

# 100 +++

## 100 JAHRE LEBEN OHNE KRANK UND SENIL ZU WERDEN

Dr. Karl Kriechbaum – Psychologe in Wien

Ein langes und gesundes Leben hängt von zahlreichen Faktoren ab, die mehr oder weniger kontrolliert werden können: von den Genen, den Lebenserfahrungen, der Epigenetik, den Lebensbedingungen, der Lebensweise, der Denkweise, den Einstellungen, den emotionalen Dispositionen, dem körperlichen, geistigen und psychischen Befinden ... und nicht zuletzt von Zufällen, von Pech und Glück.

Ein fitter 60-Jähriger, der ein gesunder 80-Jähriger werden will



### ÜBERBLICK

- |  |       |
|--|-------|
| 1. Zwei Geschichten                              | S. 5  |
| 2. Positives Befinden                            | S. 6  |
| 3. Menschliche Potenziale                        | S. 6  |
| 4. Gesundheits-Faktoren                          | S. 7  |
| 5. Fettleibigkeit                                | S. 8  |
| 6. Die Rigiden & die Trägen werden immer fatter  | S. 8  |
| 7. Plagen im Alter – Denk- & Gedächtnisstörungen | S. 8  |
| 8. Psychoneuroimmunologie                        | S. 9  |
| 9. Placebo-Effekt                                | S. 10 |
| 10. Medikamenten-Problematik                     | S. 10 |
| 11. Gesundheitsvorsorge & Krankenbehandlung      | S. 11 |
| 12. Lebenserwartung                              | S. 13 |
| 13. Gesundheit & Fitness                         | S. 15 |
| 14. Denkweise & Psyche                           | S. 17 |
| 15. Wesentliche Eigenschaften & Kompetenzen      | S. 19 |



**DR. KARL KRIECHBAUM**

- Neuropsychologe, Kognitions-, Verhaltenstherapeut, Arbeits-, Wirtschaftsberater
- Leiter des Instituts für Psychoneurologie / Evaluierung & Bewältigung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz