Möchten Sie nicht hundert Jahre alt werden?

Es ist die bekannte Geschichte: Lange leben möchte jeder, aber alt werden keiner. Denn alt werden, das heißt, allmählich verfallen und dem Grabe entgegen wanken. Dabei kommt es auf die grauen Haare nicht so sehr an wie auf die anderen Begleiterscheinungen des Alterns: auf die verkalkten Arterien, auf den Zucker im Blut, auf die Steinchen in Niere und Galle. Davor will jedermann bewahrt bleiben, wenigstens solange er jung ist. Später neigt man eher zu Kompromissen. „Besser so als gar nicht", philosophieren die Stammgäste der Sanatorien und Kurorte heimlich. Und trösten sich damit, daß es schon wieder besser werden wird. Zumeist aber ist es ein langsames Hinsterben, mit oder ohne Komplikationen, mit viel oder wenig Schmerzen. Was an sogenannten Lebensfreuden dazwischen liegt, verdient den Namen kaum. Ist man einmal über die Sechzig oder gar über die Siebzig, dann hat man alles doppelt zu bezahlen: jeder bessere Bissen liegt einem im Magen, jedes ungewohnte Glas Wein erhöht den Blutdruck, jede stärkere Zigarre erzeugt Schwindel. Von den anderen Genüssen, an denen sich die Jugend gütlich tut, gar nicht zu reden. Kurz, es ist zwar ein Leben — aber ein Hundeleben.

Dagegen alt werden ohne die Beschwerden des Alters — wer hätte den Traum noch nicht geträumt? Es ist auch der Lieblingstraum der Ärzte, dem sie immer wieder mit dem Rüstzeug der Wissenschaft zu Leibe rücken, was allerlei interessante und oft auch angefochtene Hypothesen ergibt. Einige erklären: Auf die Drüsen kommt es an! Weil die Drüsen, unter ihnen vor allem die Schilddrüse, die Blutbildung gewaltig beeinflussen, geben sie den Ausschlag. An Affen und anderem Getier, das sich für die Menschheit aufzuopfern hat, sei das nachgewiesen worden. Darum: Hoch die intakte Schilddrüse! Und Achtung auf die intakte Schilddrüse, sofern man eine solche von den Eltern mitbekommen hat.

Nun — das ist ja alles sehr schön. Aber praktisch gesprochen bedeutet das doch nur: bleibe gesund, wenn du hundert Jahre alt werden willst. Natürlich sind die Ärzte auch mit unterschiedlichen Ratschlägen bei der Hand, wie das ideale Ziel zu erreichen ist. Sie berufen sich dabei ebenso auf die Wissenschaft wie auf die Erfahrungen des täglichen Lebens. Zu jeder Zeit und bei allen Völkern hat man ja Gesetze der Hygiene gekannt, denn immer war Langlebigkeit ein sehnlicher Wunsch. Dennoch sind die Fälle, daß einer das hundertste Lebensjahr überschritt, relativ selten. Zwar spuken die Geburtstage Hundertjähriger immer wieder in den Blättern, zwar wissen alte Chroniken Wunderdinge über Männlein und Weiblein zu berichten, die mehr als ein Jahrhundert auf dem gar nicht gebeugten Rücken trugen: aber beglaubigt sind alle diese Fälle selten. Und auch die wenigen authentischen Beispiele klingen märchenhaft genug. Da lebte zum Beispiel in England ein gewisser Thomas Parr, der im Alter von 152 Jahren und neun Monaten starb. Nach seinem Tode konstatierte der berühmte Harvey, daß sich der Körper des Wundergreises in fast noch jugendlichem Zustand befand. Ähnliches wird von dem Engländer Jenkins erzählt, der es sogar auf 169 Jahre gebracht hatte, und zu der gleichen Feststellung gelangte Professor Cunningham der Universität Edinburg vor einiger Zeit, als er die Leiche eines über hundert Jahre alten Seemannes unter das Messer nahm.

Wie geht das also zu?

Die Antwort ist einfach. Die Lebensweise allein macht es aus, wenn einer hundert Jahre oder älter wird: seine enthaltsame, natürliche, primitive Lebensweise. So hat die Nahrung des vorerwähnten Thomas Parr zeit seines Lebens nur aus Käse, Milch und

SLUB Wir führen Wissen. http://digital.slub-dresden.de/id35621643E_19241200/106 gefördert von der Deutschen Forschungsgemeinschaft DFG UNIVERSITÄT ERFURT