

Unverkäufliche Leseprobe aus:

Christian Guht

Wer länger lebt, wird auch nicht jünger

Dr. Guth heilt den Gesundheitswahn

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Inhalt

PROLOG	Vorbeugen ist besser als heulen	9
KAPITEL 1	Wer länger lebt, wird auch nicht jünger <i>Medizin verlängert das Leben nicht ohne Risiken und Nebenwirkungen</i>	17
KAPITEL 2	Einer für alle, alle fürs Alter <i>Ein gesunder Lebensstil schont Herz, Gefäße und Solidargemeinschaft</i>	27
KAPITEL 3	Renn um dein Leben <i>Ausdauersport hält gesund ... man muss ihn bloß mögen und machen</i>	33
KAPITEL 4	Stahlharte Hengste <i>Kraftsport tut gut, wenn die Motivation stimmt</i>	43
KAPITEL 5	Menu fatal <i>Ungesund ist Essen bloß, wenn man es dauernd macht</i>	55
KAPITEL 6	Teer und Er <i>Rauchen zeugt von zweifelhafter Gesinnung, Nichtrauchen aber auch</i>	65
KAPITEL 7	Dopamin around my brain <i>Süchtig wird man leicht. Entscheidend ist, was man daraus macht</i>	73

KAPITEL 8	Neunmalklug und übersäuert <i>Gesundheitsbewusstsein fängt häufig erst da an, wo Medizin endet</i>	85
KAPITEL 9	Kollegen-Bonus: <i>Alternativmedizin zum Selberbasteln</i>	93
KAPITEL 10	Angesteckt von Sorge <i>Keime lauern überall, vor allem auf einem selbst</i>	97
KAPITEL 11	Gecheckt, gescreent, gefisted <i>Vorsorge beugt oft nicht vor</i>	109
KAPITEL 12	Sequenzierter Kaffeesatz <i>Gendiagnosen verraten präzise, was werden könnte</i>	117
KAPITEL 13	Love me gender <i>Wer gesund und lange leben will, wird am besten Frau – oder bleibt es</i>	125
KAPITEL 14	Das Auge ist mit krank <i>Bildgebende Diagnostik kann den Blick fürs Wesentliche trüben</i>	133
KAPITEL 15	Defi muss mit <i>Medizinprodukte schaden häufig mehr, als sie nicht nutzen</i>	143
KAPITEL 16	IGeLize it <i>Die Praxis wird zum Beruhigungsbasar</i>	149
KAPITEL 17	Revolutionäre Zellen <i>Stammzellen können alles, nur keine medizi- nischen Durchbrüche</i>	157
KAPITEL 18	Burn out, Spot an <i>Zeitgeistphänomene werden zu psychischen Leiden ... und umgekehrt</i>	165
KAPITEL 19	Vernetzt und zugenäht <i>Medizin im Internet geht oft nur virtuell</i>	177

KAPITEL 20	Selbsterfahrungs-Bonus Lange leben in Echtzeit – die Suchmaschinenreportage	185
KAPITEL 21	Da helfen keine Pillen <i>Medikamente wirken am besten, wenn man auch krank ist</i>	191
KAPITEL 22	Für mein Alter noch recht jung ... <i>Antiaging schützt nicht vorm Altwerden, allenfalls vorm Reifen</i>	199
KAPITEL 23	Morbus Methusalem <i>Die meisten Patienten heute sind nicht krank, sondern alt</i>	209
EPILOG	Wie viel Leben ist noch zumutbar?	217
BÜCHERWURMFORTSATZ	Daten, Fakten und Belege	221

Vorbeugen ist besser als heulen

Ich bin jetzt »Anfang vierzig«. Weiter ins Detail möchte ich da nicht gehen. Man kann sagen, ich mache ein »schwieriges Alter« durch. Nämlich jenes, in dem man eben noch von Party zu Party schwirrte und lange ausschlieft, nun aber bunte Abenteuer nur noch dank Blu-ray erlebt und dabei immer früher einschläft. Ich ertappe mich dabei, dass mir junge Leute zunehmend merkwürdig und vor allem jung vorkommen, während diese immer mehr Abstand davon nehmen, mich überhaupt wahrzunehmen. Vor allem aber rücken die unvorstellbaren Fünfzig bedrohlich nahe. Spätestens dann wird sich »der Ritt in den Sonnenuntergang« nicht mehr nur sozial, sondern auch körperlich ankündigen. Das Schwierigste an meinem Alter ist, dass es nicht mehr leichter wird.

Kraft, Potenz, Verstand sind sozusagen irgendwann alle aus dem Haus und melden sich nicht mal mehr an Feiertagen. Dafür gibt es dann zu jedem Geburtstag eine neue chronische Krankheit – Bluthochdruck, Diabetes, senile Witzelsucht –, was zwar durchaus neue Perspektiven und Herausforderungen für das Alter bereitstellt, nur eben nicht die allerreizvollsten.

Doch so dicke soll es gar nicht kommen müssen. Prävention lautet das Credo der modernen Medizin: Wer nicht maßlos isst und säuft, den Leib sportlich züchtigt und immer brav

zum Arzt geht, kommt nicht unbedingt in den Himmel, wohl aber fit in die Seniorenresidenz. So steht es geschrieben im *New England Journal of Medicine* und anderen ebenso heiligen Schriften.

Ich wollte unlängst wissen, wie es um mich steht und habe das gemacht, was alle ab vierzig tun sollen: Ich habe mir einen Hausarzt gesucht. Hausärzte behandeln – besser: betreuen – Menschen, die entweder eigentlich gesund sind oder derart fertig, dass es so ganz genau niemand wissen möchte. Meiner ordnete mich nach zügiger internistischer Inventur (Blutbild, Blutdruck, Belastungs-EKG) glücklicherweise in erstere Kategorie ein, hielt aber dennoch mit drohendem Unheil nicht hinterm Berg (Alter, Krankheit, Exitus) und befragte mich zu den gängigen Gegenmaßnahmen.

Sport konnte ich eifrig bejahren. So etwa zweimal die Woche laufe ich durch Wald, Flur oder Fitnessstudio und kenne auch den theoretischen Überbau der Angelegenheit: Es ist wissenschaftlich belegt, dass Sport das Leben verlängert – sofern es sich nicht um Schwergewichtsboxen oder Eiskanalrodeln handelt. Denn für die körperliche Spannkraft gilt das Gleiche wie für Sportsocken: Use it or lose it. Kreislauf und Bewegungsapparat wollen in Schwung bleiben. Wähnt der Organismus sich in Frührente, verliert er erst die *Façon* und dann eine Funktion nach der anderen.

Mich hat allerdings weniger die Einsicht über den Lauf aller Dinge und seine medizinischen Korrelate zum Sport bewogen, als das diffuse Gefühl, das nichts läuft, wenn man es nicht selber tut sowie der Umstand, dass mir irgendwann bei einer ziemlich unpassenden Gelegenheit die Luft knapp wurde. »Fit for fun« wollte ich halt wieder werden. Das habe ich dem Arzt gegenüber eher derart umschrieben, dass ich eben Spaß an der Bewegung hätte.

Beim Rauchen konnte ich ebenfalls punkten. Mache ich

nämlich nicht. Alkohol hätte vielleicht ein Thema werden können, denn ich trinke ihn keinesfalls »wegen des Geschmacks« oder gar der kreislauffördernden Wirkung. Doch kam mir an dem Punkt möglicherweise die verbreitete Maßlosigkeit auf diesem Gebiet entgegen – eine Schnapsdrossel hackt der anderen schließlich kein Auge aus. »Schon klar«, wird sich der Mediziner gedacht haben, als ich sagte: »gelegentlich in Maßen«, notierte es und wechselte mit konspirativer Dezenz den Tagesordnungspunkt.

Meine Angaben zur Ernährung sorgten dann aber doch noch für gehobene Brauen und sinkende Stimmung. Salat nur als Schnitzelornament? Doppelrahmstufe morgens auf nüchternen Magen? Glutamat zum Fernsehen?

Der kleinlaute Verweis auf meine aber doch schlanke Figur konnte nicht viel retten. Von verstecktem Bauchfett, Gefäßschäden und chronischer Entzündung war die geharnischte Rede und davon, dass sich in der zweiten Lebenshälfte all die Esssünden der Jugend rächten. Ich zog es vor, bei der weiteren Inquisition meine Essgewohnheiten in jungen Jahren, etwa den nach durchfeierter Nacht obligaten Chicken-Döner »mit alles« für den Nachhauseweg, nicht auf die Goldwaage zu legen.

Einmal fündig geworden, bohrte der Doktor ohnehin schon schonungslos genug nach: Ob es in meiner Familie irgendwelche Auffälligkeiten gegeben habe. Ich erwähnte diverse Blutstürze, Nervenfieber, zerrüttete Ehen und eine gewisse Tendenz zu neurotischem Vollständigkeitsanspruch, konnte aber keinen Trend zu Fettleibigkeit oder allzu vorzeitigem Ableben ausmachen.

Das beruhigte den Fachmann kaum. Er empfahl mir die »metabolische Situation« umfassend zu checken. Cholesterin, Homocystein, Ghrelin und Leptin – er könne da einiges bestimmen und für mich tun, nur die Kasse leider nicht, denn

die zahlten nur bei »begründetem Verdacht« auf dieses oder jenes Leiden, also erst dann, wenn das Leben schon einmal rückwärts an einem vorbeigezogen sei. Das aber wäre »Irrsinn«, weil »zu spät«. Mit montagsdemonstrationsartigem Unterton beklagte er, dass »in Deutschland« immer erst etwas passieren müsse, bevor reagiert werde, und appellierte an die Pflicht jedes Einzelnen, den Anfängen zu wehren. 150 Euro dafür, das heißt in meinem besonderen Fall für ein »Metabolic Staging« inklusive Gefäßsonographie, seien ja wohl kaum der langen Rede wert.

Das fand ich natürlich auch, wollte aber noch wissen, was denn mit dem Ergebnis eines solchen Check-ups – wie immer es auch ausfalle – anzustellen sei. Dass »Grillteller Dubrovnik« nicht unbedingt jeden Tag auf dem Speiseplan stehen dürfe, wäre ja nun klar. Die andere Möglichkeit hingegen, nämlich die, dass der Test bei mir eine gefährliche Unterversorgung mit Transfetten, Schweinemast-Antibiotika und leeren Kalorien aufdeckte, würde ja wohl kaum bestehen.

Mit dieser Annahme lag ich richtig, aber sonst ganz falsch. Ein aktueller »Status« sei unabdingbar für »therapeutische Interventionen«. Solche bestünden keineswegs nur aus der richtigen Gesinnung und Diät, sondern könnten auch Medikamente beinhalten. »In den Staaten nehmen Gesundheitsbewusste Statine«, erfuhr ich. Dazu muss man zwei Dinge wissen: »Statine« sind Medikamente, die den Cholesterinspiegel senken und auf diese Weise der schleichenden Verstopfung von Blutgefäßen entgegenwirken sollen.

»Gesundheitsbewusste in den USA« sind in der Regel wohlhabend und einer Machbarkeitsideologie aufgefressen, die unter anderem beinhaltet, dass man für Geld auch freie Gefäße kauft. Daher fragte ich mich – und dann meinen Arzt –, ob die genannten Personen nicht nur gesundheitsbewusster, sondern tatsächlich auch gesünder wären, als die-

jenigen, die nicht alles schlucken, was die Konsumwirtschaft ihnen vorsetzt.

Jetzt driftete ihm das Gespräch etwas zu sehr ins Systemkritische. Ich könnte gerne nach drüben gehen – also zum Kollegen – und mir eine zweite Meinung einholen, die aber auch bloß darauf hinausliefe, dass es nur eine gibt: Wer krank wird, ist selber schuld und soll nicht behaupten, sein Arzt hätte nicht alles versucht, ihm das klarzumachen.

Abgesehen davon müssten so Renitente wie ich zukünftig mit finanziellem Regress und sozialer Ächtung rechnen, wenn sie mit ihrer Gesundheit auch ihre Produktivität einfach so dahingehen ließen.

Was soll man da tun? Ich beugte mich vor der fachlichen Exzellenz und der schieren Ausweglosigkeit meiner Alterssituation und willigte ein: Metabolic Staging, Cardio-Check, Ganzkörper-Endoskopie – ich würde alles mitmachen. Was immer der guten Sache – also meinem möglichst langen und angenehmen Dasein auf dieser Welt – dienen könnte, sollte geschehen. Es ließ sich ja alles Mögliche anzweifeln, nur nicht, dass der Arzt eines friedhofsklammen Tages recht behalten musste. Mir blieb nur mitzumachen und vorzubeugen, statt zu heulen, dann würde alles gut.

Ich unterschrieb Einwilligungen, Blankovollmachten und juristische Exkulpationen für den »überaus seltenen« Fall »medikamentenbedingter Hautablösungen«, machte Untersuchungstermine, gelobte frühmorgendliche Nüchternheit und fühlte mich wie neu geboren.

Noch ganz beseelt vom Erlösungsgefühl feierte ich abends bei fetter Pizza und gutem Wein. Kurz vor der zweiten Flasche kamen mir Zweifel: Die sollte jetzt eigentlich zubleiben. Die Gehirnzellen müssen sich ausnüchtern für all die noch anstehenden Herausforderungen, Perspektivenwechsel und Komplexitätserweiterungen im Alter. Auch

Leber und Gefäße haben für heute genug, wenn sie noch Jahrzehnte ran sollen.

Die Gewissensbisse verliefen sich im Laufe der nächsten beiden Fläschchen, doch leider fiel am nächsten Morgen der angesetzte Fitnesstermin aus, und zwar, weil ich um sieben weder auf Anrufe noch auf Schmerzreize reagierte, um neun stark verlangsamt auf der Bettkante saß und um zehn immer noch versuchte, Pizzastücke aus dem CD-Spieler zu fummeln. Kurz: Der alte Schlendrian war schneller wieder da, als er hätte gehen können.

Die Skepsis holte mich ein: Wollte ich zukünftig wirklich auf jeden Spaß verzichten, nur um ihn länger nicht zu haben? Der Knochenmann in mir, das Memento mori bei Pizza, Wein und Sportverzicht, zeigte mir mal die grimme Fratze und jäh wieder ein gütiges Lächeln: Sollte ich mich angesichts des nahenden Endes nun disziplinieren wie ein Bettelmönch auf Schonkost oder es nicht erst recht krachen lassen, als fielen Silvester, Fußball-WM-Titel und Charlie Sheens Junggesellenabschied auf einen Tag? Ich stellte mir die alles entscheidende Frage: Wo siehst du dich selbst in hundert Jahren?

Zwei Möglichkeiten schienen mir plausibel. Entweder ich läge in meinem kalten Grab, derart gesättigt mit Fettsäuren, dass selbst den Maden noch blümerant würde. Oder ich wäre eine Art Jopi Heesters des 22. Jahrhunderts, nur ohne Starnberger Villa und junge Frau. Wissenschaftler würden mich busseweise konsultieren, um mich durch mein aseptisches Zelt zu bestaunen. Alljährlich hielten Staatsvertreter Reden über mein unglaublich langes Leben, die allerdings nur für mich jedes Mal wieder Neuigkeitswert hätten.

Beides kam mir unattraktiv vor. Ich musste die Angelegenheit noch einmal kritisch durchdenken: Ist der Medizin und ihren bedingungslosen Versprechen zu trauen beziehungsweise zu folgen? Wie viel Prävention ist möglich – und

noch gesund? Sport, Ernährung, Gen-Check und Vorsorge – ich würde den Dingen auf den Grund gehen und rausfinden, wer noch zu retten ist: Ich, mein Arzt oder der gesundheitsversessene Menschenverstand.

Ergebnis dieser Recherche und inneren Einkehr sind die folgenden Texte, deren Aussagen auf medizinischen Fakten beruhen, wie im Anhang belegt ist. Außerdem haben viele beliebte Prominente mitgemacht – wie immer, wenn es um Gesundheit geht oder um Satire, gegen die sie sich kaum wehren können. Freuen Sie sich also auf die Rolling Stones, Helmut Schmidt, Kai Dieckmann, Verona Pooth, Adolf Hitler und zahlreiche weitere Personen eines öffentlichen Lebens ohne jede Verfallsgrenze.

Wer länger lebt, wird auch nicht jünger

Medizin verlängert das Leben nicht ohne Risiken und Nebenwirkungen

Tot sein ist ziemlich öde, wie jeder ahnt, der schon mal ungeboren war: Die Zeit rauscht so davon, und man schafft irgendwie nichts. Dass es nach dem Leben spannender wird als davor, lässt sich immerhin bezweifeln. Oder anschaulich ausgedrückt: Wer die erste durchwartete Ewigkeit schon nicht zum Harfeüben genutzt hat, fängt in der zweiten vermutlich auch nicht mehr an.

Das stärkste Argument für einen gesunden Lebenswandel besteht daher in seiner todesverzögernden Wirkung. Die mag in Anbetracht der Ewigkeit gering bis unerheblich sein, doch man nimmt ja jedes Schnäppchen gerne mit, auch wenn es nur um ein paar Jahre geht: Haben oder nicht haben – das ist die Frage.

Und deren Antwort kennt nur die Medizin. Weltreligionen, Philosophie und Dieter Nuhr mögen ja manche existentielle Frage gewälzt haben, doch an Nutzerwissen, an praktischen Tipps, wie dem Problem mit der Endlichkeit allen Seins denn nun beizukommen sei, ist dabei wenig rausgesprungen. Dagegen haben Wissenschaft, technischer Fortschritt und beider Lieblingskind, die Medizin, dem ultimativen Sabbatical einiges abgetrotzt: 100 Jahre alt werden Menschen heute, wenn nichts dazwischenkommt. Noch im vorletzten Jahrhundert ging es mit durchschnittlich 45 Jahren zurück in

Mutter Erdes moderigen Schoß – in einem Alter also, in dem heute viele erst darüber nachdenken, möglicherweise eine Familie zu gründen oder vielleicht eine ayurvedische Surfschule auf Lanzarote aufzumachen oder doch Entscheidungscoach zu werden.

Dereinst aber hielten hygienische Dauernotstände und ganz und gar unsanfte Geburten die Lebenserwartung kurz und Gelegenheiten zur Selbstfindung und Sinnsuche überschaubar. Und auch wenn Philosophen und die Kirche das Gegenteil behaupteten beziehungsweise festlegten, unterschied sich der Mensch doch kaum vom Tier: Die männlichen Exemplare schlugen sich für bescheidene Territorialansprüche ungehemmt die Birne ein, die weiblichen bekamen ein Kind nach dem anderen, und zwar unter hygienischen Umständen, gegen die selbst ein Dixi-Klo nach zwei Wochen Oktoberfest steril erscheint. So eine Geburt lief zwar total natürlich ab und versachlichte den Weg ins Leben nicht zu einer kalten, medizinischen Prozedur, wurde dafür aber in einem von zehn Fällen nicht überlebt.

Ignaz Semmelweis, ein ungarischer Frauenarzt, kam vor 160 Jahren auf die gute und damals revolutionäre Idee, sich doch einfach mal die Hände zu waschen, bevor man diese an, genauer: in die Dame legt, und senkte damit die Sterblichkeitsrate im Kindbett um neunzig Prozent. Zum Dank steckte man ihn ins Irrenhaus, vermutlich wegen »Waschzwang«, was zeigt, dass neue Prinzipien in der Medizin es noch nie leicht hatten, vor allem wenn sie gut und billig sind.

Ein anderer Lebensretter von epochaler Bedeutung war Alexander Fleming, den allerdings eher seine Nachlässigkeit zum Helden machte als penible Sauberkeitserziehung. Er ließ 1928 eine Bakterienkultur versehentlich verschimmeln, wovon den Bakterien noch übler wurde als Flemings Putzfrau. Der Pilz hatte nämlich praktischerweise Penicillin hergestellt,

mit dessen Hilfe künftig Infektionskrankheiten wirksam bekämpft und bis heute viele Millionen Menschen gerettet werden konnten.

Fleming und Semmelweis wären in einer gemeinsamen Studenten-WG über den Putzplan vermutlich ziemlich aneinandergeraten, doch eint sie der nachhaltige Erfolg im menschlichen Überlebenskampf: Eine Lungenentzündung war fortan keine Lotterie mit dem Leben mehr, eine Geburt gleich nicht mehr einer blutigen Geiselnbefreiung. Die Säuglings- und Kindbettsterblichkeit sank, die Lebenserwartung stieg an und mit ihr die Hochachtung vor Ärzten und ihrer Kunst.

Deren Exponate einem bisweilen den Atem rauben: künstliches Herz, künstliche Niere, künstliche Brüste – dem Fortschritt scheint keine natürliche Grenze gesetzt. Doch nicht nur geiles Gerät und omnipotente Pillen verlängern das Leben – auch zunehmendes medizinisches Wissen hat erheblich dazu beigetragen, dass Menschen immer älter werden.

Etwa das Bewusstsein für eine vernünftige Ernährung. Ganz früher wurde gegessen, was auf den Tisch kam: Rüben, Kohl oder gar nichts. Vitamine gab es nur zu Weihnachten und Fleisch galt als Spurenelement. Dann später, in Zeiten wachsenden Wohlstands, spachtelte man, als gäbe es kein Morgen, was sich so häufig auch bewahrheitete: Fleischplatten balkanisches Ausmaßes und konsequent kalorienreiche Beilagen, bis Vatis Weste platzte – oder seine Hirnschlagader. Heute gibt es statt hochkalorischer Entrées ernährungsphysiologische Beratungen zum Essen und ohne »hochwertige Nährstoffe« wagt sich kein Gemüse mehr auf den Teller.