

# Anti-Aging: Wie auch die Seele jung bleibt

**Prävention.** Das Konzept der sieben Todsünden lässt sich gänzlich unreligiös nutzen, sagt Mediziner Markus Metka

VON INGRID TEUFL

Man kennt sie aus den christlichen Religionen, vielleicht auch aus der Ethik. Im medizinischen Kontext kommen die sieben Todsünden allerdings nicht vor. Für den Anti-Aging-Mediziner Markus Metka gibt es durchaus Zusammenhänge – vor allem mit der Präventionsmedizin und der Wechselwirkung zwischen Körper und Geist. „Dahinter stehen evolutionsbiologische Mechanismen, sie sind Ausdruck von menschlichen und nur allzumenschlichen Regungen“, betont er. „Man kann damit viele Ursachen und Fehlentwicklungen in der modernen Gesellschaft erklären.“

Wie das mit Anti-Aging – besser „Better-Aging“, also besseres Altern – zusammenhängt? „In der Anti-Aging-Medizin fokussieren wir vor allem auf die Einflüsse von Ernährung, Umwelt und anderen. Auf die Faktoren der mentalen Gesundheit wurde bisher viel zu wenig geachtet“, erklärt Metka. Die sieben Todsünden – Völlerei, Wollust, Trägheit, Zorn, Habgier, Neid und Hochmut – sieht er

nicht im theologischen Sinn als menschliche Verfehlungen. Sondern eher als „Empfehlungen zum Verzicht darauf für das eigene Verhalten“, die präventiv wirken können. Metka drückt es so aus: „Das ist ein Anti-Aging der Seele“.

Warum dafür ausgerechnet die sieben Todsünden herhalten müssen, erklärt der Mediziner mit „krankmachenden Faktoren“. Diese haben nicht nur individuelle, sondern auch gesellschaftliche Ursachen. Als Beispiel nennt er den Neid. „Das ist sicherlich eine krankmachende Eigenschaft, wenn der Kampf um Anerkennung oder Statusdenken aus dem Ruder laufen. Dann ist man nur noch ein Getriebener, der sich nicht mehr am eigenen Umfeld erfreuen kann.“

## Immer mehr wollen

Geiz und (Hab-)Gier berühren ähnliche alltägliche – auch gesellschaftliche – Bereiche. „Uns ist viel zu wenig bewusst, dass wir hier in gesellschaftlichen Mechanismen gefangen sind.“ Dies treibe im schlimmsten Fall in ein Suchtverhalten, etwa ein „Immer-mehr-haben-Wollen“ oder ein „nichts-mehr-hergeben-Wollen“.

Die Todsünde Zorn hingegen erschließt sich im medizinischen Sinn nicht gleich auf den ersten Blick, gibt Metka zu. Bei näherer Betrachtung spielt das vegetative Nervensystem hier eine Rolle: Ärger, Wut, Zorn sind „Stress-

faktoren par excellence, recht eindeutige Pro-Aging-Elemente“. Sie verursachen ein Ungleichgewicht zwischen dem aktivierenden Sympathikus und dem beruhigenden Parasympathikus. „Das macht Stress, und Stress macht auf Dauer krank.“

Etwas anders verhält es sich mit der Völlerei, „die für unsere Zeit wahrscheinlich schlimmste Todsünde, weil sie tatsächlich todbringend ist“. Übergewicht und Adipositas seien ein „Pro-Aging-Faktor ersten Ranges“. Völlerei bringe zudem ein „Altern im Zeitraffer.“

Das trifft zwar auch auf die Trägheit zu, „kontemplatives Nichtstun“ ist in der mo-



**Genuss, aber kein Übermaß:  
Das eigene Verhalten sollte man öfter durchleuchten**



**„Mit den sieben Todsünden kann man viele Fehlentwicklungen in der modernen Gesellschaft erklären“**

**Markus Metka  
Anti-Aging-Mediziner**

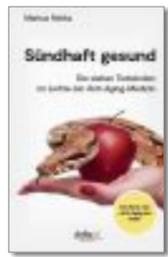
deren Gesellschaft dennoch gefragt, um Überforderung zu verhindern. Dies zu erlernen (wie übrigens ebenso das richtige Maß an körperlicher Bewegung) sieht er als aktives Anti-Aging. Alle Todsünden haben das Potenzial, zu Süchten zu werden. Die Grenze definiert Metka dann, „wenn man die Kontrolle

über etwas verliert“. Genau diese Fähigkeit ist allerdings der Schlüssel, die Todsünden in sein Leben zu integrieren. Besser gesagt: diese Eigenschaften, vor denen vermutlich niemand geschützt ist. „Neid oder Zorn sind wohl bei jedem Menschen vorhanden“, betont Metka. „Wenn ich mir dessen bewusst bin,

können diese Gefühle nicht überhand nehmen.“

## Genussvoller Umgang

Er rät zu einem „genussvollen Umgang“, damit negative Eigenschaften nicht das individuell Positive überlagern. Wie das gelingt, zeige sich etwa beim Essen am klarsten. „Gesund bleibt, wer genussfähig bleibt.“ Das sei ein Unterschied zu Genussucht oder übertriebener Askese. „Wenn ich genieße, bin ich vor einem suchthaften Verhalten gefeit.“ Das eigene Verhalten sollte man dennoch im Blick haben. „Es lohnt sich, es von Zeit zu Zeit zu durchleuchten und damit wieder die persönliche goldene Mitte zu finden.“



**Buchtip:**  
Markus Metka,  
Sündhaft  
gesund,  
Delta x-Verlag,  
19,95 Euro