

KI - Künstliche Intelligenz (AI Artificial Intelligence)

Ein guter Freund hat mir folgende Mail gesendet: "Ich teste ein Tool im Bereich KI, das vielseitige Texte generieren kann nach unterschiedlichen Aufgabenstellungen. Hier habe ich ein Beispiel. Meine Fragestellung war: **Warum ist Krafttraining für ältere Menschen wichtig?** Folgender Text wurde von der KI in ca. zehn Sekunden ausgegeben":

Krafttraining ist für ältere Menschen von grosser Bedeutung, da es zahlreiche Vorteile für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden bietet. Hier haben wir Ihnen vier Gründe warum es sich lohnt.

ERSTENS ist Krafttraining für ältere Menschen wichtig, um die Muskelmasse und -kraft zu erhalten oder zu verbessern. Im Alter verlieren wir auf natürliche Weise Muskelmasse und -kraft. Dieser Prozess, auch als Sarkopenie bekannt, kann zu Schwäche, Instabilität und einem erhöhten Risiko von Stürzen und Verletzungen führen. Krafttraining kann dazu beitragen, den Verlust von Muskelmasse und -kraft zu verlangsamen oder zu verhindern, indem es die Muskelmasse und -kraft aufrechterhält oder sogar erhöht. Dies kann älteren Menschen helfen, ihre Unabhängigkeit und Mobilität länger aufrechtzuerhalten.

ZWEITENS kann Krafttraining helfen, chronische Schmerzen zu lindern. Viele ältere Menschen leiden unter chronischen Schmerzen, insbesondere in den Gelenken und im Rücken. Krafttraining kann dazu beitragen, die Muskulatur um diese Bereiche herum zu stärken und zu stabilisieren, was die Belastung auf die Gelenke und den Rücken verringern kann. Dies kann dazu beitragen, Schmerzen zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern.

DRITTENS kann Krafttraining dazu beitragen, das Risiko von chronischen Krankheiten zu reduzieren. Krafttraining kann dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren, den Blutdruck zu senken und den Cholesterinspiegel zu verbessern. Dies kann dazu beitragen, das Risiko von Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderen chronischen Krankheiten zu reduzieren, die im Alter häufig auftreten.

VIERTENS kann Krafttraining dazu beitragen, das Selbstbewusstsein und die psychische Gesundheit zu verbessern. Wenn ältere Menschen körperlich aktiv sind und Fortschritte beim Krafttraining machen, können sie ein Gefühl der Leistung und des Erfolgs erleben.

Als Herausgeber vom StarkVital60+ Magazin habe ich bewusst am obigen Text nichts geändert oder korrigiert. Meine erste Reaktion war: CRASH, BOOM, BANG.... Abgesehen von den zahlreichen Wiederholungen, einer wortreichen Sprache und dem Fehlen einiger Kommas, ist der Textinhalt korrekt! Traditioneller Fach-Journalismus ade?

Heute ist es tatsächlich so, dass Softwaresysteme in der Lage sind, die Fähigkeiten und das Verhalten des menschlichen Denkens völlig autonom zu simulieren. Treten wir in einen direkten Wettbewerb mit der künstlichen Intelligenz, die wir selbst geschaffen haben? Sägen wir unsere eigenen Beine ab? Die Menschheit hat eine immaterielle Atombombe gezündet, dagegen ist die Büchse der Pandora ein Tropfen auf den heissen Stein. Die EU, die USA und andere Länder wollen nun

die KI reglementieren. Wie will man eine gezündete Atombombe steuern, wenn der KI-Pilz schon explodiert ist?

Die KI-Druckwellen werden sich bald sowohl auf dem Arbeitsmarkt, als auch auf jegliche gesellschaftlichen Strukturen auf der Welt auswirken. Experten sagen erhebliche Arbeitsplatzverluste voraus. Nun, es mangelt momentan sowieso an Arbeitskräften...

KI ist wahrhaftig fortgeschritten und kann u.a. Fotos restaurieren, Bewegungen auf Fotos erzeugen, Texte herstellen, Stimmen modulieren oder entfernen, Musik trennen, Audio Spuren ausschneiden, maschinelles Lernen für Studenten anbieten, Naturkatastrophen vorhersagen und vieles mehr. KI ist als Kerntechnologie allmählich ein wichtiger Bestandteil unseres täglichen Handelns geworden, den wir nicht umgehen können. Informatiker haben einen Vorteil, um in der modernen Welt zu überleben.

In bestimmten Bereichen kann und wird KI ziemlich sicher ganze Gemeinschaften bis zum Kern der Familie gefährden.

"HEUTE IST ES TATSÄCHLICH SO, DASS SOFTWARESYSTEME IN DER LAGE SIND, DIE FÄHIGKEIT UND DAS VERHALTEN DES MENSCHLICHEN DENKENS PRAKTISCH AUTONOM ZU SIMULIEREN. TRETEN WIR IN EINEN WETTBEWERB MIT DER "KI", DIE WIR SELBST GESCHAFFEN HABEN"

Fotos, Videos, Audios wird man leichter erzeugen oder fälschen können. Gesichter (unsere?) könnten auf dem Kopf von Pornodarstellern, Massenmördern, Vergewaltigern, Killern aufoktroyiert werden. Wird das manipulierte Material Strafanzeigen oder Verurteilungen ermöglichen? Könnte dies künftig als Beweismittel in Frage kommen? In der Tat, KI erlaubt böswilligen Menschen,

schneller im Sumpf der Misswirtschaft zu versinken.

Niemand weiss heute genau, welche Gefahren KI birgt. Elon Musk erklärte im Interview mit dem Nachrichtensender CNBC, dass KI sogar die ganze Menschheit zerstören könnte. Einige Experten auf der anderen Seite fordern ein Moratorium für deren Entwicklung, als wäre KI ein unberechenbares Geschöpf, gegen das wir uns wehren müssen. Fest steht, dass der Weg, auf dem wir uns befinden, diese Systeme nur noch leistungsfähiger machen wird.

Werden die versprochenen Normen ausreichen, die ein Gleichgewicht zwischen Sicherheit und Zugang zu den Vorteilen der Technologie gewährleisten sollen?

Um den neuen täglichen Herausforderungen zu begegnen, hören wir nie auf, uns um die Erhaltung unserer körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit zu bemühen.

Ihr

Jean-Pierre Schupp

Jean-Pierre Leonhard Schupp



Biologisches
Alter "54"

Gesundheits-
experte

Buchautor

5. Dan Black-Belt
Karate/Kick-
boxen

Lebenslauf und
Kontakt-
aufnahme:
www.starkvital.tv

Unsere Kolumnisten