B. Rückstellungen oder die Berechnung von Abschreibungen, so bezogen sich diese auf die vorgelegten Unterlagen und erteilten Auskünfte ohne eine Beurteilung ihrer Richtigkeit.

Auch wenn bei der Erstellung ohne Beurteilungen auftragsgemäß keine Beurteilung der Belege, Bücher und Bestandsnachweise vorgenommen werden, weisen wir unseren Auftraggeber auf offensichtliche Unrichtigkeiten in den vorgelegten Unterlagen hin, die uns als Sachverständige bei der Durchführung des Auftrags unmittelbar auffallen, unterbreiten Vorschläge zur Korrektur und achten auf die entsprechende Umsetzung im Jahresabschluss.

II. Ausführungen zu den vorgelegten Belegen, Büchern und Bestandsnachweisen

Beim erteilten Auftrag zur Erstellung ohne Beurteilung sind Ausführungen zu den vorgelegten Belegen, Büchern und Bestandsnachweisen nicht erforderlich, weil keine Besonderheiten festgestellt wurden.

E. MITTELVERWENDUNG

Im Jahr 2022 wurden von der Stiftung keine Mittel im Sinne des Stiftungszwecks ausgekehrt.

**F. AUFGLIEDERUNGEN UND ERLÄUTERUNGEN
ZU DEN POSTEN DES JAHRESABSCHLUSSES**

I. Bilanz

EUR

Wertpapiere

Der Wertpapierbestand der Stiftung wird verwaltet im Depot der Frankfurter Sparkasse, Frankfurt am Main, Depot-Nr. 8003776997:

Aktien und Fonds

		17.439.038,59
Anschaffungskosten:	€ 17.455.768,66	
Kurswert 31.12.2022:	€ 17.873.981,25	
		17.439.038,59
		17.439.038,59

Zum 31.12.2022 bestanden stille Reserven in Höhe von € 434.942,66.

Guthaben bei Kreditinstituten

Die Stiftung unterhält folgendes Konto bei der Frankfurter Sparkasse:

Kontokorrentkonto		
Konto-Nr. 200725840		328.999,15
		328.999,15
		328.999,15

Stiftungskapital

Das Stiftungskapital hat sich im Berichtsjahr wie folgt entwickelt:

Stiftungskapital zum 1.1.		515.717,98
Zustiftung		+ 3.389.568,00
		3.905.285,98
Stiftungskapital zum 31.12.		3.905.285,98

Das historische Dotationskapital der Stiftung im Jahr 2020 betrug € 515.717,98.

	<u>EUR</u>	<u>EUR</u>
--	------------	------------

Kapitalrücklage gem. § 62 Abs. 3 Nr. 2 AO

Die Kapitalrücklage hat sich im Berichtsjahr wie folgt entwickelt.

Stand 1.1.		0,00
Zuführung		+ 13.558.272,00
		13.558.272,00
Stand 31.12.		13.558.272,00

Freie Rücklage gem. § 62 Abs. 1 Nr. 3 AO

Die Rücklage hat sich im Berichtsjahr wie folgt entwickelt:

Stand 1.1.		0,00
Zuführung		+ 37.068,77
		37.068,77
Stand 31.12.		37.068,77

Ermittlung der freien Rücklage:

Einnahmen

Dividende aus Aktien		20.590,05
----------------------	--	-----------

./ Werbungskosten

Depotgebühren (Zahlung in 2022)		- 766,10
---------------------------------	--	----------

Überschuss		19.823,95
		19.823,95

33,33 % Zuführung zur freien Rücklage		6.607,98
		6.607,98

Sonstige zeitnah zu verwendende Mittel

Spenden		307.050,00
---------	--	------------

./ Verwaltungskosten

Verwaltungshonorar (gezahlt in 2022)	- 2.295,86	
Nebenkosten des Geldverkehrs	- 146,27	- 2.442,13

Verbleibende zeitnah zu verwendende Mittel		304.607,87
		304.607,87

10 % Zuführung zur freien Rücklage		30.460,79
		30.460,79

Gesamtzuführung zur freien Rücklage		37.068,77
		37.068,77

EUR

Umschichtungsergebnis

Das Umschichtungsergebnis hat sich im Berichtsjahr wie folgt entwickelt:

Stand 1.1.	0,00
Zuweisung Ergebnis auf der Vermögensebene	- 16.730,07
Stand 31.12.	- 16.730,07
	=====

Ermittlung der Ergebnisse auf der Vermögensebene:

Abschreibungen von Wertpapieren	- 16.730,07
	=====

Ergebnisvortrag

Beim Ergebnisvortrag handelt es sich um noch zeitnah satzungsgemäß zu verwendende Mittel. Der Ergebnisvortrag hat sich im Berichtsjahr wie folgt entwickelt:

Stand 1.1.	0,00
Zuführung	+ 272.496,50
Stand 31.12.	272.496,50
	=====

Davon aus auszugehenden Mitteln aus dem Jahr 2022 272.496,50

Vortrag Mittelverwendung für satzungsgemäße Ausgaben

Der Vortrag Mittelverwendung für satzungsgemäße Ausgaben hat sich im Berichtsjahr wie folgt entwickelt:

Stand 1.1.	- 4.434,67
Zuweisung zum Vortrag Mittelverwendung für satzungsgemäße Ausgaben	+ 4.434,67
Stand 31.12.	0,00
	=====

Rückstellungen

Jahresabschlusskosten 2022	2.500,00
	=====

EUR

Verbindlichkeiten

Depotgebühren IV. Quartal 2022	6.705,06
Geschäftsbericht	2.439,50
	<u>9.144,56</u>
	=====

II. Vermögensübersicht

Die Stiftung verfügt zum Bilanzstichtag im Wesentlichen über folgendes Vermögen:

Finanzanlagen	17.439.038,59
Barvermögen	328.999,15
	<u>17.768.037,74</u>
	=====

III. Mittelverwendungsrechnung des Jahres 2022

Jahresüberschuss vor Mittelverwendung lt. Gewinn- und Verlustrechnung	297.269,87
Zuführung zur freien Rücklage gem. § 62 Abs. 1 Nr. 3 AO	- 37.068,77
Zuweisung Ergebnis auf der Vermögensebene 2022	+ 16.730,07
Noch auszukehrende Mittel für das Jahr 2022	<u>276.931,17</u>
Zuweisung zum Vortrag Mittelvortrag für satzungsgemäße Ausgaben	- 4.434,67
Zuweisung zum Ergebnisvortrag	<u>- 272.496,50</u>
	0,00
	=====

G. ERGEBNIS DER ARBEITEN UND BESCHEINIGUNG

Das Stiftungsvermögen wurde zum 31.12.2022 ungeschmälert in seinem Bestand erhalten.

Die Bescheinigung zu dem von uns erstellten Jahresabschluss enthält keine Ergänzungen.

H. WIEDERGABE DER BESCHEINIGUNG

Nach dem Ergebnis unserer Erstellung haben wir am 26.04.2023 dem als Anlagen I.1 und I.2 beigefügten Jahresabschluss der Maria-Streibich-Stiftung, Frankfurt am Main, zum 31.12.2022 die Bescheinigung gemäß Anlage II wie folgt erteilt:

Bescheinigung über die Erstellung des Jahresabschlusses

An den

Vorstand der Maria-Streibich-Stiftung

Wir haben auftragsgemäß den vorliegenden Jahresabschluss - bestehend aus Bilanz und Gewinn- und Verlustrechnung - der Maria-Streibich-Stiftung, Frankfurt am Main, zum 31.12.2022 unter Beachtung der deutschen handelsrechtlichen Vorschriften und den ergänzenden Bestimmungen der Satzung erstellt.

Grundlage für die Erstellung waren die von uns geführten Bücher und die uns darüber hinaus vorgelegten Belege und Bestandsnachweise, die wir auftragsgemäß nicht geprüft haben, sowie die uns erteilten Auskünfte. Die Buchführung sowie die Aufstellung des Inventars und des Jahresabschlusses nach den deutschen handelsrechtlichen Vorschriften und den ergänzenden Bestimmungen der Satzung liegen in der Verantwortung der gesetzlichen Vertreter der Stiftung.

Wir haben unseren Auftrag unter Beachtung des IDW Standards: Grundsätze für die Erstellung von Jahresabschlüssen (IDW S7) durchgeführt. Dieser umfasst die Entwicklung der Bilanz und der Gewinn- und Verlustrechnung auf Grundlage der Buchführung und des Inventars sowie der Vorgaben zu den anzuwendenden Bilanzierungs- und Bewertungsmethoden.

Leerseite

1. BILANZ zum 31. Dezember 2022

<u>AKTIVA</u>	31.12.2022 EUR	31.12.2021 EUR
A. Anlagevermögen		
Finanzanlagen	17.439.038,59	507.928,66
Wertpapiere des Anlagevermögens (davon Grundstockvermögen: T€ 3.978)		
 B. Umlaufvermögen		
Guthaben bei Kreditinstituten	328.999,15	4.567,33
	17.768.037,74	512.495,99

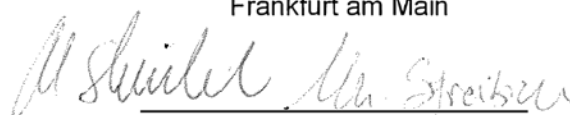
PASSIVA	EUR	31.12.2022 EUR	EUR	31.12.2021 EUR
A. Eigenkapital				
I. Stiftungskapital				
1. Grundstockvermögen	515.717,98			515.717,98
2. Zustiftung	<u>3.389.568,00</u>			<u>0,00</u>
		3.905.285,98		515.717,98
II. Rücklagen				
1. Kapitalrücklage gem. § 62 Abs. 3 Nr. 2 AO	13.558.272,00			0,00
2. Ergebnisrücklage				
Freie Rücklage gem. § 62 Abs. 1 Nr. 3 AO	<u>37.068,77</u>			<u>0,00</u>
		13.595.340,77		0,00
III. Umschichtungsergebnis				
		-16.730,07		0,00
IV. Ergebnisvortrag				
		272.496,50		0,00
V. Vortrag Mittelverwendung für satzungsgemäße Ausgaben				
		<u>0,00</u>		<u>-4.434,67</u>
			17.756.393,18	511.283,31
B. Rückstellungen				
Sonstige Rückstellungen			2.500,00	1.000,00
C. Verbindlichkeiten				
Sonstige Verbindlichkeiten			<u>9.144,56</u>	<u>212,68</u>
			<u>17.768.037,74</u>	<u>512.495,99</u>

2. GEWINN- UND VERLUSTRECHNUNG für das Geschäftsjahr 2022

	2022		2021
	EUR	EUR	EUR
1. Sonstige Erlöse			
- Spenden		307.050,00	0,00
2. Sonstige Aufwendungen			
- Verwaltungskosten und Sonstige	-6.235,36		-8.146,92
- Depotgebühren	-7.258,48		-981,91
- Nebenkosten des Geldverkehrs	-146,27		-143,19
		-13.640,11	-9.272,02
3. Erträge aus anderen Wertpapieren und Ausleihungen des Finanzanlagevermögens			
- Erträge aus festverzinslichen Wertpapieren	0,00		11.929,42
- Dividenden	20.590,05		2.401,94
- Gewinne aus der Veräußerung von Wertpapieren	0,00		7.887,89
		20.590,05	22.219,25
4. Abschreibung auf Finanzanlagen und auf Wertpapiere des Anlagevermögens		-16.730,07	0,00
5. Jahresergebnis 2022 vor Mittelverwendung		297.269,87	12.947,23
6. Verwendung des Ergebnisvortrags aus dem Vorjahr		0,00	25.877,32
7. Entnahme aus der freien Rücklage gem. § 62 Abs. 1 Nr. 3 AO zur Mittelverwendung		0,00	6.740,78
8. Auskehrungen im Sinne des Stiftungszwecks		0,00	-50.000,00
9. Jahresergebnis 2022 nach Mittelverwendung		297.269,87	-4.434,67
10. Zuführung zur freien Rücklage gem. § 62 Abs. 1 Nr. 3 AO		-37.068,77	0,00
11. Zuführung zum Umschichtungsergebnis		16.730,07	0,00
12. Zuweisung zum Vortrag Mittelverwendung für satzungsgemäße Ausgaben		-4.434,67	4.434,67
13. Zuführung zum Ergebnisvortrag		-272.496,50	0,00
		0,00	0,00

Frankfurt am Main,
26. April 2023

Maria-Streibich-Stiftung
Frankfurt am Main


Stiftungsvorstand

BESCHEINIGUNG**Bescheinigung über die Erstellung des Jahresabschlusses**

An den
Vorstand der Maria-Streibich-Stiftung

Wir haben auftragsgemäß den vorliegenden Jahresabschluss - bestehend aus Bilanz und Gewinn- und Verlustrechnung - der Maria-Streibich-Stiftung, Frankfurt am Main, zum 31.12.2022 unter Beachtung der deutschen handelsrechtlichen Vorschriften und den ergänzenden Bestimmungen der Satzung erstellt.

Grundlage für die Erstellung waren die von uns geführten Bücher und die uns darüber hinaus vorgelegten Belege und Bestandsnachweise, die wir auftragsgemäß nicht geprüft haben, sowie die uns erteilten Auskünfte. Die Buchführung sowie die Aufstellung des Inventars und des Jahresabschlusses nach den deutschen handelsrechtlichen Vorschriften und den ergänzenden Bestimmungen der Satzung liegen in der Verantwortung der gesetzlichen Vertreter der Stiftung.

Wir haben unseren Auftrag unter Beachtung des *IDW Standards: Grundsätze für die Erstellung von Jahresabschlüssen (IDW S7)* durchgeführt. Dieser umfasst die Entwicklung der Bilanz und der Gewinn- und Verlustrechnung auf Grundlage der Buchführung und des Inventars sowie der Vorgaben zu den anzuwendenden Bilanzierungs- und Bewertungsmethoden.

Frankfurt am Main,
26. April 2023

W+ST FRANKFURT GMBH
WIRTSCHAFTSPRÜFUNGSGESELLSCHAFT


(Dr. B. Hövermann)
Wirtschaftsprüfer


(F. Waldmann)
Wirtschaftsprüfer
Steuerberater

STIFTUNGSGESCHÄFT

Maria-Streibich-Stiftung

Hiermit errichte ich, Karl-Heinz-Streibich,
Zimmerweg 15, 60325 Frankfurt, die gemeinnützige

Maria-Streibich-Stiftung

mit dem Sitz in Frankfurt am Main als rechtsfähige
Stiftung des bürgerlichen Rechts. Die Stiftung ver-
folgt ausschließlich und unmittelbar

1. gemeinnützige Zwecke

auf dem Gebiet

- der Wissenschaft und Forschung,
- des öffentlichen Gesundheitswesens und der öffentlichen Gesundheitspflege,
- der Wohlfahrtspflege
- der Jugend- und Altenhilfe,
- der Erziehung, Volks- und Berufsbildung einschließlich der Studentenhilfe
- des Naturschutzes und der Landschaftspflege im Sinne des Bundesnaturschutzgesetzes und der Naturschutzgesetze der Länder sowie des Umweltschutzes,
- der Tierzucht zur Erhaltung alter Rassen von Nutztieren sowie
- der Pflanzenzucht zur Erhaltung alter Sorten von Heil- und Naturpflanzen;

2. mildtätige Zwecke

durch die Unterstützung von Personen, die infolge ihres körperlichen, geistigen oder seelischen Zustands oder ihres Alters auf die Hilfe anderer angewiesen sind.

Die Stiftung erhält folgende Vermögensausstattung:

Bar- und Wertpapiervermögen in Höhe von insgesamt 500.000,00,- €

Die weitere Vermögensausstattung soll im Wege von Zustiftungen erfolgen.

Organe der Stiftung sind ein aus mindestens zwei und maximal fünf Personen bestehender Vorstand sowie das Kuratorium, das aus mindestens zwei und maximal fünf Personen besteht.

Nähere Einzelheiten sind in der beigefügten Stiftungsverfassung geregelt, die Bestandteil dieses Stiftungsgeschäfts ist.

Frankfurt, 6.5.20


Unterschrift



STIFTUNGSURKUNDE

Gemäß § 80 des Bürgerlichen Gesetzbuches (BGB) in Verbindung mit § 3 Abs. 1 des Hessischen Stiftungsgesetzes erkenne ich die mit Stiftungsgeschäft und Stiftungssatzung vom 6. Mai 2020 errichtete

Maria-Streibich-Stiftung

mit Sitz in Frankfurt am Main

als rechtsfähige Stiftung des bürgerlichen Rechts an.

REGIERUNGSPRÄSIDIUM DARMSTADT
Az.: I 13 - 25d 04.12/10-2020
Darmstadt, den 19. Mai 2020

Im Auftrag


Bärbel Jung



*Maria-Streibich-
Stiftung*

UMSETZUNG

Umsetzung in der MSS entlang des Stiftungszweckes:

Der Stiftungszweck der gemeinnützigen Maria-Streibich-Stiftung, ist bewußt sehr breit angelegt. Um Wirkung zu erzielen müssen wir uns immer wieder fokussieren innerhalb einer Zeiteinheit. Deshalb werden wir uns bis auf weiteres auf das Thema Gesundheit im Alter fokussieren. Dabei können wir uns auf eine breite Palette von Aktivitäten und Programmen konzentrieren, die darauf abzielen, die Gesundheit und das Wohlbefinden älterer Menschen zu fördern.

Über allem steht das permanente Streben Wirkung und Skalierung zu erzielen. Nur wenn wir eine Entwicklung in unsere gewünschte Richtung messbar feststellen und diese eine Eigendynamik entwickelt, kann man unsere Aktivitäten als erfolgreich und nachhaltig bewerten.

Einige mögliche Schwerpunkte können sein:

- 1. FORSCHUNGSFÖRDERUNG:** Die Stiftung kann Forschungsprojekte unterstützen, die darauf abzielen, die Ursachen von altersbedingten Erkrankungen zu verstehen, sowie innovative Therapien und Behandlungen entwickeln, die die Lebensqualität älterer Menschen verbessern.
- 2. AUFKLÄRUNG UND PRÄVENTION:** Die Stiftung kann Aufklärungs- und Präventionsprogramme finanzieren, die Menschen über gesunde Lebensweise, Ernährung, körperliche Aktivität und Krankheitsprävention informieren.
- 3. GESUNDHEITSVERSORGUNG:** Die Stiftung kann dazu beitragen, die Gesundheitsversorgung für ältere Menschen zu verbessern, indem wir die Entwicklung und Umsetzung von Programmen zur Verbesserung des Zugangs zu Pflegeeinrichtungen, spezialisierten medizinischen Einrichtungen und Pflegediensten unterstützen.
- 4. UNTERSTÜTZUNG PFLEGENDER ANGEHÖRIGER:** Die Stiftung kann sich darauf konzentrieren, pflegende Angehörige von älteren Menschen zu unterstützen, indem wir Programme zur Entlastung und Unterstützung von Angehörigen sowie Schulungen und Trainings für Pflegekräfte und Betreuer finanzieren. Dabei würden wir jedoch mit einer gemeinnützigen Organisation kooperieren, wie z.B. Diakonie, Malteser, Caritas etc. Konkret arbeiten wir bereits mit der *Diakonie Süddeutschland, Sitz in Karlsruhe* zusammen die gemeinsam mit dem KIT Karlsruhe eine APP basierte Begleitung für einen gesünderen Lebensstil entwickelt haben. Die Zusammenarbeit mit der ambulanten Demenzhilfe der Stiftung Rheinviertel haben wir nach 2 maliger Zuwendung von insgesamt 25.000 € beendet.
- 5. INTERDISZIPLINÄRE ZUSAMMENARBEIT:** Die Stiftung kann die Zusammenarbeit von verschiedenen Disziplinen fördern, um ein besseres Verständnis von altersbedingten Erkrankungen zu erlangen und innovative Lösungen zu entwickeln. Hierfür können wissenschaftliche Kooperationen und interdisziplinäre Netzwerke unterstützt werden. Insbesondere die bessere Zusammenarbeit von Schulmedizin und Komplementärmedizin ist von großer Bedeutung.

Was müsste getan werden um mehr Synergien zwischen Alternativmedizin und integrativer Medizin mit der Schulmedizin zu erreichen?

Um mehr Synergien zwischen Alternativmedizin, integrativer Medizin und Schulmedizin zu erreichen, könnten folgende Maßnahmen ergriffen werden:

FORSCHUNG UND EVIDENZ: Eine verstärkte Forschung über alternative und integrative Behandlungsmetho-

den ist von entscheidender Bedeutung, um ihre Wirksamkeit, Sicherheit und potenziellen Synergien mit der Schulmedizin zu verstehen. Eine fundierte Evidenzbasis würde es ermöglichen, die besten Ansätze aus allen Bereichen zu identifizieren und zu integrieren.

AUSBILDUNG UND WEITERBILDUNG: Eine bessere Integration von alternativen und integrativen Ansätzen in die medizinische Ausbildung und Weiterbildung ist notwendig, um das Wissen und Verständnis der Ärzte und anderer Gesundheitsfachkräfte in Bezug auf diese Praktiken zu verbessern. Durch die Vermittlung eines breiteren Spektrums an Behandlungsmöglichkeiten können sie besser auf die Bedürfnisse der Patienten eingehen und mögliche Synergien erkennen.

INTERDISZIPLINÄRE ZUSAMMENARBEIT: Eine verstärkte Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Fachrichtungen wie Schulmedizinern, Alternativmedizinern, Naturheilkundlern und anderen Gesundheitsdienstleistern ist erforderlich, um Synergien zu fördern. Gemeinsame Konferenzen, Fallbesprechungen und Austauschprogramme können dazu beitragen, dass Fachleute aus verschiedenen Bereichen voneinander lernen und effektive integrative Behandlungsansätze entwickeln.

PATIENTENAUFKLÄRUNG: Eine umfassende Aufklärung der Patienten über verschiedene Behandlungsmöglichkeiten ist wichtig, um ihnen fundierte Entscheidungen über ihre Gesundheit zu ermöglichen. Durch eine verbesserte Kommunikation zwischen Patienten und medizinischen Fachkräften können individuelle Bedürfnisse und Präferenzen berücksichtigt werden, um geeignete integrative Ansätze zu identifizieren.

REGULATORISCHE RAHMENBEDINGUNGEN: Eine Überarbeitung der regulatorischen Rahmenbedingungen ist erforderlich, um die Integration von Alternativmedizin und integrativer Medizin in das Gesundheitssystem zu erleichtern. Dies beinhaltet die Entwicklung von klaren Richtlinien, Standards und Qualitätskontrollen, um die Sicherheit und Wirksamkeit der angewendeten Praktiken zu gewährleisten.

Es ist wichtig zu beachten, dass eine enge Zusammenarbeit und Integration zwischen den verschiedenen medizinischen Ansätzen den Bedürfnissen der Patienten am besten gerecht wird. Durch die Kombination von evidenzbasierten Ansätzen und dem Respekt vor individuellen Präferenzen und Werten kann ein ganzheitlicheres und umfassenderes Gesundheitssystem geschaffen werden.

6. ZUSAMMENARBEIT MIT ANDEREN VERGLEICHBAREN INITIATIVEN UND INFORMATIONSQLLEN:

- A. KI Tools und Internet Recherchen** sind wesentliche Effizienztools um erste Richtungsorientierungen zu erhalten. Dies wird umfassend genutzt.
- B.** Auf der Kommunikationsseite beabsichtigen wir mit **Longevity Beratern zusammenzuarbeiten**. Mit **Longevity Redaktionen von Kommunikationsmedien** werden wir zusammenarbeiten um die Wirkung der Erkenntnisse in der Bevölkerung zu fördern. (Skalierung der Kommunikation).
- C. Die Software AG Stiftung** wir die Stiftung sein mit der wir die meisten gemeinsamen Aktivitäten haben werden, aufgrund der Kompatibilität der Geschäftszwecke der Stiftung. Ein 6 wöchentlicher JF zwischen den Stiftungen findet statt.
Vielversprechend könnte hier u.a. ein Ansatz sein, ein neues Evidenzsystem für integrative Medizin zu entwickeln. (Vom Patienten ausgehender subjektiver feel-good Monitor).
- D.** Die Schweiz ist in Europa mit am weitesten auf dem Sektor Integrative Medizin. Hier haben wir Kontakt aufgenommen zu **MAXIMON**, eine sehr vielversprechende Plattform zur start-up Förderung im Bereich Longevity.
- E. Digitale Infrastruktur Partner.** Hier müssen die innovativen Möglichkeiten genutzt werden, welche die Digitalisierung bietet. Wir beabsichtigen keine eigenen Plattformen zu entwickeln, sondern wir möchten auf Basis von open source Software alle Plattformen nutzen wie oben beschrieben.
Insbesondere die **KI Plattform ChatGTP**, gibt uns für alle Themen wertvolle Korridore vor, die es dann in den **Reallaboren** gilt weiter auszubauen.

Weshalb wäre die Bodenseeregion das ideale Zentrum für einen Longevity Cluster in der Bodenseeregion?

So bietet z.B. Überlingen am Bodensee einige Merkmale, die es zu einem potenziell idealen Zentrum für einen Longevity Cluster in der Bodenseeregion machen könnten:

- 1. TRADITION IN DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG:** Überlingen hat eine lange Tradition in der Gesundheitsförderung und ist seit vielen Jahrzehnten als Kur- und Erholungsort bekannt. Es verfügt über eine Reihe von Kliniken, Wellness-Einrichtungen und Gesundheitszentren, die eine breite Palette von Dienstleistungen zur Förderung des Wohlbefindens und der Lebensqualität anbieten.
- 2. NATÜRLICHE UMGEBUNG UND LEBENSQUALITÄT:** Die Lage am Bodensee und die malerische Umgebung bieten eine attraktive Kulisse für Gesundheits- und Wellnessaktivitäten. Die reine Luft, das milde Klima und die natürliche Schönheit der Region tragen zur Steigerung des Wohlbefindens bei und bieten eine ideale Umgebung für ganzheitliche Ansätze zur Förderung der Langlebigkeit.
- 3. FORSCHUNG UND BILDUNG:** In der Umgebung ist die Heimat renommierter Bildungseinrichtungen und Forschungsinstitute. Die Nähe zur Universität Konstanz, Hochschulen und anderen Forschungsinstituten könnte eine solide Grundlage für die wissenschaftliche Erforschung der Langlebigkeit und die Entwicklung innovativer Ansätze zur Gesundheitsförderung bieten.
- 4. CLUSTER-ÖKOSYSTEM:** Die umliegende Bodenseeregion ist bereits bekannt für ihre Cluster und Netzwerke in verschiedenen Bereichen, wie beispielsweise der Medizintechnik. Diese bestehende Infrastruktur und Vernetzung könnten genutzt werden, um einen Longevity Cluster aufzubauen und die Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Akteuren, einschließlich Forschungseinrichtungen, Unternehmen und Gesundheitsexperten, zu fördern.
- 5. TOURISMUS UND GESUNDHEITSTOURISMUS:** Überlingen zieht jährlich eine beträchtliche Anzahl von Touristen an, die nach Erholung und Wellness suchen. Die Etablierung eines Longevity Clusters in Überlingen könnte den Gesundheitstourismus weiter fördern und eine zusätzliche Attraktion für Besucher schaffen, die an Programmen und Dienstleistungen zur Förderung der Langlebigkeit und des Wohlbefindens interessiert sind.
- 6. INSGESAMT DIE NÄHE ZUR SCHWEIZ,** die bereits sehr fortschrittlich in allen Longevity Belangen und der komplementären Medizin ist.
- 7. DEMOSKOPIE DATEN FÜR POLITIK UND GESELLSCHAFTSDATEN:** Hier arbeiten wir mit dem Allensbach Institut für Demoskopie zusammen, um im Gespräch mit der Politik die Meinung der Bevölkerung zu nutzen (siehe das erstellte Demoskopie Konzept)
- 8. BEWUSSTSEIN UND PRÄSENZ** fördern für eine lebensbegleitende präventive Gesundheitsorientierung, für Menschen ab 20 mit dem Ziel ein gesundes Leben im Einklang mit der Umwelt interaktiv zu leben.
- 9. TRANSFORMATION:** Das Gesundheitssystem muss von einem Reparaturbetrieb auf ein echtes präventives Gesundheitssystem transformiert werden um eine Lebensstil induzierte Pandemie in einer alternden Gesellschaft abzuwenden.

Fazit:

Zusammenfassend kann dargestellt werden, dass die Lebensstil bedingten Todesraten:

- a) nicht im Bewusstsein der Bevölkerung sind,
- b) nicht im Bewusstsein der Gesundheitssysteme sind,
- c) nicht im Bewusstsein der Gesetzgeber sind und somit so eklatante Folgen hat.

Was kann die Rolle einer Stiftung sein, um einen wesentlichen Beitrag für die Menschen zu leisten, wo die Öffentliche Hand keine umfassenden Lösungsansätze bietet?

Der Stiftungszweck einer gemeinnützigen Stiftung, die u.a. **das Thema Gesundheit im Alter** hat, sollte sich auf die **Verbesserung der Lebensqualität** älterer Menschen konzentrieren.

Dazu gehören beispielsweise die:

- **UNTERSTÜTZUNG VON FORSCHUNG** und Innovation in der Altersmedizin und -pflege,
- **FÖRDERUNG VON BILDUNG UND AUFKLÄRUNG** über die Bedeutung von Gesundheit und Prävention im Alter,
- **UNTERSTÜTZUNG VON PROJEKTEN UND INITIATIVEN**, die älteren Menschen helfen, ein aktives und selbstbestimmtes Leben zu führen, sowie
- **UNTERSTÜTZUNG VON GEMEINNÜTZIGEN ORGANISATIONEN** und Institutionen, die sich für die Gesundheit älterer Menschen einsetzen.

Eine Stiftung kann Stipendien für die Ausbildung von Altersmedizinerinnen und -pflegern vergeben, Forschungsprojekte zur Altersmedizin und -pflege finanzieren, Veranstaltungen und Seminare für ältere Menschen und ihre Familien organisieren, um sie über Gesundheit und Prävention im Alter aufzuklären, und Initiativen unterstützen, die älteren Menschen den Zugang zu Gesundheitsdienstleistungen erleichtern oder ihnen helfen, in ihrem Alltag selbstständig zu bleiben.

Der Fokus sollte darauf liegen, älteren Menschen zu helfen, ein gesundes und erfülltes Leben zu führen und ihre Autonomie und Würde im Alter zu bewahren.

Darüber hinaus sollte der Fokus auf einer **Lebensstil-Aufklärung junger Menschen** liegen um den in jungen Jahren beginnenden, lebenslang erforderlichen Präventionsprozess bewußt zu machen.

Wirkung

Die Erzielung von Wirkung bei der Absicht die Gesundheit der Menschen zu verbessern, muss das oberste und einzige Ziel sein. Es gibt keine Defizite was zu tun ist, sondern es gibt Defizite in der Akzeptanz, der Annahme der Vorschläge zur Änderung des Lebensstils hin zu mehr Gesundheit im Alter.

Unser Ziel ist es interdisziplinäre Arbeitsgruppen zusammenzustellen, ihnen einen Korridor als Handlungsempfehlung zu geben und die Finanzierung zu bewerkstelligen.

Dabei wird es über die Zeit viele Arbeitsgruppen geben, d.h. es muss eine Bewegung erzeugt werden, die weitere Mittel zur Verfügung stellt um großes, d.h. skalierendes zu bewirken.

So haben wir die Chance das Gesundheitssystem und somit die Gesundheit der Menschen zum besseren hin zu wenden.

Arbeitsgruppe 1:

Welche Vorgaben sollte eine Arbeitsgruppe haben die ausarbeiten soll, wie die Menschen zu einem gesünderen Lebensstil gebracht werden? Welche Experten sollten in der Arbeitsgruppe sein, max 10?

1. **KLARE ZIELSETZUNG:** Die Arbeitsgruppe sollte klare und messbare Ziele für die Förderung eines gesunden Lebensstils definieren, z. B. die Verringerung des Rauchens um X % oder die Steigerung der körperlichen Aktivität um Y % innerhalb eines bestimmten Zeitraums.
2. **EVIDENZBASIERTE ANSÄTZE:** Die vorgeschlagenen Maßnahmen sollten auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und bewährten Praktiken basieren, um ihre Wirksamkeit sicherzustellen.
3. **ZIELGRUPPENANALYSE:** Eine gründliche Analyse der Zielgruppen sollte durchgeführt werden, um die Bedürfnisse, Präferenzen und Barrieren der Menschen beim Erreichen eines gesunden Lebensstils zu verstehen.
4. **INTERDISZIPLINÄRE ZUSAMMENARBEIT:** Die Arbeitsgruppe sollte Experten aus verschiedenen Fachbereichen umfassen, um eine umfassende Herangehensweise zu gewährleisten.
5. **KOMMUNIKATIONSSTRATEGIEN:** Die Gruppe sollte effektive Kommunikationsstrategien entwickeln, um die Botschaften zur Förderung eines gesunden Lebensstils klar und ansprechend zu vermitteln.
6. **VERHALTENSÄNDERUNGSFORSCHUNG:** Die Integration von Psychologen oder Verhaltensforschern kann dabei helfen, effektive Verhaltensänderungsstrategien zu entwickeln.
7. **BEWERTUNGS- UND MESSMETHODEN:** Die Arbeitsgruppe sollte festlegen, wie der Fortschritt und die Wirksamkeit der Maßnahmen gemessen und bewertet werden sollen.
8. **BUDGETPLANUNG:** Die Gruppe sollte einen realistischen Budgetplan erstellen, um sicherzustellen, dass die geplanten Maßnahmen finanziell umsetzbar sind.
9. **ZEITPLAN:** Die Festlegung eines klaren Zeitplans und von Meilensteinen ist entscheidend, um die Umsetzung der Maßnahmen zu verfolgen.
10. **KONTINUIERLICHE ÜBERPRÜFUNG UND ANPASSUNG:** Die Arbeitsgruppe sollte regelmäßig den Fortschritt überprüfen und die Strategien bei Bedarf anpassen, um sicherzustellen, dass die Ziele erreicht werden.

Experten in der Arbeitsgruppe könnten aus folgenden Fachbereichen kommen:

1. Gesundheitsexperten (z. B. Ärzte oder Ernährungsberater) für medizinische Perspektiven.
2. Psychologen oder Verhaltensforscher für die Verhaltensänderungsforschung.
3. Ernährungswissenschaftler für die Entwicklung von Ernährungsprogrammen.
4. Sportexperten oder Fitness-Coach für körperliche Aktivität.
5. Kommunikationsexperten für effektive Botschaften und Aufklärungskampagnen.
6. Public-Health-Spezialisten für das Verständnis der Bevölkerungsgesundheit.
7. Vertreter der Gesundheitsbehörden für politische Perspektiven und Ressourcen.
8. Bildungsexperten für die Integration von Gesundheits- und Ernährungsbildung.
9. Vertreter der Gemeinschaft, um die Bedürfnisse und Sichtweisen der Zielgruppe einzubeziehen.
10. Wissenschaftler für Gesundheitsforschung zur Bereitstellung von Daten und wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Die interdisziplinäre Zusammenarbeit dieser Experten aus verschiedenen Bereichen trägt dazu bei, effektive Strategien zur Förderung eines gesunden Lebensstils zu entwickeln und umzusetzen, die auf die Bedürfnisse der Menschen zugeschnitten sind und Wirkung zeigen.

Arbeitsgruppe 2:

Welche Themenbereiche sollten im Fokus sein in denen der Gesetzgeber strengere Vorgaben bzw. Einschränkungen machen sollte, um den Menschen gesündere Rahmenbedingungen für einen gesunden Lebensstil vorzugeben? Welche Experten sollten in einer Arbeitsgruppe zusammenkommen?

1. **TABAKKONTROLLE:** Verschärfung der Gesetze zur Tabakwerbung, Erhöhung der Tabaksteuern, Einführung von Rauchverboten in öffentlichen Bereichen und verstärkte Aufklärung über die Gesundheitsrisiken des Rauchens.
2. **ALKOHOLKONSUM:** Regulierung von Alkoholwerbung, Einführung von Mindestpreisen für Alkohol, Beschränkung des Alkoholverkaufs an Minderjährige und verstärkte Aufklärung über die Risiken übermäßigen Alkoholkonsums.
3. **ERNÄHRUNG:** Einführung von Nährwertkennzeichnungen auf Lebensmittelverpackungen, Beschränkung von Werbung für ungesunde Lebensmittel, Reduzierung des Zuckergehalts in Getränken und Lebensmitteln sowie Unterstützung von Schulprogrammen zur gesunden Ernährung.
4. **ZUGANG ZU GESUNDEN LEBENSMITTELN:** Förderung des Zugangs zu frischen, gesunden Lebensmitteln in unterversorgten Gemeinden durch den Ausbau von Märkten und Lebensmittelkooperativen.
5. **VERKEHR UND MOBILITÄT:** Investitionen in sichere Radwege und Fußgängerzonen, Förderung öffentlicher Verkehrsmittel und Maßnahmen zur Reduzierung des Autoverkehrs.
6. **KÖRPERLICHE AKTIVITÄT:** Schaffung von sicheren und zugänglichen Freizeiteinrichtungen, Parks und Sportstätten sowie Förderung von körperlicher Aktivität in Schulen und Arbeitsplätzen.

- 7. GESUNDHEITSBILDUNG:** Integration von Gesundheits- und Ernährungsbildung in den Lehrplan von Schulen sowie Förderung von Gesundheitskampagnen und Aufklärung.
- 8. ARBEITSPLATZGESUNDHEIT:** Förderung gesunder Arbeitsumgebungen, Stressbewältigung am Arbeitsplatz und Maßnahmen zur Reduzierung von sitzender Tätigkeit.
- 9. UMWELTSCHUTZ:** Einführung strengerer Umweltauflagen zur Verringerung von Luftverschmutzung, Giftstoffbelastung und zur Förderung einer gesunden Umwelt.
- 10. GESUNDHEITSVERSORGUNG:** Verbesserung des Zugangs zur Gesundheitsversorgung und Unterstützung von Präventionsmaßnahmen, um frühzeitig gesundheitliche Probleme zu erkennen und zu behandeln.

Experten, die in einer Arbeitsgruppe zusammenkommen sollten, um diese Maßnahmen zu entwickeln und umzusetzen, könnten sein:

1. Gesundheitsexperten, darunter Ärzte, Ernährungswissenschaftler und Psychologen.
2. Gesundheitspolitikexperten, um die rechtlichen und politischen Aspekte zu berücksichtigen.
3. Pädagogen und Schulverwalter, um Bildungsprogramme zu gestalten.
4. Verkehrsexperten für Mobilitätslösungen.
5. Kommunikationsexperten für Aufklärungskampagnen.
6. Vertreter der Zivilgesellschaft und Gemeinschaften, um die Bedürfnisse der Zielgruppe zu verstehen.
7. Umweltwissenschaftler für Umweltauflagen und -schutz.
8. Wissenschaftler für Gesundheitsforschung, um Daten und wissenschaftliche Erkenntnisse zu liefern.
9. Vertreter der Gesundheitsbehörden für politische Perspektiven.
10. Vertreter der Wirtschaft für wirtschaftliche Auswirkungen und Lösungen.

Die interdisziplinäre Zusammenarbeit dieser Experten aus verschiedenen Bereichen soll dazu beitragen, effektive und ganzheitliche Strategien zur Förderung eines gesunden Lebensstils zu entwickeln und umzusetzen.

KONTAKTINFORMATIONEN

c/o Frankfurter Sparkasse Stiftungen
Neue Mainzer Str. 47 – 53
60311 Frankfurt
Telefon: 069 2641 3587
E-Mail: macarena.streibich@mariastreibichstiftung.de
www.mariastreibichstiftung.de

