

Gaukler, Geld und Gurus

Die Apostel eines langen Lebens sterben mitunter früh.

Lauf dem Herzinfarkt davon!“, rief James Fixx, US-Amerikaner mit imperativem Nachnamen. Er taufte, Ende der sechziger Jahre, den Dauerlauf in „Jogging“ um, schrieb den Welt-Bestseller „Das komplette Buch vom Laufen“, machte einigen hundert Millionen Menschen Beine und brachte es so zum vielfachen Dollar-Millionär. Er starb, 52 Jahre jung, beim Joggen auf einer einsamen Landstraße.

Fixx ist nicht der einzige Großguru, der in den vergangenen Jahrzehnten der Menschheit den Weg zu Gesundheit und langem Leben gewiesen hat. Solch guter Rat hat immer Konjunktur, von alters her. Ob Bibel oder Koran, Volksmund oder Tantra-Tipps: Wer hundert Jahre in Aussicht stellt, dem fehlt es niemals an Erfolgschaft.

Nur leider: Die Wegweiser zeigen in ganz verschiedene Richtungen, und – schlimmer noch – sie führen meist in die Irre. Vielen der Glückslehren ist zudem ein tückischer Haken gemein: Wer seinen Jüngern das Heil verspricht, der stirbt – zur Strafe? – am Ende am eigenen Rezept.

Den Begriff „Sportherz“ hat der deutsche Arzt, Radrennfahrer, Leichtathlet und Wettschwimmer Herbert Reindell geprägt. Er propagierte das Joggen und den Marathonlauf und wurde so zum ideologischen Vater der deutschen Fitnesswelle.

Was Reindell verschwie: Sportherzen schlagen langsam und meist unregelmäßig. Sie sind vergrößert und heißen vor Reindell „Ochsenherz“. Weil auch er selbst solch ein Sportherz hatte, fiel er vom Rennrad, bekam einen Herzschrittmacher und starb 1990 an der Durchblutungsnot seines Pumpmuskels.

Reindells Sportarztkollege, der renommierte Medizinprofessor und Sportherz-Apostel Richard Rost, näherte sich dem Thema so streng wissenschaftlich, dass er am Ende seines Forscherlebens das Fazit zog: „Der Sportler lebt nicht länger. Er stirbt

Jogging-Prophet Fixx
Tod auf der Landstraße



aber gesünder.“ Rost selbst wurde 58 Jahre alt.

Julius Hackethal, auch er Medizinprofessor, sah nicht im untrainierten Herzmuskel, sondern im Krebs den Feind des langen Lebens. Da ist was dran, schließlich stirbt jeder vierte Deutsche an einem Tumor. Das müsse nicht sein, lehrte Hackethal, denn der Krebs, zumal derjenige der männlichen Vorstehdrüse (Prostata), sei von Natur aus ein friedlicher „Haustierkrebs“. Nur wenn man ihn mit Stahl und Strahl attackiere, werde er zum tödlich gefährlichen „Raubtierkrebs“. Den eigenen Prostatakrebs ließ Hackethal deshalb unbehandelt. Der wortmächtige Chirurg starb an den Tochtergeschwülsten (Metastasen), die in seiner Lunge siedelten.

Auf die Verheißung „Iss dich gesund!“, die seit alttestamentarischen Zeiten stets Zulauf findet, setzte der Heidelberger Medizinprofessor Gotthard Schettler. Er ernannte das (als Zellbaustein völlig unverzichtbare) Cholesterin zum Schurken im Drama Herzinfarkt und offerierte den verängstigten Bürgern zugleich eine Therapie: Margarine statt Butter. Das freut den Margarinekonzern Unilever („Becel“, „Sanella“) noch heute, ist den Herzen aber ziemlich egal. Schettler selbst starb am kranken Herzen.

Aber ein fester Glauben lässt sich durch Fakten eben kaum erschüttern. Der indische Guru Bhagwan („Osho“), der in Poona jahrzehntelang ein freizügiges Asyl für ratlose Europäer und Amerikaner betrieb, versprach seinen Jüngern bei bhagwanesker Lebensführung hundert Jahre, gelegentlich erhöhte er auch mal auf 150 Jahre. Er selbst machte es eher kurz. Wegen Übergewichts, Asthma und Herzschwäche starb Bhagwan, da war er 58.

Die Bevölkerungswissenschaftler jedoch sind von der Zuverlässigkeit ihrer Prognosen überzeugt. Bestätigt sehen sie sich insbesondere deshalb, weil selbst die großen Katastrophen des 20. Jahrhunderts – Weltkriege, Hungersnöte, Vertreibungen – den nahezu kontinuierlichen Anstieg der durchschnittlichen Lebenserwartung nicht nachhaltig gebremst haben (siehe Grafik Seite 189).

Allerdings ist der Zugewinn an Lebensjahren sehr ungleich verteilt. Das Bonner Bundesamt für Bauwesen und Raumordnung (BBR) hat die neuesten Daten der durchschnittlichen Lebenserwartung, getrennt nach Geschlechtern, für insgesamt 97 Regionen ermittelt. Es ergeben sich höchst überraschende Unterschiede, die der SPIEGEL jetzt erstmals öffentlich präsentiert:

► Am frühesten sterben die Ostdeutschen, am rasantesten schreitet die Vergreisung dagegen in Süddeutschland voran: Eine Frau auf der Schwäbischen Alb lebt durchschnittlich elf Jahre länger als ein Mann an der Mecklenburgischen Seenplatte.

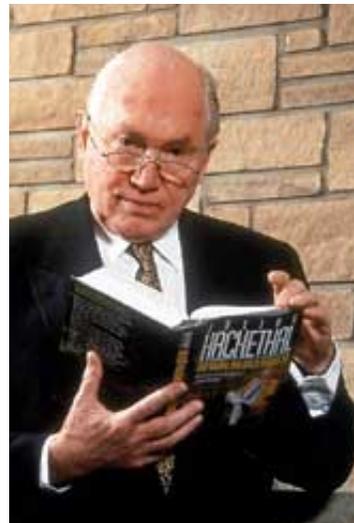
► Nicht nur zwischen Ost- und Westdeutschland bestehen große Unterschiede, sondern auch innerhalb wirtschaftlich und kulturell ähnlicher Bezirke, etwa Oberbayern und Unterfranken.

► Zwischen dem niedrigsten und dem höchsten Männerwert klafft eine Differenz von 5,4 Jahren, bei den Frauen jedoch nur von 2,7 Jahren.

All diese Unterschiede können die Statistiker vermessen, genau erklären können sie sie nicht. Hansjörg Bucher, Wissenschaftlicher Oberrat am BBR, dem die Karten zu verdanken sind, ist seit mehr als 30 Jahren Demograf und deshalb viel zu erfahren, um auf einfache Fragen einfache Antworten zu geben: Die gibt es nicht.

Sehr viele Ursachen können zusammenkommen: Wanderungsbewegungen, Klima, wirtschaftliche Stabilität oder auch industrielle Belastungen, gesundheitsschädliche Gewohnheiten (wie die Verwendung von Pökelsalz in einigen Regionen Bayerns), Vorlieben für selbst gebrannten Schnaps oder Extremsportarten. Die Gewichtung einzelner Faktoren bleibt oft Ansichtssache.

Weitgehend ungeklärt bleibt auch das vielleicht größte Rätsel: warum die Frauen so viel länger leben als die Männer (in Deutschland gegenwärtig sechs Jahre). Die Experten führen den Unterschied, der sich



Krebs-Prediger Hackethal
Metastasen in der Lunge

TEUFOPRESS / JULIUSSTEIN BILDERDIENST