

# Geburtsurkunde mit Verfallsdatum?

Unsere Gesundheit liegt in Gottes Hand – aber auch in unserer Verantwortung

**H**aben Geburtsurkunden ein Verfallsdatum? Diese provozierende Frage stammt von Walter Bortz, einem bekannten US-amerikanischen Arzt und Altersforscher. Er will dazu anstiften, die eigene Lebensfrist nicht pessimistisch, sondern sehr optimistisch anzusetzen. Ist das einfach nur typisch amerikanisch? Klar, es geht nicht bloß um ein längeres Leben, sondern um ein möglichst teilhabendes und selbstständiges, »gesünderes« Altern.

Bei diesem Thema lassen wir uns in der Christenheit oft von einem unglaublichen Fatalismus leiten, der uns eigentlich fremd sein sollte. Auf einen Brunnen kommt – zumindest in unserem Kulturkreis – selbstverständlich ein Deckel, damit das Kind nicht hineinfällt. Und niemand würde im Ernstfall sagen: Es war halt Gottes Wille. Wir wissen, dass das unsere Verantwortung ist.

Bei Gesundheit und Lebenserwartung dagegen sagen viele: Es kommt ohnehin so, wie Gott es will. Selbst Einfluss nehmen zu wollen, gilt als vermessen. Ein Pfarrer witzelte vor einiger Zeit sogar, dass man dem lieben Gott nicht die Chance nehmen sollte, uns frühzeitig zu sich holen zu können – und zündete sich eine Zigarette an.

Apropos: Ist Tabak kein Thema für die Gemeinde, die Seelsorge? Klar, alle wissen, was sie sich mit dem Rauchen antun. Und niemand will dem anderen zu nahe treten. Aber es führt auch in große Abhängigkeit, also Unfreiheit, zu der Christen nicht berufen sind. Ein offenherziger Freund



Dass wir älter werden, können wir nicht verhindern. Das Wie aber können wir ein gutes Stück beeinflussen.

Foto: Begsteiger

sprach selbst immer von »Versklavung«, wenn er diesem Zwang nachgeben musste. Er starb »vor seiner Zeit«, wie so viele.

Gottes Wille? – Wir sollten darüber reden. Walter Bortz, selbst schon über 80 Jahre alt, nennt vier Prinzipien, die uns zu einer langen Lebensteilnahme verhelfen können. Da sei erstens die aktive Teilnahme am Leben: Sich nicht zurückziehen, neugierig bleiben, sich neue geistige, spirituelle, körperliche und soziale Herausforderungen verordnen – und sich nicht »unterkriegen« lassen. Denn wenn wir fallen, sei das Wiederaufstehen umso wichtiger. So können wir unsere Potenziale, unsere Lebensmöglichkeiten, erhalten.

Zweitens kommt es auf die innere Haltung an. Wir müssen uns selbst etwas zutrauen, müssen uns eigene Ziele setzen und etwas daransetzen, diese dann auch zu erreichen. Wir brauchen Reserven, um jeden Tag durchzustehen und für Zeiten, wo es uns nicht so gut geht.

Drittens Training. Wir können unsere körperlichen Fähigkeiten durch Training erhalten, und das ist nachweislich gleichbedeutend mit stabilerer Gesundheit. Dazu gehören Ausdauer und Kraft, aber auch Gleichgewichtssinn. Bortz bringt es auf den

Punkt: Unsere wichtigsten Organe seien nicht Herz, Lunge oder Nieren, sondern unsere Beine! Warum? Vierzig Prozent unserer Muskulatur stecken in ihnen. Daher haben sie eine Schlüsselrolle im Stoffwechsel, beim Herz-Kreislauf-System, bei der Gehirngesundheit und der Erhaltung der Mobilität!

Und schließlich die Nahrung. Angemessen gesundes Essen ist nötig. Bortz verweist gern auf einen Zoo. Dort wird sehr genau auf das Futter geachtet, weil die Tiere im Gehege nicht die gleichen körperlichen Herausforderungen meistern müssen wie in freier Wildbahn. Je größer die Bewegungsarmut, desto wichtiger ist angemessenes Essen. Je mehr freilich unser Stoffwechsel durch Training angekurbelt ist, desto entspannter können wir auch essen.

Doch wozu das alles? Sind das nicht »vorletzte Dinge« (Bonhoeffer)? Der Kirchenvater Thomas von Aquino (1225–1274) sagte, Gesundheit sei weniger ein Zustand als eine Haltung, und sie gedeihe mit der Freude am Leben. Und solche Freude steht uns als Kinder Gottes gut. *Karl-Adolf Zech*

Der Autor, Dr. rer.nat. Karl-Adolf Zech, arbeitet als Präventologe in Berlin.

 [www.robust-altern.de](http://www.robust-altern.de)