

Markus Metka

Sündhaft gesund

Die sieben Todsünden
im Lichte der Anti-Aging-Medizin



Das Buch zum
„Anti-Aging der
Seele“

delta *x*
VERLAG

Markus Metka: Sündhaft gesund
Die sieben Todsünden im Lichte der Anti-Aging-Medizin
Das Buch zum Anti-Aging der Seele

1. Auflage 2021

ISBN: 978-3-903229-31-0

Alle Urheberrechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung, Verbreitung und öffentlichen Wiedergabe in jeder Form, einschließlich einer Verwertung in elektronischen Medien, der reprografischen Vervielfältigung, einer digitalen Verbreitung und der Aufnahme in Datenbanken, ausdrücklich vorbehalten.

Satz, DTP & Umschlaggestaltung: delta x Verlag

Copyright © 2021 by delta x Verlag, Wien

Coverfoto: © nelic/iStock by Getty Image

Printed in EU

delta x Verlag im Internet: www.deltax.at

Markus Metka

Sündhaft gesund

Die sieben Todsünden im Lichte der Anti-Aging-Medizin

Das Buch zum Anti-Aging der Seele

delta X Verlag

Völlerei (dt.), **grykësi** (alb.), **qliston** (aserbeid.), **暴食** (chin.), **frådseri** (dän.), **gluttony** (engl.), **mässäily** (finn.), **gloutonnerie** (franz.), **Λαίμαργία** (griech.), **ખાઉધરાપણ** (gujarati), **पेटूषण** (hindi), **kegelojohan** (indon.), **matgræðgi** (isländ.), **golosità** (ital.), **ghertlhuD** (klingon.), **golafreria** (katalan.), **gula** (latein.), **pākoko** (maori), **неумеренность** (russ.), **frosseri** (schwed.), **požrešnost** (sloven.), **oburluk** (türk.), **glythineb** (walis.), **Wollust** (dt.), **epshi** (alb.), **şəhvət** (aserbeid.), **情慾** (chin.), **vellyst** (dän.), **lust** (engl.), **himo** (finn.), **luxure** (franz.), **Λαγυεία** (griech.), **સામવાસન** (gujarati), **कामुकता** (hindi), **hawa nafsu** (indon.), **girnd** (isländ.), **lussuria** (ital.), **rojQo'** (klingon.), **luxúria** (katalan.), **luxuria** (latein.), **hiahia** (maori), **Вожделение** (russ.), **vällust** (schwed.), **strast** (sloven.), **şehvet** (türk.), **blys** (walis.), **Trägheit** (dt.), **përtacia** (alb.), **tənbəllik** (aserbeid.), **懶惰** (chin.), **dovenskab** (dän.), **sloth** (engl.), **laiskuudesta** (finn.), **parese** (franz.), **οκνηρία** (griech.), **અભસ** (gujarati), **आलस्य** (hindi), **kemalasan** (indon.), **dugleysi** (isländ.), **pigrizia** (ital.), **tlhaw'DlyuS** (klingon.), **mandra** (katalan.), **acedia** (latein.), **māngere** (maori), **Лень** (russ.), **lättja** (schwed.), **lenoba** (sloven.), **tembellik** (türk.), **diogi** (walis.), **Zorn** (dt.), **zemërimi** (alb.), **qəzəb** (aserbeid.), **憤怒** (chin.), **vrede** (dän.), **sloth** (engl.), **vihasta** (finn.), **colère** (franz.), **θυμός** (griech.), **झेध** (gujarati), **क्रोध** (hindi), **kemurkaan** (indon.), **reiði** (isländ.), **ira** (ital.), **QeH** (klingon.), **ira** (katalan.), **ira** (latein.), **riri** (maori), **гнев** (russ.), **vrede** (schwed.), **jeza** (sloven.), **öfke** (türk.), **dicter** (walis.), **Habgier** (dt.), **lakmia** (alb.), **tamahkarlıq** (aserbeid.), **貪婪** (chin.), **gerrighed** (dän.), **covetousness** (engl.), **ahneudesta** (finn.), **avarice** (franz.), **απληστία** (griech.), **લોભ** (gujarati), **लालच** (hindi), **ketamakan** (indon.), **græðgi** (isländ.), **avarizia** (ital.), **SuD** (klingon.), **avaricia** (katalan.), **avaritia** (latein.), **apo** (maori), **жадность** (russ.), **girighet** (schwed.), **pohlepom** (sloven.), **açgözlülük** (türk.), **trachwant** (walis.), **Neid** (dt.), **smira** (alb.), **paxilliq** (aserbeid.), **羨慕** (chin.), **misundelse** (dän.), **envy** (engl.), **kateudesta** (finn.), **envie** (franz.), **φθόνο** (griech.), **ઈર્સા** (gujarati), **वद्वेष** (hindi), **iri hati** (indon.), **öfund** (isländ.), **invidia** (ital.), **ghal** (klingon.), **enjeja** (katalan.), **invidia** (latein.), **hae** (maori), **зависть** (russ.), **avund** (schwed.), **zavistjo** (sloven.), **kıskançlık** (türk.), **eiddigeddu** (walis.), **Hochmut** (dt.), **krenaria** (alb.), **qürur** (aserbeid.), **自豪** (chin.), **hovmod** (dän.), **pride** (engl.), **ylpeystä** (finn.), **orgueil** (franz.), **υπερηφάνεια** (griech.), **અંકાર** (gujarati), **अभमान** (hindi), **kesombongan** (indon.), **stolt** (isländ.), **orgoglio** (ital.), **petaQ** (klingon.), **orgull** (katalan.), **superbia** (latein.), **whakapehapeha** (maori), **высокомерие** (russ.), **stolthet** (schwed.), **ošabnost** (sloven.), **gurur** (türk.), **balchder** (walis.)

INHALT

Vorwort	7
Warum „Anti-Aging der Seele“ wichtig ist	9
Zur Biologie der Sünde	13
Wie spätantike Hippies die Sünde erfanden	22
Völlerei	29
„ <i>Silent Inflammation</i> “ – das stille Entzündungsaltern	33
„ <i>Eat food, not too much, mostly plants</i> “	36
<i>Gesunder Genuss – tödliche Sucht</i>	44
<i>Alkohol-Sucht: Das Orpheus-Prinzip</i>	53
Wollust	57
<i>Verhaltenssüchte – die stofflosen Süchte</i>	68
Trägheit	71
<i>Bewegen statt beten</i>	80
Zorn	83
<i>Wie man Stress abbaut</i>	92
Habgier	97
<i>Geld als Glücks- und Unglücksfaktor</i>	102
Neid	113
<i>Warum wir leichte Beute für die „Sünde“ sind</i>	122
<i>Schöne Engel – hässliche Teufel</i>	129
<i>Kleine Dämonenkunde</i>	131
Hochmut	135
<i>Hochmut als „Pro-Aging-Faktor“</i>	146
Und was jetzt?	149
Literaturverzeichnis	152
Zum Autor	157

Vorwort

Wenn wir die Anti-Aging-Medizin und ihre Entwicklungen in den letzten Jahren und Jahrzehnten verfolgen, so sehen wir eines sehr deutlich: Wir haben in der Prävention und im Bereich der Langlebigkeit einige Fortschritte erzielt. Es sind keine gewaltigen, die sich durch eine „disruptive Innovation“ auszeichnen würden, also ein Durchbruch bei der Behandlung von Krebs oder eine neue Medizintechnologie, die einen Sprung nach oben in der Lebenserwartung auslösen würde. Aber die durchschnittliche Lebenserwartung ist – auch wenn es immer wieder regionale oder zeitlich begrenzte Rückschläge gibt, stetig im Steigen begriffen. Ein Lebensalter jenseits der 80 ist heute für den Durchschnitt, vor allem für Frauen, aber auch für Männer, erreichbar und – was natürlich auch sehr wichtig ist – auch bei guter Gesundheit erlebbar.

Möglicherweise aber werden wir in den nächsten Jahren noch eine ganze Reihe von technologischen Durchbrüchen erleben: in der Gentechnik und Mikrobiologie, in der individualisierten Medizin und in angrenzenden Forschungsgebieten. Manche Forscher und Visionäre wollen bereits eine deutliche Erhöhung unserer durchschnittlichen künftigen Lebenserwartung sehen, die weit jenseits von 100 Jahren liegt.

In diesem Buch wollen wir dazu ebenfalls unseren kleinen Beitrag leisten. Dabei werden wir unter anderem auch auf Faktoren eingehen, die Anti-Aging-Forscher bisher wenig beachtet haben: Sie betreffen Empfehlungen für die mentale Gesundheit („Mental-Health“), die

man auch als Ratschläge für ein „Anti-Aging der Seele“ bezeichnen könnte. Nichts schützt besser vor dem Alter, so könnte man sagen, als eine Psyche, die jung geblieben ist. Genau diese Jugendlichkeit im Geist kann man sich – auch wenn man sie schon verloren zu haben glaubt – wieder zurückerobern. Prinzipiell ist diese Umkehr, die Rückkehr zur Jugendlichkeit im Denken, nicht schwierig. Aber man muss dafür manchmal auch gewillt sein, in eigene Abgründe zu blicken, das heißt, metaphorisch gesprochen, auch durch die Hölle zu gehen.

Nein, ich will Ihnen nun keinen faustischen Pakt mit dem Teufel anbieten. Aber ich will Ihnen eines verdeutlichen: Die Psyche ist ebenso verwundbar wie der Körper und wenn wir uns die Worte Schillers vor Augen führen, dass es der Geist ist, der sich den Körper formt, so sind wir schon mittendrin im Thema: dass es nämlich nicht unwichtig ist, was man denkt und wie man seine Gedanken ordnet. Oder wie es die Parsen, die Anhänger einer Zarathustra-Religion mit Ursprung in Persien, sagen: Auf gute Gedanken folgen gute Worte und auf gute Worte gute Taten. So gesehen haben Sie, wenn Sie Ihre Gedanken „in Ordnung“ halten, schon ein gutes Fundament für Ihre Altersprävention gelegt.

Markus Metka, im Frühjahr 2021

Warum „Anti-Aging der Seele“ wichtig ist

Als junger Assistenzarzt kam ich in den 1980er-Jahren in den USA erstmals mit der beginnenden Anti-Aging-Bewegung in Kontakt. Ich war fasziniert von den neuen biotechnologischen Möglichkeiten, die gerade diskutiert wurden oder sich bereits in der Entwicklungsphase befanden. Es wurde in der Genetik über das Klonen debattiert oder in der Hormonforschung sogar über die hochriskante Gabe von Wachstumshormonen. Mit welchem großem Pioniergeist und auch viel privatem Engagement in den Staaten neue Forschungsfelder bearbeitet und finanziert wurden, hinterließ bei mir bleibende Eindrücke. Als ich dann nach Wien zurückkam, sah ich, dass hierzulande noch viel Entwicklungsarbeit zu leisten war. Altersprävention und Anti-Aging waren noch kaum ein Thema. Als ausgebildeter Facharzt für Gynäkologie führte ich dann die erste Ambulanz für klimakterische Beschwerden und Osteoporose-Prophylaxe („Wechsel-Ambulanz“) Österreichs an der Wiener Universitätsklinik ein. Die Nachfrage war so groß, dass die Telefonanlage der Klinik zusammenbrach. Gemeinsam mit meinen lieben Kollegen und Freunden, Dr. Tuli Haromi und Professor Dr. Johannes Huber entwickelte ich zudem eine neue Methode, um den Kinderwunsch von Paaren zu verwirklichen, bei denen der Mann nur sehr wenige und qualitativ eingeschränkte Spermien produziert. Die „Mikromanipulatorische Spermieninjektion“ zählt heute zu einer der Standardmethoden in Kinderwunsch-Kliniken. Zugleich begann ich meinen eigenen Weg in der Anti-Aging-Forschung einzuschlagen. Zum einen beschäftigte

ich mich als Hormonexperte nun nicht nur mehr mit dem Klimakterium der Frau, sondern auch mit dem männlichen Wechsel. Der Grund dafür lag paradoxerweise in meiner Tätigkeit als Frauenarzt. Viele meiner Patientinnen, die ich erfolgreich behandelt hatte, fragten, ob ich nicht auch ihren Partnern helfen könnte, die sich, um die 50 Jahre alt, oft müde und abgeschlagen fühlten. In dieser Zeit begann ich auch immer mehr zu erkennen, dass es einen deutlichen Zusammenhang gab zwischen Hormonstatus, Ernährung, Bewegung und Umweltproblemen. Diese Lifestyle-Faktoren, heute sagen wir, „epigenetischen“ Faktoren des Alterns, machte ich immer mehr zum Thema meiner medizinischen Tätigkeit. Wie sich mittlerweile herausgestellt hat, hatte ich aufs richtige Pferd gesetzt. Denn die Forschung zeigt, wie wir noch sehen werden, dass der Lebensstil eine entscheidende Rolle im Alterungsprozess spielt. Ein Aspekt dabei ist aber noch immer unterbelichtet gewesen. Was wir in der Anti-Aging-Medizin bisher noch zu wenig berücksichtigten, war und ist die Wechselwirkung zwischen Psyche und Physis, also die Wechselwirkung zwischen Seele und Körper auf den Alterungsprozess. In diesem Buch will ich mich daher diesem Thema widmen und mich mit dem „Anti-Aging der Seele“ beschäftigen. Damit sollen praktische Mittel und Wege gezeigt werden, um möglichst alt und möglichst gesund alt werden zu können. Wenn wir uns in Folge mit den sieben Todsünden auseinandersetzen, so hat das keinen religiösen, sondern einen einfachen biologischen Grund. Der Katalog der sieben Tod- oder Wurzelsünden ist im Prinzip nichts anderes als die moralische Bewertung von basalen menschlichen

Verhaltensweisen. Genau diese werde ich anhand der Kriterien der Anti-Aging-Medizin bewerten. Dabei wird es zum Teil ähnliche, zum Teil aber auch diametral der Kirchenmoral entgegenstehende Bewertungen für das jeweilige Verhalten im Sinne der Altersprävention geben.

Insgesamt, so möchte ich hier noch einmal zusammenfassen, baut die Anti-Aging-Medizin auf fünf Säulen auf:

- Ernährung
- Bewegung
- Umwelt
- Hormone
- Spiritualität (Psychoneuroimmunologie und Soziale Beziehungen)

Auch wenn bei der nun folgenden Analyse der „sieben Todsünden“ die spirituellen Überlegungen der Anti-Aging-Medizin, das „Anti-Aging der Seele“ im Mittelpunkt stehen, werden auch alle anderen Säulen der Anti-Aging-Medizin angesprochen werden. Deshalb beginne ich die Untersuchung der sieben Todsünden auch nicht wie im kirchlichen Kanon mit dem Hochmut, sondern stelle die Völlerei an erste Stelle, da für individuelle Anti-Aging-Therapien die Ernährung einen wesentlichen Einflussfaktor darstellt. Dabei werden wir sehen, dass nicht nur das „Zuviel“, sondern auch das „Zuwenig“ aus Sicht der Altersprävention Lebensjahre kosten und zu einem „Pro-Aging-Faktor“ werden kann. Fress-„Sucht“ und Mager-„Sucht“ zeigen dann bereits den Ansatzpunkt, wo Genuss in Krankheit umschlagen kann.

Bei der Bewertung der „Wollust“, der zweiten „fleischlichen Sünde“, werde ich zu einer eindeutig anderen Bewertung als die Kirche gelangen. Eingehen werde ich aber auch auf die „Pornografie- und Internetsexsucht“, die die WHO jetzt als Krankheitsbild anerkannt hat und dabei die Rolle der stoffungebundenen Süchte beleuchten.

Bei der Todsünde der Trägheit werde ich auf die vielfältigen körperlichen Ursachen hinweisen, die hinter dem Phänomen der Trägheit versteckt sein können und den Wert der Bewegung als Anti-Aging-Faktor hervorheben. Beim Zorn wird gezeigt werden, inwieweit dabei das vegetative Nervensystem, die Dysbalance des aktivierenden Sympathikus' und des deaktivierenden Parasympathikus' eine Rolle spielt. Bei Geiz und Habsucht werde ich Phänomene der Angst und des Kontrollverlustes darstellen und diese erläutern, aber auch Phänomene der Schönheit und der Hässlichkeit.

Beim Neid werde ich den Unterschied zwischen „weißem“ und „schwarzem“ Neid analysieren und die enormen sozialen, aber auch individuellen Risiken aufzeigen. Zum Abschluss wird der Hochmut behandelt, der durch die Neigung zur Selbstüberschätzung unter Umständen eine tödliche Gefahr darstellen kann.

Zur Biologie der Sünde

Wenn sich ein Mediziner mit der Sünde beschäftigt, muss er sich die Frage gefallen lassen: Seit wann ist die menschliche Verfehlung ein Thema der Medizin? Und wenn schon Sünde – warum dann gerade die berühmten sieben: Hochmut (*superbia*), Habgier (*avaritia*), Wollust (*luxuria*), Zorn (*ira*), Völlerei (*gula*), Neid (*invidia*) und Trägheit (*acedia*)?

Den Begriff der Sünde wird man in Lehrbüchern der Medizin vergeblich suchen. Dennoch, so die These dieses Buches, erhellt die Auseinandersetzung mit traditionellen Lasterkatalogen Zusammenhänge. Auch heute noch. Im Prinzip geht es aus der Perspektive der Vorsorgemedizin, auch in der Auseinandersetzung mit den Todsünden, um Gesundheit – sowohl um die körperliche als auch die mentale. Wie man weiß, wird Gesundheit von der World Health Organization (WHO) nicht nur mit der Abwesenheit von Krankheit definiert, sondern als ein Ideal, das biologisches, psychisches und soziales Wohlbefinden miteinschließt. Gesundheit, so könnte man sagen, ist aus dieser Perspektive ein schier unerreichbarer Zustand.

Das Konzept der sieben Todsünden werden wir daher nicht in einem theologischen Zusammenhang erörtern. Es geht nicht um Höllenstrafen im Jenseits, die die Sünder erwarten. Es geht um ein gelingendes Leben im Diesseits. In diesem Sinne stelle ich mich in eine Reihe von Autoren, die Todsünden als Verhaltensweisen wahrnehmen, als einen Katalog von Lastern und Leidenschaften betrachten, die den Aspekt der Selbstschädigung beinhalten können.

Damit könnte man als Präventionsmediziner mit dem Spezialgebiet des Anti-Agings nun auch als „Spaßbremse“ wahrgenommen werden. Der Ruf: „Kehren Sie um!“ hat aber seine Berechtigung auch als Präventionsmediziner, insofern man Patienten behandelt, deren Lebensstil nicht nur Spaß machte, sondern auch krank.

Auf der anderen Seite zeigt die Medizin natürlich auch, dass die Sünde nicht nur krank macht, sondern auch Ausdruck von Gesundheit, Glück, Lust und Lebensfreude sein kann. Ein Gelage mit Freunden, ein Liebesabenteuer, aber auch das Streben nach Macht, Reichtum und Erfolg können durchaus befriedigend sein und als Ausdruck eines gelingenden und guten Lebens angesehen werden.

Der Mensch ist nicht nur Körperlichkeit, sondern, so wie Schiller es eben sagte: „Es ist der Geist, der sich den Körper formt.“ Gedanken führen zu Handlungen – im positiven wie im negativen Sinne. Wie tugendhaft man als Mensch aber auch sein will: Das Somatische, die Körperlichkeit, letztlich die evolutionär geformte Biologie des Menschen, fordert ihren Tribut, immer wieder. Denn nicht weit entfernt vom Denken flüstern die Gene.

Als der Genetiker John Medina im Jahr 2000 ein Buch über die Biologie der Sünde vorlegte¹, war der Optimismus noch groß, dass man anhand der genetischen Prädisposition bald Aussagen über Charakter und Verhalten von Menschen würde machen können. Gerade eben erst hatte Craig Venter das Genom des Menschen entschlüsselt.

1 Medina. 2000

Manche Visionäre glaubten schon, nur noch eine Haaresbreite davon entfernt zu sein, über die Gene auch individuelles Verhalten entschlüsseln zu können. So wollte man sowohl die Veranlagung für bestimmte Krankheiten, über Diabetes, Krebs bis hin zu seltenen Darmerkrankungen, aber auch für sexuelle Präferenzen aus den Genen vorhersagen können. Die Visionen der Forscher haben sich aber bis jetzt nicht erfüllt. Je nach Standpunkt kann man das bedauern oder auch begrüßen. Einerseits wäre eine exakte Vermessung des Menschen via Gentests extrem hilfreich. Man könnte viel exakter und zielgerichteter medizinische Hilfe entwickeln. Andererseits wäre auch ein hoher Regulierungs- und Datenschutzbedarf gegeben. Prädispositionen können ja auch Aus- und Einschließungsgründe für die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben darstellen. Stellen Sie sich nur vor, dass Sie laut Gentest als ein potenzieller Straftäter dastehen würden, für den die Wahrscheinlichkeit eines kriminellen Daseins deutlich erhöht wäre. Was, wenn Regierungen Sie dann aus lauter Prävention in Schutzhaft nähmen, beziehungsweise Ihnen die Auflage erteilen würden, sich regelmäßig bei der Polizei zu melden?

Diese dystopischen Entwicklungen sind uns zum Glück erspart geblieben und eine so verstandene Prävention aufgrund der genetischen Prädisposition wäre wohl auch meilenweit am Kern der Sache vorbei. Gezeigt hat uns das die Epigenetik. Heute weiß man, dass die individuellen Gensequenzen, also der jeweils eigene Genotypus, wenig über die Ausprägung des Phänotypus aussagen müssen. In anderen Worten ausgedrückt heißt das, dass Menschen, auch wenn sie wie eineiige Zwillinge mit identem

genetischen Material ausgestattet sind, nie von vornherein dieselben Gene aktiviert oder deaktiviert haben müssen. So können von Geburt an getrennt lebende Zwillinge trotz völlig gleicher Genausstattung epigenetisch unterschiedlich sein und andere Gene ein- oder abgeschaltet haben und eben auch völlig andere Verhaltensweisen oder Krankheitsschicksale entwickeln. Der eine raucht, der andere nicht. Der eine heiratet und gründet eine Familie, der andere lebt allein. Der eine entwickelt psychische Probleme, der andere nicht. Der eine entwickelt Herz-Kreislauf-Erkrankungen, der andere nicht, auch wenn beide dieselbe Veranlagung dazu hatten. Der eine wird straffällig, der andere nicht. Gene und Umwelt stehen in einem permanenten Wechselspiel. Das heißt, ob bestimmte Veranlagungen schlagend werden, hängt stark vom persönlichen Lebensstil und der Umwelt ab, in der wir leben. Das Match „Anlage versus Umwelt“ steht daher wieder einmal unentschieden.

Wie aber steht es dann mit der Biologie der Sünde? John Medina hat dafür eine recht belastbare Interpretation vorgeschlagen. Man könne zwar im Einzelnen aus unserer genetischen Disposition nicht herauslesen, wie wir uns im Laufe des Lebens entwickeln werden. Aber andererseits ist der Mensch durch seine evolutionäre Entwicklung mit einem Set an Verhaltensweisen ausgestattet, die – sündhaft hin oder her – für das Überleben notwendig waren und in bestimmten Situationen auch immer noch sind. Hier kommt der berühmte Säbelzahniger ins Spiel. Wer nicht wegspringt oder sich erfolgreich versteckt, ist des Todes. Man könnte es noch eindringlicher formulieren. Wir heute Lebenden sind die Nachkommen der

Überlebenden – also gerade derjenigen Ahnen, deren Instinkte (und späteres Denkvermögen) besonders gut ausgeprägt waren. Die anderen wurden Teil der Nahrungskette. Was hat das nun mit der Sünde zu tun? Evolutionär betrachtet, so sagt es der Biologe Medina, sei die Sünde überlebensnotwendig. Denn im Prinzip würden in den Verhaltensweisen, die als sündhaft geächtet werden, nichts anderes als grundlegend biologische Mechanismen wirksam. Bevor wir uns den sieben Todsünden im Detail widmen, sei daher eine Erkenntnis vorausgeschickt: Die Evolutionsbiologie geht davon aus, dass die sieben Todsünden moralische Bewertungen von menschlichen Verhaltensweisen sind. Hochmut, Zorn, Neid, Wollust oder Trägheit sind unter anderem deshalb nicht ausgestorben, weil die ihnen zugrundeliegenden (Sexual-) Triebe, Angst-, Kampf-, Flucht- und Totstellreaktionen – sozusagen zum anthropologischen Inventar des Menschlichen, manchmal eben allzu Menschlichen zählen und unter gewissen Umständen auch für Überlebensvorteile in der Evolution verantwortlich waren.

Diese Interpretation ist einleuchtend, wenn man sich wieder die berühmte Situation mit dem Säbelzähntiger vorstellt: Wer sich nicht blitzschnell in Sicherheit bringen konnte, wurde selbst zur Mahlzeit und hatte keine Chance mehr auf Weitergabe seiner Gene.

Evolutionsbiologisch betrachtet hatten also grundlegende Verhaltensweisen, die irgendwann einmal als sündhaft, also verwerflich eingestuft worden waren, Menschen Überlebensvorteile gebracht. Das könnte uns zu der falschen These führen, dass „die Sünde“ überlebensnotwendig sei. Diese sozialdarwinistische Interpretation

ginge aber gleichfalls am Kern der Sache vorbei. „Sündhaftes“ Verhalten beschreibt eher ein Verhalten, bei dem der Gebrauch der Lüste aus dem Ruder zu laufen droht. Unsere Biologie, unsere Gene, unsere Hirnphysiologie, Hormone und Neurotransmitter bestimmen unser Fühlen und Verhalten mit.

Als Molekularbiologe und Gehirnforscher stellte sich Medina daher die nicht uninteressante Aufgabe, die Biologie der sieben Todsünden zu erklären. Sein auch heute noch lesenswertes Buch verfolgt den Ansatz: Bevor bestimmte Verhaltensweise normativ bewertet werden, lohnt es sich, die darunter liegenden biologischen Mechanismen zu beleuchten. In seinem Narrativ wandelt Medina dabei auf Dantes Spuren. So wie der Renaissance-Dichter in der „Divina Comedia“, der göttlichen Komödie, besucht auch Medina das „Purgatorium“ – den Läuterungsberg – wo Sünder im Jenseits für Hochmut, Zorn & Co zu büßen haben.

Jede Todsünde hat Medina daher einem bestimmten biologischen Mechanismus gewidmet. Bei Wollust etwas analysiert er die komplexen Vorgänge der „sexuellen Erregbarkeit“, bei Zorn analysiert er die Mechanismen der Aggression, bei Trägheit jene des zirkadianen Rhythmus von Wachen und Schlafen.

Ganz allgemein könnte man sagen: Unsere Zentren für Emotionalität und blitzschnelles Reagieren-Können mit Kampf, Flucht oder Totstellen sind in den evolutionär betrachtet ältesten Hirnregionen angelegt. Lieber einmal zu oft aus Angst vor einem Rascheln im Gebüsch zur Seite springen, lieber einmal zu oft den vorsichtigen Überlebensmodus wählen, als heldenhaft Teil der Nahrungskette

zu werden. Denn nur wer überlebte, konnte später am Lagerfeuer davon erzählen – eventuell auch ausgeschmückt mit poetischen Heldenepisoden, damit auch gleich die richtigen Zuhörerinnen an den Lippen des Erzählers hingen. Manche Evolutionsbiologen vertreten auch die These, dass sich das Liebesleben am Lagerfeuer entschied und Frauen Männer nicht nur nach Status und Statur, sondern ihre „Helden“ auch anhand ihrer narrativen Fähigkeiten wählten. Mit dabei waren beim abendlichen Balzen – eine Investition in die Weitergabe der eigenen Gene – aber nur diejenigen, die vielleicht auch einmal zu oft blitzschnell und voller Angst zur Seite gesprungen waren. Evolutionär war die Angst, die heute meistens nur mehr als Störfaktor betrachtet wird, also ein durchaus überlebensnotwendiges Gefühl.

Im Stammhirn, also in den ältesten Hirnregionen, beginnt der Übergang vom Tier zum Menschen. Erst in den evolutionär jüngeren Hirnregionen der Großhirnrinde können Informationen kognitiv reflektierend, langsam und überlegt weiterverarbeitet werden.

Im Moment von Angst und Panik ist die Großhirnrinde aber (so gut wie) blockiert. Die schnelle Reaktion auf „gefährliche“ Sinneseindrücke übernimmt das Stammhirn und das limbische System, bei Angst vor allem die Amygdala. Innerhalb von Sekundenbruchteilen lassen neue und unheimliche Sinneseindrücke von Augen, Ohren, Nase oder Haut im Körper einen Cocktail aus Neurotransmittern und Hormonen explodieren. Man ist zur Seite gesprungen, bevor man das überhaupt bewusst wahrgenommen hat. Das Herz klopft noch bis zum Hals, aber zum Glück war es nur ein Windstoß und keine

Königskobra. Erst im Modus des Reflektierens können Stress-Situationen dann besser verarbeitet werden – und beispielsweise Strategien erarbeitet werden, wie man sich vor Schlangen oder Säbelzähntigern besser schützt. Dieses „schnelle Denken“, in unseren Instinkten als eilige und überlebensnotwendige Abkürzung geparkt, kann uns freilich auch zum Stolpern bringen. Darauf hat der Wirtschaftsnobelpreisträger Daniel Kahneman in seinem Buch „Schnelles Denken, langsames Denken“ hingewiesen.² Prinzipiell, so Kahneman, sind wir fähig, in jedem dieser beiden Modi zu denken. Das schnelle Denken verläuft dabei mehr oder weniger automatisch, also instinkthaft, emotional und unbewusst. Das langsame Denken hingegen arbeitet logisch, kann Irrtümer erkennen und Fehler ausmerzen. Langsames Denken ist strategisch, gewissenhaft und „step by step“. Mit dieser Fähigkeit haben Menschen immer wieder große Entdeckungen gemacht und diesem Ideal folgt auch das wissenschaftliche System. Dieser Denkmodus – rational, abwägend und darauf bedacht, ein logisches halt- und überprüfbares Ergebnis zu erhalten – hat aber auch genau einen massiven Nachteil: Er ist langsam, anstrengend – und selten aktiv. Wir sind im Besitz dieser Fähigkeiten, aber durchaus in Hörweite erzählen uns unsere Gene eine andere Geschichte. Wenn wir uns unter diesem Aspekt die Entstehungsgeschichte der „sieben Todsünden“ anschauen, dann begeben wir uns auf eine spannende Entdeckungsreise zu den Wurzeln unseres Denkens und Fühlens. Denn

2 Kahneman. 2012

Verhaltensweisen, die als sündhaft beschrieben werden, haben eben auch einen tiefen biologischen, sozusagen „instinktiven“ Hintergrund. Und dass sie bis heute nicht verschwunden sind, sie geradezu zum Inventar des menschlichen Verhaltens zählen, zeigt, dass sie zum Überleben notwendig waren. Unsere heutige Umwelt stellt nun aber neue Fallen bereit, in die wir hineintappen können.

In den folgenden Kapiteln über die sieben Todsünden werden wir immer wieder genau an diesen Umstand erinnern.

Eines sollten wir uns aber auch immer wieder vor Augen führen: Die Zeiten haben sich geändert. Der Säbelzahntiger ist ausgestorben. Wir leben nicht mehr als Jäger und Sammler, die abends am Lagerfeuer sitzen. In unserer hochtechnisierten Umwelt sind viele instinktive Reaktionen nicht mehr situationsadäquat. Dieses Spannungsverhältnis wird umso deutlicher, wenn wir uns den sieben Todsünden aus Sicht der Präventions- und Anti-Aging-Medizin nähern. Dazu wollen wir aber zuerst eine kleine Zeitreise unternehmen und uns in die ägyptische Wüste zur Zeit des spätantiken vierten Jahrhunderts begeben.

Wie spätantike Hobbies die Sünde erfanden

Die Wüste ist an sich eine unwirtliche Gegend. Normalerweise will man sie nur durchqueren, sie ist so gesehen ein notwendiges Übel, das zu überwinden ist, um von A nach B zu kommen. Die Wüste aber ist für Einige auch Symbol der Askese, des Widerstands und des Neuanfangs. Wer dorthin geht und sich dort niederlässt, will etwas verändern, will anders leben, sich unter Umständen reinigen und innere Kämpfe ausfechten.

Im vierten Jahrhundert entwickelte sich im ägyptischen Nildelta, in Nitria, rund 70 Kilometer südöstlich von Alexandria, einem wirtschaftlichen Hotspot der Spätantike, eine neue Bewegung der Freude an Spiritualität und Askese³. Hunderte, ja tausende Menschen, in der Regel Männer, zog es in die ägyptische Wüste. Eine neue Spiritualität, Sinnsuche und ein neuer Glaubenseifer waren ausgebrochen. Im Römischen Reich war ein paar Jahre zuvor das Christentum zugelassen worden. Christen wurden nicht mehr verfolgt, sondern durften nun ihren Glauben frei praktizieren. Für einige Anhänger hatte diese neue Situation aber ihrer Meinung nach auch unerwünschte Effekte mit sich gebracht. Einigen Anhängern erschien der Glaube lau zu werden. Ein Grund dafür war, dass durch den Wegfall der Verfolgung auch eine Normalisierung des Glaubenslebens eingetreten war. In Nitria, wohin sich die Sinnsuchenden, Spirituellen und Eremiten zurückgezogen hatten, wollten sie nun in der Einsamkeit

3 vgl.: Zander. 2001

wieder ihre Spiritualität fundieren und über das wahre gottgefällige Leben nachdenken und es auch zu führen versuchen. Dafür suchte man dezidiert die Abgeschiedenheit, lebte aber auch im Verbund und das nicht ohne Grund: Der Nachschub an Nahrung und Gegenständen des Alltags musste funktionieren, oder anders gesagt: Wer diese Abgeschiedenheit wählte, brauchte auch Glaubensbrüder oder -schwestern, die einen versorgten. So wurde Nitria nicht nur zu einem Magneten für eine Vielzahl von sinnsuchenden Menschen. Auch Kaufleute und Handwerker siedelten sich in der immer größer werdenden Eremitage an. Fast könnte man sich Nitria wie den Hort einer ersten Hippiebewegung vorstellen, deren Mitglieder in der Wüste nach dem Sinn des Lebens forschten. So manche „Wüstenväter“, wie diese frühen Mönche auch genannt wurden, hatten dieses Leben allerdings auch aus eher profanen Gründen gewählt. Als Eremit konnte man untertauchen und so der Steuer und den römischen Behörden entgehen.

Man könnte sagen, eine neue Gegenbewegung war entstanden, in der Menschen nicht mehr nach mehr Reichtum, Macht und Erfolg suchten, sondern sich selbst, ihre Spiritualität und das Eins-Sein mit dem Universum und dem Göttlichen entdecken wollten.

Für diese Suchenden habe ich viel Verständnis. Denn ihre Situation erinnert mich an andere spirituelle Ereignisse, aber auch an meine eigene Suche zur Zeit der Hippiebewegung in 1968er Jahren. Während meine Eltern- generation fast ausschließlich an den materiellen Dingen interessiert war, an wirtschaftlichem Aufbau, neuem Haus mit Garten, großem und noch größerem Auto und

Völlerei

Fresssucht

„Allzu viel ist ungesund“
„Völlerei bringt Buhlerei, Buhlerei bringt Buberei“

Völlerei (dt.), grykësi (alb.), qliston (aserbeid.),
暴食 (chin.), frådseri (dän.), gluttony (engl.),
mässäily (finn.), gloutonnerie (franz.), Λαίμαργία
(griech.), ખાઉધરાપણ (gujarati), पेटूण (hindi),
kegelojohan (indon.), matgræðgi (isländ.), golosità
(ital.), ghertlhuD (klingon.), golafreria (katalan.),
gula (latein.), pākoko (maori), неумéренность
(russ.), frosseri (schwed.), požrešnost (slowen.),
oburluk (türk.), glythineb (walis.), Völlerei (dt.),
grykësi (alb.), qliston (aserbeid.), 暴食 (chin.),
frådseri (dän.), gluttony (engl.), mässäily (finn.),
gloutonnerie (franz.), Λαίμαργία (griech.),
ખાઉધરાપણ (gujarati), पेटूण (hindi), kegelojohan
(indon.), matgræðgi (isländ.), golosità (ital.),
ghertlhuD (klingon.), golafreria (katalan.),
gula (latein.), pākoko (maori), неумéренность
(russ.), frosseri (schwed.), požrešnost (slowen.),
oburluk (türk.), glythineb (walis.), Völlerei (dt.),
grykësi (alb.), qliston (aserbeid.), 暴食 (chin.),
frådseri (dän.), gluttony (engl.), mässäily (finn.)

Die Völlerei gilt als eine „Sünde des Fleisches“ und spielt in der Anti-Aging-Medizin eine wichtige Rolle als Risikofaktor. Bei der Einführung der Völlerei als Todsünde, so werden wir später noch sehen, stand der Gedanke im Mittelpunkt, dass alles Körperliche vom spirituellen Erleben abhalten kann. Das mag in gewisser Weise auch heute noch seine Richtigkeit haben und so wir daran glauben, müsste unsere Gesellschaft heute eine eher geringe Spiritualität aufweisen. Denn ungefähr seit Mitte des 20. Jahrhunderts hat die Völlerei eine völlig neue Dimension gewonnen. Adipositas ist zur gefährlichsten und lebensverkürzendsten Pandemie weltweit geworden und stellt heute einen der bedeutendsten Pro-Aging-Faktoren dar. Insgesamt gelten rund zwei Milliarden Menschen weltweit als Übergewichtig. Fast ein Drittel davon, also rund 600 Millionen Menschen, sind adipös, das heißt fettleibig. Insofern wir die mit Übergewichtigkeit einhergehenden Begleiterkrankungen einrechnen, kann der Begriff der „Völlerei als Todsünde“ also als pointierte und mit Nachdruck vorgetragene Handlungsempfehlung angesehen werden, dieses Verhalten zu überdenken und es gesünder zu gestalten.

Die Krankheitsrisiken von jahre- und jahrzehntelangem Übergewicht lesen sich jedenfalls wie ein Who's who der Zivilisationskrankheiten: Diabetes, nichtalkoholische Fettleber, Herzkreislauferkrankungen, Alzheimer, Osteoporose und letztlich auch Krebs. Die Jahre, die wir an Lebenserwartung durch den medizinischen Fortschritt gewonnen haben, werden heute durch die Folgen der Völlerei schon wieder reduziert. Dabei sind es vor allem

die stillen Entzündungsprozesse, die ausgehend vom Fettgewebe am und im Bauchraum, ein Altern im Zeitraffer hervorrufen. Das Risiko eines frühzeitigen Todes steigt jedenfalls mit zunehmendem Gewicht steil und stetig an. Bei Menschen mit starkem Übergewicht liegt das Risiko eines Todes vor dem 70. Lebensjahr deutlich erhöht gegenüber den Normalgewichtigen bei 50 Prozent. Insgesamt kann Fettleibigkeit also eine Lebensverkürzung von zehn und mehr Jahren mit sich bringen. Von der Fettleibigkeit sind mittlerweile nicht nur Industriestaaten betroffen, insbesondere die USA, sondern auch die Dritte und die Vierte Welt. Die meisten Menschen etwa, die über 300 Kilogramm wiegen, leben in Mexiko. „Western Food“, also eine geradezu süchtig machende Ernährungsgewohnheit mit zu viel Fleisch, fetten Pommes und besonders zuckerhaltigen Getränken, ist eine Hauptursache davon.

Aus den Forschungen zur Lebenserwartung wissen wir aber auch eines: Unter Hochbetagten und besonders Langlebigen finden sich so gut wie nur schlanke und superschlanke Menschen. „Kalorienrestriktion“, also die Empfehlung „Schmalhans als Küchenmeister“ werken zu lassen, kann also – unter bestimmten Ernährungsbedingungen – als eine äußerst wirksame Methode betrachtet werden, um die Wahrscheinlichkeit eines langen und gesunden Lebens zu erhöhen. Denn mit weniger Fett am und im Bauch sinkt auch die Wahrscheinlichkeit von still ablaufenden Entzündungsprozessen und weiteren Stoffwechsellentgleisungen im Körper.

„Silent Inflammation“ – das stille Entzündungsaltern

Still ablaufende Entzündungsprozesse, die im Englischen als „Silent Inflammation“ bezeichnet werden, sind jedenfalls ein wichtiger Faktor bei der Entstehung vieler chronischer Krankheiten. Sie wird zwar von den individuellen Genen beeinflusst, aber erhöht sich auch mit dem Übergewicht: Je größer die Fettmasse ist, desto unrunder läuft der körperliche Motor. Denn das überschüssige Fett lagert sich nicht nur an den Hüften, sondern auch im Bauchraum und den Organen ab. Das innere Bauchfett wirkt aber wie ein Abszess, das permanent Entzündungsstoffe aussendet. Die Entzündungsprozesse bleiben dabei über lange Zeit subklinisch, das heißt, sie sind zuerst symptomfrei, daher auch der Name „Silent Inflammation“, also stille Entzündung. Wenn die ersten Symptome auftreten, dann ist es schon sehr spät. Man könnte eine „Silent Inflammation“ mit einem Eisberg vergleichen: Nur ein kleiner Teil ist sichtbar, der große Rest aber ist schon unter der Wasseroberfläche vorhanden. Zuerst mag es „nur“ ein metabolisches Syndrom sein: Bluthochdruck, erhöhte Blutzucker- und Blutfettwerte. Aber bald schon können Zellen eine Insulinresistenz entwickeln, Diabetes entsteht; Nervenzellen entwickeln Plaque, das für Alzheimer mitverantwortlich ist; arteriosklerotische Ablagerungen aus „Fettresten“ in den Aorten bringen Gefäßverengungen, das Schlaganfall- und Herzinfarktrisiko steigt. Durch die „Silent Inflammation“ wird der Körper permanent Entzündungsstoffen ausgesetzt, was ihn in einen inflammatorischen Stresszustand versetzt.

Wollust

Sexsucht

„Und alle Lust will Ewigkeit“ (Nietzsche)

„Wollust ist der Sünden Köder“

„Comme il mange, il fait l'amour“

Wollust (dt.), **epshi** (alb.), **şəhvət** (aserbeid.), **情慾** (chin.), **vellyst** (dän.), **lust** (engl.), **himo** (finn.), **luxure** (franz.), **Λαγνεία** (griech.), **સમવાસન** (gujarati), **कामुकता** (hindi), **hawa nafsu** (indon.), **girnd** (isländ.), **lussuria** (ital.), **rojQo'** (klingon.), **luxúria** (katalan.), **luxuria** (latein.), **hiahia** (maori), **Вожделение** (russ.), **vällust** (schwed.), **strast** (slowen.), **şehvet** (türk.), **blys** (walis.), **Wollust** (dt.), **epshi** (alb.), **şəhvət** (aserbeid.), **情慾** (chin.), **vellyst** (dän.), **lust** (engl.), **himo** (finn.), **luxure** (franz.), **Λαγνεία** (griech.), **સમવાસન** (gujarati), **कामुकता** (hindi), **hawa nafsu** (indon.), **girnd** (isländ.), **lussuria** (ital.), **rojQo'** (klingon.), **luxúria** (katalan.), **luxuria** (latein.), **hiahia** (maori), **Вожделение** (russ.), **vällust** (schwed.), **strast** (slowen.), **şehvet** (türk.), **Wollust** (dt.), **epshi** (alb.), **şəhvət** (aserbeid.), **情慾** (chin.), **vellyst** (dän.), **lust** (engl.), **himo** (finn.), **luxure** (franz.), **Λαγνεία** (griech.), **સમવાસન** (gujarati), **कामुकता** (hindi), **hawa nafsu** (indon.), **girnd** (isländ.), **lussuria** (ital.)

Analisiert man die zweite fleischliche Sünde, die „Todsünde der Wollust“ aus Sicht der Anti-Aging-Medizin, dann kann sie wohl als die am wenigsten zeitgemäße „Todsünde“ bezeichnet werden. Gesundheitlich negative Auswirkungen sind jedenfalls durch die „luxuria“ an sich nicht zu erwarten. Im Gegenteil: Sex ist gesund bis ins hohe Alter. Ein buntes erotisches Sexualleben fördert die Durchblutung, hebt die Hormonspiegel und fördert durch Berührungsreize die mentale Gesundheit. Allerdings muss man auch hier das Gespür für die jeweils eigenen Grenzen entwickeln. Auch der Umgang mit der Lust ist eine Kunst. Man könnte sogar sagen, die Wollust ist ein gutes Beispiel dafür, wo die Grenzen zwischen Genuss und Sucht verlaufen können. Historisch betrachtet sind wir in unserem Kulturkreis durch die Erhebung der Wollust zur Wurzelsünde („Todsünde“) über Jahrhunderte mit einer äußerst asketischen, lust- und frauenfeindlichen Einstellung konfrontiert worden. Das ihre dazu beigetragen haben die frühen Kirchenväter. Augustinus, erster Kirchenvater, war voller neurotischer Widersprüchlichkeit. Einerseits verheiratet und Vater eines Kindes, verlässt er seine Frau und hat mehrere Geliebte. „Oh Gott, gib mir Keuschheit und Enthaltbarkeit,“ ruft Augustinus in seinen Jünglingsjahren aus und führt als Nachsatz an: „Aber bitte noch nicht jetzt.“ Der Lebemensch, der den Weg in die Religion findet, will sein altes Leben hinter sich lassen und von nun an war ihm „das Weib (...) ein minderwertiges Wesen, das von Gott nicht nach seinem Ebenbilde geschaffen wurde.“¹³.

.....

13 Augustinus. 1997

Im Mittelalter eiferten ihm viele Mönche nach und schrieben sich regelrecht in eine misogynen Rage. Frauen wurden von monastischen Asketen als „Thronesseln Satans“ bezeichnet oder überhaupt als der Sitz alles Bösen gedeutet. Im 15. Jahrhundert verdichtete sich dann die Frauenfeindlichkeit im „Hexenhammer“, der zur Grundlage der Hexenverfolgung wurde.

Gesund erscheint das nicht und mit dem biblischen Jesus von Nazareth hatte das auch nichts zu tun. Von ihm ist jedenfalls keine Misogynie und lustfeindliche Askese überliefert. Im Gegenteil: Er pflegte einen liebevollen Umgang mit Frauen, und manche Quelle berichtet, dass er Maria Magdalena öffentlich auf den Mund küsste und sie womöglich auch seine Frau/Freundin gewesen war.

Beachten sollte man freilich, dass die frühen Kirchenväter nicht das exklusive Copyright auf Sexualfeindschaft hatten. Auch antike Philosophen, wie etwa Platon, hatten der Wollust nichts Gutes nachgesagt. Aristoteles verfällt, so die Legende, der Hetäre Phyllis und geniert sich dafür so, dass seine Abwehr der Sexualität gegenüber noch verstärkt wirkt. Plinius der Ältere wiederum lobt die Tugendhaftigkeit der Elefanten, die sich nur alle zwei Jahre – und ohne Vergnügen – der Kopulation hingaben. Und Seneca empfiehlt Stoikern überhaupt die Enthaltensamkeit. Offensichtlich gehörte es zum guten Ton der schreibenden Community der Antike, die Askese, die Enthaltensamkeit und die Abstinenz in den Himmel zu loben. Mag sein, dass dies aus theologisch-philosophischen Überlegungen Sinn machte. Aus gesundheitlichen Gründen gibt diese Übung wenig her.

Anders als im Christentum witterte man indes in Indien und China in der Wollust keine Gefahr für die Spiritualität. Der Hinduismus kennt das „Tantra der Liebe“, Männer wie Frauen sollen es praktizieren und die Unterscheidung nach Geschlechterrollen ist dabei eine völlige Nebensächlichkeit.¹⁴ Wichtig ist der beidseitige Genuss, das Erobern neuer Sphären des ekstatischen Erlebens, das auch einen spirituellen Charakter haben soll. Explizit positiv eingestellt zu Spiritualität und Sexualität ist auch der Taoismus. Ungefähr zur selben Zeit, als Papst Gregor die Wollust zur Todsünde erklärte, erlebt dieser in China eine Hochblüte. Anstatt Sexualität als ungehörliche Ablenkung zu behandeln, zählte den Taoisten vielmehr die Entwicklung einer erotischen Kultur als Basis für Kreativität, künstlerisches Schaffen und Spiritualität. Männer wie Frauen wurden daher angehalten, ihre erotischen Kenntnisse zu kultivieren, um innere Selbstheilungs- und Verjüngungsprozesse in Gang zu setzen und nach einem langen und gesunden Leben einen Weg zur Unsterblichkeit zu finden.

Auch für die Wüstenväter, unsere ersten „Hippies“ in der ägyptischen Wüste, war die Wollust an sich noch gar nicht so „sündhaft“. Sie würde es erst werden, wenn man ihr ungezügelden Lauf ließe, meinte Evagrius: „Genau wie der Dämon der Fresslust lässt der Dämon der Unzucht das rechte Maß vergessen.“ Evagrius wies – beseelt von antiker Tugendlehre – aber auch darauf hin, „dass man die der Unzucht entgegengesetzte Tugend, die Keuschheit, übertreiben

14 Thirleby, 1978