

Muskelabbau im Alter: Sport schützt

idw. Ältere Männer, die seit dem jungen Erwachsenenalter kontinuierlich Sport treiben, haben im Vergleich zu weniger aktiven Altersgenossen ein deutlich geringeres Risiko, an einem die Gesundheit gefährdenden Rückgang der Muskelmasse – der sogenannten Sarkopenie – zu erkranken. Das zeigt eine Studie, die Forscher der Langzeitstudie Sozio-ökonomisches Panel und der Charité Universitätsmedizin Berlin im Rahmen der Berliner Altersstudie II (Base II) erstellt haben. «Nur als junger Mann Sport zu treiben und

KALEIDOSKOP

dann aufzuhören, oder erst als Senior mit Sport zu beginnen, reicht hingegen nicht aus, um das Risiko einer Sarkopenie zu verringern», sagt Peter Eibich, einer der Autoren. Die Ergebnisse der aktuellen Studie sind in der Fachzeitschrift «Journals of Gerontology» veröffentlicht.

Selbstgemachtes schmeckt besser

idw. Wer sein Essen selbst macht, dem schmeckt es auch besser. Dies bestätigt eine in der Fachzeitschrift «Health Psychology» veröffentlichte Studie, an der auch Forscher der ETH Zürich beteiligt waren. Experimentiert wurde mit selbst gemachten und vom Studienleiter gemixten Shakes. Interessanter als diese Übungsanlage ist die Begründung, weshalb Selbstgemachtes besser abschneidet. Die Forscher erklären das Ergebnis damit, dass das eigene Zubereiten mit Aufwand verbunden ist. Dadurch erhöhe sich das Bedürfnis, diesen Aufwand zu rechtfertigen, was sich in einer besseren Geschmacksbewertung niederschlägt. Wer das Essen selbst zubereite, schenke zudem den Zutaten eine höhere Beachtung. Bevorzugt würden häufig Zutaten, die landläufig als gesund gelten. Es könne weiter vermutet werden, dass Fertigprodukte allein schon deshalb weniger gut schmecken, weil sie keinen Aufwand verursachen. Wer dagegen etwas Zeit und Mühe in der Küche aufwende, werde sein Essen auch mehr geniessen können.

«Es gibt weiterhin Hoffnung»



Andere Sicht auf anderer Ebene: Obwohl heute die Gewinnmaximierung der Wirtschaft über allem zu stehen scheint, gibt es laut Fritjof Capra sehr viele Menschen, die nachhaltig denken und menschenwürdig handeln.

Getty

GESELLSCHAFT Fritjof Capra hat in den späten 1970er- und frühen 1980er-Jahren viele Menschen wachgerüttelt. Was ist aus der von ihm propagierten «Wendezeit» geworden? Wie denkt Capra heute? Wir trafen ihn vor seinem Auftritt in Luzern am nächsten Samstag.

INTERVIEW PIRMIN BOSSART
wissen@luzernerzeitung.ch

Der österreichische Physiker, Systemtheoretiker, Philosoph und Autor Fritjof Capra gilt als «Guru» der Anfang der 1980er-Jahre entstandenen New-Age-Bewegung. Begründet haben diesen Ruf vorab zwei Bücher, «Das Tao der Physik» (1975) und «Wendezeit» (1983). Ausgehend von einem Unbehagen an der Wissenschaft, aber auch von mystischen Vorstellungen und seiner Vorliebe für asiatische Philosophien, entwickelte Capra in «Das Tao der Physik» ein ganzheitlich-ökologisches Weltbild, das auch nicht menschlichen Lebensformen innere Werte zuordnet. In den Mittelpunkt stellte er die Besinnung auf die Natur, den Umweltschutz, nachhaltige Entwicklung, ganzheitliche Medizin und Psychotherapie. «Wendezeit» wurde dann zum eigentlichen Schlagwort der New-Age-Bewegung. Im Buch wurde die Forderung nach einer «Umwertung aller Werte» erhoben. Diese brachte der Bewegung auch den Vorwurf ein, sich eine Art Selbsterlösungsreligion geschaffen zu haben, wie die österreichische Zeitung «Der Standard» zu Capras 75. Geburtstag schrieb.

Capra selber, der mit dem Namen New Age nichts anfangen konnte, sieht die Bewegung mittlerweile auch in die Esoterik-Ecke abgedriftet. Gleichwohl versucht er weiterhin, den Bogen zu spannen zwischen abendländischer Vernunft und fernöstlicher Philosophie, zwischen Teilchenphysik und Mystik.

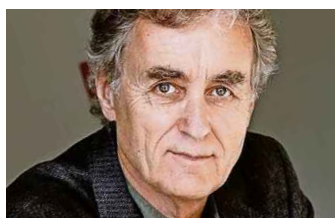
Am Sitz der Europäischen Organisation für Kernforschung, Cern, in Meyrin GE steht seit 2004 die Figur des tanzenden Hindu-Gottes Shiva: Dass sich moderne Quantenphysik und Hindu-Mythologie berühren, haben Sie vor 40 Jahren in Ihren ersten

Büchern dargelegt: Was war und ist dieser Zusammenhang?

Fritjof Capra: Der Zusammenhang ist ein dynamisches Weltbild, das den Kosmos in ständiger Bewegung sieht – vom Kreisen der Gestirne zum ständigen Wachsen und Vergehen allen Lebens, dem Wandel der Jahreszeiten und bis in den Mikrokosmos zu den thermodynamischen Schwingungen der Moleküle, dem Kreisen der Elektronen und der Erzeugung und Vernichtung der subatomaren Teilchen in den Kernprozessen. Also, ein ständiger Tanz der Materie.

Hat sich denn das ganzheitlich-ökologische Weltbild im Sinne Ihrer propagierten «Wendezeit» in eine hoffnungsvolle Richtung entwickeln können?

Capra: In den letzten 30 Jahren hat sich dieses systemische oder ganzheitlich-ökologische Weltbild wesentlich weiter ent-



«Die grüne Bewegung, der ich mich stark verbunden fühle, hat ein stetes «Ergrünen» der traditionellen Parteien bewirkt.»

FRI TJOF CAPRA

wickelt. Die endgültige Synthese finden Sie in meinem letzten Buch, «The Systems View of Life», verfasst mit Pier Luigi Luisi – ein 500-seitiges Lehrbuch, in dem die biologische Dimension des Lebens mit der kognitiven, der sozialen und der ökologischen Dimension integriert wird.

Dass alles mit allem zusammenhängt, hat sich mit der Globalisierung und den Informationsnetzwerken immer mehr bestätigt. Andererseits scheint die einseitige Ökonomisierung auf allen Ebenen des menschlichen Wirkens ungebrochen dominant zu sein. Ist das für Sie nicht ernüchternd?

Capra: Das ist sicher frustrierend, doch

hat sich in diesen Jahren auch eine alternative globale Zivilgesellschaft entwickelt, mit Nichtregierungsorganisationen oder Menschenrechts- und Umweltaktivisten. Diese Zivilgesellschaft ist heute fast ebenso einflussreich wie Regierungen und Industriekonzerne. Diese Zivilgesellschaft denkt systemisch und vertritt die Grundwerte der ökologischen Nachhaltigkeit und der Menschenwürde. Das gibt mir Hoffnung.

Vielleicht gibt es Ideen und Ideale, aber stellen Sie auch konkret neues Handeln fest, das nicht die Gewinnmaximierung, sondern Menschenwürde und Nachhaltigkeit in den Mittelpunkt stellt?

Capra: In unserem neuen Lehrbuch widmen wir die letzten 60 Seiten einer ausführlichen Übersicht über konkrete Beispiele von systemischem Handeln: von der Umgestaltung der ökonomische Globalisierung über neue Arten des Eigentums bis zum Ökodesign. Das systemische Verständnis des Lebens gibt uns das Wissen und die Technologien, um eine nachhaltige Zukunft zu gestalten. Was wir brauchen, ist politischer Wille und Leadership.

Die Kräfte der Wirtschaft scheinen heute stärker zu sein als die Haltungen der Politik, die ihre Rahmenbedingungen setzen und eine möglichst gerechte Gesellschaft organisieren will. Wie gross sind Ihr Vertrauen und Ihre Hoffnung in die Politik, in die Regierungen?

Capra: Mein Vertrauen in die Regierungen ist sehr gering, da diese, besonders in den USA, total von einer kleinen Clique von Milliardären beherrscht werden. Der einzige amerikanische Politiker, der dies klar ausspricht, ist Bernie Sanders (Anmerkung: Sanders vertritt den Bundesstaat Vermont im US-Senat; er bezeichnet sich als «demokratischer Sozialist»). Änderung ist nur durch eine Basisbewegung zu erhoffen, durch eine «politische Revolution», wie es Sanders ausdrückt.

Ein aktueller Veränderungsansatz der Basis kam von der Occupy-Bewegung, die aber kläglich gescheitert ist. Zurzeit scheint es, dass gewaltsame und fundamentale Gruppierungen aktiver und – auch für viele junge Menschen – attraktiver sind.

Capra: Die Meinung, dass die Occupy-Bewegung «kläglich gescheitert» sei, wird in der Presse oft vertreten, entspricht aber nicht den Tatsachen. In den USA hat Occupy den politischen Dialog mit der

Capra in Luzern

BIENNALE pb. Seit 1995 lädt der Luzerner Kulturwissenschaftler René Stettler alle zwei Jahre internationale Wissenschaftler, Forscher, Künstler und Denker nach Luzern zu einem Symposium ein. Die 11. Schweizerische Biennale zu Wissenschaft, Technik und Ästhetik widmet sich am kommenden **Samstag, 16. Januar**, dem Thema «Das Rätsel des Bewusstseins». Eröffnet wird die Biennale von unserem Interview-Gast Fritjof Capra. Weiter nehmen international renommierte Referenten wie der Mathematiker Sir Roger Penrose, der seit vielen Jahrzehnten amtierende, persönliche englische Übersetzer des Dalai Lama, Thupten Jinpa, der buddhistische Mönch Matthieu Ricard, der Neurobiologe Christof Koch oder der amerikanische Bewusstseinsforscher Stuart Hameroff teil. Das Symposium findet im Verkehrshaus der Schweiz statt. Weitere Informationen und Anmeldung: www.neugal.ch

Wortschöpfung des ungerechten Reichtums der «1%» und mit dem Slogan «We are the 99%» entscheidend geprägt. Die Dominanz der Wall Street ist auch ein Hauptthema der amerikanischen Präsidentschaftswahl. Ohne Occupy wäre Bernie Sanders nicht, wo er heute steht. In Europa geht die spanische Partei Podemos klar auf die «Indignados» und auf Occupy zurück. Ihr erstaunlicher politischer Erfolg ist mit ein Erfolg von Occupy. Ähnliche Beispiele gibt es in anderen Ländern.

Ihre Anliegen sind der klassische Stoff, den die grünen Parteien vertreten. Ist es nicht frustrierend, wie vergleichsweise marginal deren Anliegen zum Durchbruch kommen? Oder sehen Sie das anders?

Capra: Die grüne Bewegung, der ich mich stark verbunden fühle, hat sich so entwickelt, dass ihr Einfluss weniger parlamentarisch als ideologisch zu spüren ist, und zwar im fortlaufenden «Ergrünen» der traditionellen Parteien. Das ist vor allem in Europa und jetzt auch in Kanada deutlich zu sehen.

Fortsetzung auf Seite 47

ANZEIGE

HERZLICH WILLKOMMEN LIEBE DEZEMBER-BABYS

Wir freuen uns über die 68 Babys, die im Monat Dezember bei uns in der Klinik das Licht der Welt erblickten. Wir dürfen vorstellen:

John-Luca, Moritz, Milo Luis, Oliver Derek, Liam Ezra, Alea Noemi, Aurel, Myla Alissa, Ava Angarita, Anis, Julie, Diaz, Melina, Isabella Marina, Joel Nicolas, Leron, Anisa, Klea, Mia, Ariya, Jolean Lucia, Emma, Malena Siena, Samuele, Oliver Salomo, Gabriel, Glenn, Timeo, Juri, Sina, Alessio Nándor, Leonie

Liebe Eltern, wir gratulieren herzlich und wünschen alles Gute.

Geburtswelt Klinik St. Anna

KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.



HIRSLANDEN baby

Fortsetzung von Seite 46

«Es gibt weiterhin Hoffnung»

In der politischen Realität sind Veränderungen oft nur mit Gesetzen, Gebühren und Verboten durchzusetzen. So stellt man sich eine menschlich handelnde, ökologisch vernünftige und nachhaltige Gesellschaft aber nicht vor.

Capra: Ich sehe die Dynamik einer nachhaltigen und ökologisch verantwortlichen Gesellschaft etwas anders. Es ist ein Prozess grösserer Komplexität. In unserer heutigen Gesellschaft gibt es drei grosse Machtzentren: die Regierung, die Geschäftswelt und die globale Zivilgesellschaft. Nachhaltigkeit kann nur durch ein Zusammenspiel dieser drei Kräfte erreicht werden.

Sie sind einer der Referenten an der diesjährigen Biennale in Luzern. Das Thema ist «Das Rätsel des Bewusstseins»: Wie verstehen Sie, ausgehend von Ihrem systemischen Ansatz, das Bewusstsein?

Capra: Der Geist, jetzt wissenschaftlich

«Kognition» genannt, ist ein grundlegender Lebensprozess, der allen Lebewesen eigen ist. Die Entwicklung der biologischen Strukturen in der Evolution geht Hand in Hand mit einer entsprechenden Entwicklung des Kognitionsprozesses. Auf einem gewissen Niveau – bei den Menschenaffen und Menschen – kommt es zur Entfaltung des Selbstbewusstseins. Der lebende Organismus ist sich nicht nur seiner Umwelt, sondern auch seiner selbst bewusst. Auf dieser Stufe sprechen wir von «consciousness».

Gibt es ein Bewusstsein ausserhalb des Gehirns, das auf unser Leben einwirkt? Oder erzeugen wir das Bewusstsein allein in uns selbst?

Capra: Wie oben ausgeführt, ist Bewusstsein immer mit Kognition verbunden und braucht ein Gehirn, in dem es sich manifestiert. Aus der neuen systemischen Sicht ist die Beziehung von Gehirn und Bewusstsein, auch von Gehirn und Geist, eine Beziehung von Struktur und Prozess. Allerdings schliesst dies ein kollektives Bewusstsein, à la C. G. Jung, nicht aus.

Warum ist es wichtig zu wissen, was das Bewusstsein ist? Würde das unser Leben und vor allem, wie wir leben,

Leben in den USA

ZUR PERSON pb. Fritjof Capra, geboren am 1. Februar 1939 in Wien als Sohn einer Lyrikerin und eines SS-Offiziers, ist Physiker, Philosoph, Ökologe, Autor und Gründungsdirektor des Center for Ecoliteracy in Berkeley (Kalifornien, USA). Der Österreicher lebt seit 1975 in Berkeley. Er ist in zweiter Ehe mit einer Amerikanerin verheiratet und hat eine erwachsene Tochter. Seine Bücher sind weltweit auf Interesse gestossen. Zu den bekanntesten Werken gehören «Das Tao der Physik» (1977), «Wendezeit» (1983), «Lebensnetz» (1996) und «Verborgene Zusammenhänge» (2002).

entscheidend verändern?

Capra: Wir wissen intuitiv, was Bewusstsein ist, denn wir erleben es täglich. Eine tiefere Erfahrung ist durch Meditation möglich. Worum es nächsten Samstag an der Biennale in Luzern geht, ist das wissenschaftliche Verständnis des Bewusstseins.

Sie sind 76 Jahre alt und blicken als noch immer aktiver Geist auf ein intensives, von Wissenschaft und Philosophie geprägtes Leben zurück: Fällt es Ihnen heute schwerer, sich mit den teils massiven Umwälzungen auf der Welt zurechtzufinden, oder haben Sie da eine immer klarere Sicht, warum sich das so verhält?

Capra: Die Sicht der Welt als Netzwerk und die grosse Bedeutung der Komplexität respektive der Nichtlinearität ist heute weitgehend bekannt. Diese Sicht wird nicht nur auf Universitäten, sondern auch in den zahlreichen Institutionen der globalen Zivilgesellschaft erforscht und gelehrt und wird im Ökodesign praktisch umgesetzt. Ich bin nach wie vor in diesem globalen Netzwerk der systemischen Denker verankert, was mir in der Tat eine gewisse Sicherheit und Gelassenheit gibt. Mein Einfluss auf die Entwicklung und Verbreitung des systemischen Weltbilds geschah bisher durch Bücher, Vorträge und Seminare. Im April 2016 hoffe ich, diesen Einfluss weltweit zu verstärken. Ich habe einen Online-Kurs entwickelt, basierend auf meinem Lehrbuch (www.capracourse.net).

Wie stellen Sie sich die Welt in 50 Jahren vor?

Capra: Die beste Antwort, die ich habe, ist ein Zitat des berühmten Atomphysikers Niels Bohr: «Voraussagen sind sehr schwer, vor allem, wenn es sich um die Zukunft handelt.»

Trotzdem: Könnten Sie sich vorstellen, dass der Mensch längerfristig zur intelligenten Maschine mutiert, der in einer total vernetzten und überwachten Welt funktioniert und so sein Dasein fristet? Oder malen Sie sich nie solche Szenarien aus?

Capra: Im Ernst: Obwohl ich um die Zukunft der Menschheit besorgt bin, mache ich mir über detaillierte Szenarien keine Gedanken. Ich bin zu dieser Haltung schon seit vielen Jahren von Václav Havel inspiriert, der im Jahr 1990 geschrieben hat: «Die Hoffnung, an die ich oft denke ..., verstehe ich vor allem als einen Geisteszustand, nicht als einen Zustand der Welt. Entweder haben wir Hoffnung in uns, oder wir haben keine Hoffnung – sie ist eine Dimension der Seele und im Grunde nicht von einer bestimmten Beobachtung der Welt oder einer Einschätzung der Lage abhängig ... [Hoffnung] ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgehen wird, sondern die Gewissheit, dass etwas sinnvoll ist, egal, wie es ausgeht.»