

- 1 VÖLLEREI
- 2 WOL- LUST
- 3 TRÄGHEIT
- 4 ZORN
- 5 GIER
- 6 NEID
- 7 HOCH- MUT



PRO-AGING-FAKTOREN
Ein Mediziner analysiert die Todsünden aus der Perspektive der Anti-Aging-Medizin.

ANTI-AGING-SÄULEN
Ernährung, Bewegung, Umwelt, Hormone und Spiritualität – d. h. Psychoneuroimmunologie und soziale Beziehungen.

WIE VIEL SÜNDE IST GESUND?

Ein neues Buch widmet sich der Frage, wie schädlich die 7 Todsünden aus Sicht der **Altersprävention** wirklich sind. Anti-Aging-Mediziner Prof. Metka untersuchte menschliches Fehlverhalten und stellte fest, welche Sünde sogar als gesundheitsförderlich gilt.

Unter Sünde versteht man eine Verfehlung – die Abweichung von gesellschaftlichen und ethischen Normen. „Erfunden“ wurde das Konzept für die sieben Todsünden (Anm.: anfangs – Acht-Laster-Lehre) von den Wüstenvätern – Mönche des vierten Jahrhunderts. Diese Lehre erscheint aber nicht mehr als zeitgemäß, an Hölle oder Fegefeuer glauben viele nicht mehr und manche Laster werden sogar toleriert. Der Anti-Aging-Mediziner Prof. Dr. Markus Metka hat nun in seinem neuen Buch „Sündhaft gesund“ die Todsünden anhand von Kriterien der Anti-Aging-Medizin analysiert und er expliziert, wieviel Sünde noch gesund ist.

Psyche & Physis

Ernährung, Bewegung, Umwelt, Hormone und Spiritualität (Psychoneuroimmunologie und soziale Beziehungen) – das sind die fünf Säulen der Anti-Aging-Medizin, so Prof. Metka. Der Le-

RATGEBER



SÜNDHAFT GESUND
Die sieben Todsünden im Lichte der Anti-Aging-Medizin von Prof. Dr. Markus Metka; Delta X Verlag um 19,90 Euro

bensstil spiele somit im Alterungsprozess eine entscheidende Rolle. Ein Faktor, der bisher in puncto Anti Aging zu wenig berücksichtigt wurde, sei die Wechselwirkung von Psyche und Physis, erklärt der Gynäkologe. Darauf geht er nun näher ein. Denn die menschlichen Verhaltensweisen, die aus der Psyche resultieren, spiegeln sich auch im gesundheitlichen Zustand und im äußeren Erscheinungsbild wieder: „Ab 40 ist jeder selbst für sein Aussehen verantwortlich“, konstatiert etwa der Präventionsmediziner. Aus der Perspektive der Vorsorgemedizin ginge es auch in der Auseinandersetzung mit den Todsünden um das mentale und physische Wohlergehen. Die werden aber im Buch nicht aus theologischer Sicht beleuchtet – ein gesundes Leben im Diesseits stehe in seinem Fokus.

Der Weg der goldenen Mitte

Die Analyse der Sünden beginnt bei Prof. Metka, nicht – wie im kirchlichen Kanon – mit dem Hochmut. Er stellt die Völlerei an erster Stelle und behandelt dieses Thema ausführlicher als die an-

In puncto **Anti Aging** lohnt es sich „beim Sündigen“ achtsamer zu sein und im Idealfall den Weg der goldenen Mitte zu wählen. Dann bleibt man gesund und sieht gut aus.

deren. Für den Arzt sei das permanente Nahrungsübermaß ein eindeutiger „Pro-Aging-Faktor“. Überschüssiges Fett verursache still ablaufende Entzündungsprozesse im Körper und könne viele chronische Erkrankungen auslösen.

Im Zusammenhang mit der Gier weist der Mediziner auch auf den Einfluss der Gesellschaft hin, durch die wir beeinflusst werden: „Viel zu wenig sind wir uns etwa bewusst, dass wir in gesellschaftlichen Mechanismen verfangen sind, die uns in stoffungebundene Süchte wie die des ‚immer-mehr-haben-Wollens‘ – die Gier – oder des ‚nichts-mehr-hergeben-Wollens‘ – den Geiz – treiben.“ Die Wollust spricht er zwar aus medizinischer Sicht von der Sündhaftigkeit frei: „Ein buntes erotisches Sexualleben fördert die Durchblutung, hebt die Hormonspiegel und fördert durch Berührungsreize die mentale Gesundheit.“ Der Gynäkologe unterstreicht aber, dass man bei Übertreibung beispielsweise der Sex- und Pornosucht verfallen könne, von der Männer stärker betroffen seien. Bei Frauen könne hingegen Sexspielzeug zu einem Problem werden, da sie sich dadurch an zu starke Reize gewöhnt haben. Die Pornosucht sei übrigens von der WHO sogar mittlerweile als Krankheit anerkannt worden – der Ausstieg aus dem exzessiven Übermaß gelinge aber durch Enthaltensamkeit. Im Zusammenhang mit der Trägheit hebt der Arzt hervor, dass Sitzen das neue Rauchen sei. Auf der anderen Seite gelten jedoch negativer und chronischer Stress in unserer Gesellschaft noch immer als Risikofaktor. Um aktives Anti-Aging zu betreiben, solle man sowohl das kontemplative Nichtstun als auch die körperliche Bewegung neu lernen.

Fazit: Es lohne sich, das eigene Verhalten zu hinterfragen und die goldene Mitte zu finden – im Sinne des Anti Aging des Körpers und der Seele.

DR. ALALEH FADAI ■



SILENT INFLAMMATION Die Völlerei betrachtet Prof. Metka als die **Pandemie der modernen Welt**. Er empfiehlt von Fertigprodukten Abstand zu nehmen und sich hauptsächlich pflanzlich zu ernähren.

TIPPS VOM MEDIZINER ZU DEN 7 TODSÜNDEN

VÖLLEREI:

„Eat food, mostly from plants, not too much“. Kaufen Sie Lebensmittel (so wie die Urgroßmutter) und keine Fertigprodukte. Keine Angst: Pflanzen haben ausreichend Eiweiß. Wenn Fleisch, dann so, wie es Konfuzius empfiehlt: von Tieren mit zwei oder gar keinen Beinen. Achtung vor Zucker, Salz und schlechten Fetten.

WOLLUST

Wollust ist die unzeitgemäßeste Todsünde. Denn ein buntes erotisches Sexualleben fördert die Durchblutung, hebt die Hormonspiegel und fördert durch Berührungsreize die mentale Gesundheit. Aber beachten Sie auch hier: Die Dosis macht das Gift. Digitale Pornosucht ist eine von der WHO neu anerkannte Krankheit.

TRÄGHEIT

Man muss unterscheiden zwischen der Muse (wichtige Kraft der Regeneration sowie Aufbau der Resilienz) auf der einen Seite und der Trägheit des „toxischen Sitzens“. Dieses gilt heute schon als das „neue Rauchen“. Als Hormonexperte muss man aber immer auch an körperliche Erkrankungen denken, wie Schilddrüsenunterfunktion und Ähnliches.

ZORN

Zorn ist zum einen Lebensenergie. Zum anderen, wenn chronisch: negativer Stress pur. Hier gilt noch immer: Stress ist der Kil-

ler Nummer eins.“ Deshalb ist es wichtig, Entspannung zu lernen. Erste Maßnahme gegen ein Burnout: Ein Langzeiturlaub. Suchen Sie für sich zudem die richtige Form der Regeneration, z. B. Meditation, Yoga – oder einfach: Übungen für sehr langsames Atmen.

GIER

Die Gier (Habsucht) verkürzt das Leben, weil sie chronischen Stress auslöst. Die weltweit stark diskutierte Klima- und Energiekrise mit fatalen Auswirkungen auf die Gesundheit, zeigt, dass die sogenannten Todsünden, allen voran, Gier und Hochmut, die größten Beschleuniger darstellen. Der Ausweg aus der Habsucht: die eigene Gier erkennen und sie zu Ende denken (mehr Geld oder Besitz bringt nicht mehr Glück)

NEID

Der Neid ist die tabuisierteste Todsünde. Neid kann den Menschen, wie der Volksmund sagt, „verzehren“. Die kleine Schwester des Neides, ist, wie schon Shakespeare wusste, die Eifersucht. Ein wenig Neid kann anregend wirken, wenn man aussprechen kann: „ich will auch“. Im Alter sollte man lernen, von Dingen loszulassen, die man nicht mehr ändern oder erreichen kann. Dafür gibt es die neue Form der „Weisheitstherapie“ (Anm.: Entwicklung kognitiver Strategien, die ein Reframing ermöglichen, umgangssprachl.: Vergeben & Verzeihen).

HOCHMUT

Liebe kann unkritisch machen – die Selbstliebe auch. Das ist der Ausgangspunkt des Narzissmus. Und dieser kann einen Flächenbrand erzeugen und toxisch für sich selbst, als auch für die Umgebung sein. Deshalb lernen Sie unbedingt mit Ihrem Selbst in Freundschaft zu treten. Wahre Freunde sind ehrlich zueinander.



PROF. DR. MARKA METKA
Gynäkologe,
Hormonspezialist,
Präsident der
Österreichischen
Anti-Aging-Ge-
sellschaft und
Autor

Fotocredit