

Gerhart Harrer¹

Das „lange Leben“ bei Paracelsus, C. W. Hufeland und heute²

Der Wunsch nach ewigem oder wenigstens langem Leben ist wohl schon so alt wie die Menschheit selbst. Die Suche nach einem verjüngenden oder lebensverlängernden Elixier dürfte zu allen Zeiten von noch größerer Bedeutung gewesen sein als die Versuche, den Stein der Weisen zu finden, oder ein Rezept zur Herstellung von Gold.

Im Altertum gab es die merkwürdigsten Vorschläge, um das Leben zu verlängern, oder um sich im Alter zu verjüngen. Hippokrates, wie auch die anderen zu seiner Zeit lebenden Ärzte und Philosophen empfahlen als Mittel für ein langes und gesundes Leben Mäßigkeit, Genuß der freien und reinen Luft, Bäder, sowie tägliches Abreiben des Körpers und Gymnastik.

Plutarch meinte, man solle, anstatt bei jeder Unpäßlichkeit gleich Arzneien zu brauchen, lieber erst einen Tag fasten und über den Geist nie den Leib vergessen. Vor allem aber müsse man den Kopf kalt und die Füße warm halten.

Dem schloß sich auch Hufeland an, der darin eine medizinische Regel erblickt.

Der große Philosoph Immanuel Kant, dem Hufeland 1796 sein Werk über „Makrobiotik oder die Kunst, das Leben zu verlängern“ übersandt hatte, meinte hingegen, er hielte es für geratener, Kopf und Füße kalt zu halten und meint: „Es ist freilich gemächlicher, im lauen Wasser sich die Füße zu waschen, als es zur Winterszeit mit beinahe eiskaltem zu thun, dafür aber entgeht man dem Übel der Erschlaffung der Blutgefäße in so weit vom Herzen entlegenen Teilen, welches im Alter oft eine nicht mehr zu hebende Krankheit der Füße nach sich zieht“.

¹ Erweiterte und ergänzte Fassung eines Vortrages auf der 40. Paracelsustagung in Salzburg 1991.

² Herrn Hofrat Prim. Dr. med. Peter ERHART und Frau Dr. med. Christa ERHART für ihre Verdienste um die Geriatrie gewidmet.

rechten Mittel und neue Medizin suchen. Für das lange Leben hat sie Paracelsus offenbar in den Christrosenblättern gefunden (Scheller 1977).

Paracelsus verlangt vor jeder Altersbehandlung erst die Behandlung und die Beseitigung bestehender Krankheiten. „Wir müssen weiter bedenken, daß den Körpern, die mit Krankheit beladen sind, die nicht aus ihrer Natur um der Schwäche willen, sondern aus anderen Ursachen kommen, solche Krankheiten erst genommen werden müssen, ehe die conservaciones gebraucht werden“. Voraussetzung für eine Kur zum langen Leben ist somit die Heilung von bestehenden Krankheiten und die Ausschaltung und Sanierung aller Krankheitsherde. Von den drei für ein langes Leben wichtigen Dingen, der Lebensführung, dem Einfluß der Gegend und der Arznei spielt die Lebensführung die geringere Rolle, wozu essen und trinken mit einer mäßigen Diät gehören. Er meint dazu: „Wir können uns durch das tägliche Essen krank machen, aber auch stärken und in Gesund erhalten, je nachdem wie wir es gebrauchen und was wir gebrauchen“. Hier lobt er die Ärzte, die darüber genügend Bescheid wissen. Als zweite Grundlage für ein langes Leben gilt der Einfluß einer gesunden Umgebung und Gegend, einer Forderung, die wahrscheinlich früher leichter zu erfüllen war als heute.

Der deutsche Arzt Dr. Emil Fritz Scheller in München hat sich mit der Empfehlung des Paracelsus, die Blätter der Christrose als lebensverlängerndes Elixier zu verwenden, eingehend auseinandergesetzt und 1977 im Alter von 85 Jahren seine Erfahrungen in der Monographie „Langlebigkeit mit Paracelsus-Arzneien“ niedergelegt. Bei der Christrose (Synonyma: Schneerose, Christwurz, Weihnachtsrose, Schwarze Nieswurz) handelt es sich um ein Hahnenfußgewächs mit dem lateinischen Namen *Helleborus niger*. Nach den Anweisungen von Paracelsus sollen die Blätter der Christrose am Samstag gepflückt und dann einige Wochen an einem dunklen Ort getrocknet werden. Dann werden sie zu Pulver fein zerrieben und mit der gleichen Menge Milchzucker vermischt, um den bitteren Geschmack zu mildern. Man soll dann nach dem 60. Lebensjahr täglich zweimal eine Messerspitze davon nehmen. Nach dem 70. Lebensjahr sind sie jeden zweiten Tag zu gebrauchen und nach dem 80. Jahr nur einmal wöchentlich. Damit wird jede Gefahr der Vergiftung durch die an sich giftige Pflanze vermieden. Denn Paracelsus selbst weist darauf hin, daß *Helleborus* zum Brechen führen kann (Scheller 1977). Scheller führte Toxizitätsbestimmungen mit den Wurzeln und den viel weniger giftigen Blättern

der Christrose durch. Außerdem wurden verschiedene Glykoside und Bioelemente durch Spektralanalyse in der Christrose nachgewiesen. Schließlich konnte Scheller bei einer Untersuchung an 50 Personen feststellen, daß es bei längerdauernder Einnahme zu einer Erhöhung der Werte von Kalzium, Eisen, Silicium und Magnesium im Blut kam. Am eindrucksvollsten war die Zunahme des Eisenspiegels im Blut. Diese Bioelemente sind in den Blättern der Christrose reichlich vorhanden. Scheller vertritt deshalb die Auffassung, daß einiges dafür spricht, daß Christrosenblätter eine wirksame Arznei für bleibende Gesundheit und damit für ein langes Leben und hohes Alter sein könnten. Eine Aussage zur lebensverlängernden Wirkung der Christrose war beim Abschluß seines Manuskriptes freilich noch nicht möglich.

Wir möchten jedoch streng davor warnen, Selbstversuche mit getrockneten Christrosenblättern ohne entsprechende Erfahrung und fundiertes Wissen durchzuführen. Für derartige Selbstversuche ist die Christrose wegen ihrer doch nicht unerheblichen Giftigkeit nicht geeignet. Schließlich sagte Paracelsus selbst. „Alle Dinge sind Gift und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht, daß ein Ding kein Gift sei“. Und als praktisches Beispiel führt er an: „Eine jegliche Speise und ein jegliches Getränk, wenn es über seine Dosis eingenommen wird, so ist es Gift, das beweist sein Ausgang. Ich gebe auch zu, daß Gift Gift sei, daß es aber darum verworfen werden solle, das darf nicht sein“. So verlangt Paracelsus auch, daß es der Arzt verordnen muß, in welcher Menge es zu nehmen ist.

In dem 1350 von Konrad von Megenberg herausgegebenen „Buch der Natur“ heißt es von der Nieswurz (*Helleborus niger*): „Sie schmeckt scharf und beißend. Das Kraut wirkt erhitzend und trocknend, auflösend und die Ansammlungen von Materie verteilend. Es besitzt eine solche Schärfe, daß es wildes Fleisch wegnagt. Außerdem vermag es den ganzen Organismus zum Besseren umzugestalten und zu jugendlicher Beschaffenheit zurückzuführen. Für Frauen und weibische Männer paßt es nicht, nur für kräftige Männer und starke Jünglinge, die reich an Blut sind ... mit Essig gekocht, beseitigt es das Dröhnen in den Ohren und kräftigt, in das Ohr geträufelt, das Gehör. Wäscht man den Mund damit aus, so vertreibt es die Zahnschmerzen. Ferner ist es ein Heilmittel gegen die Krankheit, welche Melancholie genannt wird, wenn ein Mensch mit sich selber grämliche Dinge redet, wie auch gegen die fallende Sucht, die den Namen Epilepsie führt“ (Schipperges 1987).

Hans Haas (1989) schreibt in seinen „Parabeln der Kräutermedizin“ über die Schwarze Nieswurz: „Die Schwarze Nieswurz, die in allen Organen herzwirksame Glykoside enthält, wird lange Zeit ebenfalls bei der Epilepsie und Melancholie als nützlich bezeichnet. Sie enthält als weiteren Inhaltsstoff das Saponin Helleborin, welches stark reizend auf die Schleimhäute einwirkt und zwangsläufig Erbrechen und Durchfälle erzeugt“.

Ktesias, ein Zeitgenosse des Hippokrates, weist auf die außerordentliche Giftigkeit dieser Droge hin. Er äußert ebenso wie Theophrast, daß ihr Genuß manchen Menschen schon das Leben gekostet hat. Trotzdem verordneten die antiken und mittelalterlichen Autoren die Droge immer wieder bei Epilepsie.

Heftige Kritik ernten Paracelsus und seine Ausführungen über die „Vita longa“ von C. W. Hufeland in seinem bereits erwähnten Buch über Makrobiotik: „Einer der hochprahlenden Lebensverlängerer war Theophrastus Paracelsus, oder wie sein ganzer, ihn charakterisierender Name hieß, Philippus Aureolus Theophrastus Paracelsus Bombastus ab Hohenheim. Er war die halbe Welt durchreist, hatte aus allen Orten und Enden Rezepte und Wundermittel zusammengetragen, und besonders, was damals noch selten war, in den Bergwerken Kenntnis und Behandlung der Metalle studiert. Er fing seine Laufbahn damit an, alles niederzureißen, was bisher gelehrt worden war, alle hohen Schulen mit der größten Verachtung zu behandeln, sich als den ersten Philosophen und Arzt der Welt zu präsentieren, und heilig zu versichern, daß keine Krankheit sei, die er nicht heilen, kein Leben, das er nicht verlängern könnte. Zur Probe seiner Insolenz und des Tons, in dem die Scharlatane des 15. Jahrhunderts ihr Publikum anredeten, will ich nur den Anfang seines Hauptwerkes anführen: ‘Ihr müßt mir nach, ich nicht euch, ihr mir nach, Avicenna, Rhases, Galen, Mesue, mir nach und nicht ich euch, ihr von Paris, ihr von Montpellier, ihr von Schwaben, ihr von Meißen, ihr von Köln, ihr von Wien und was an der Donau und dem Rheinstrom liegt, ihr Inseln im Meer, du Italien, du Dalmatien, du Athen, du Grieche, du Araber, du Isrealite, mir nach und nicht ich euch; mein ist die Monarchey!’ Man sieht, daß er nicht unrecht hatte, wenn er von sich sagt: ‘Von der Natur bin ich nicht subtil gesponnen; es ist auch nicht unsre Landesart, die wir unter Tannenzapfen aufwachsen’. Aber er hatte die Gabe, seinen Unsinn in einer so dunklen und mystischen Sprache vorzutragen, daß man die tiefsten Geheimnisse darin ahnte und

noch hie und da darinnen sucht, und daß es wenigstens ganz unmöglich war, ihn zu widerlegen. Durch alles dies und durch die neuen auffallenden Wirkungen einiger chemischer Mittel, die er zuerst in die Medizin verpflanzte, machte er erstaunliche Sensation und sein Ruf wurde so verbreitet, daß aus ganz Europa Schüler und Patienten zu ihm strömten und daß selbst ein Erasmus sich entschließen konnte, ihn zu konsultieren.

Er starb im 50. Jahre, ungeachtet er den Stein der Unsterblichkeit besaß, und wenn man diesen vegetabilischen Schwefel genauer untersucht, so findet man, daß er weiter nichts war, als ein hitziges, dem Hofmann'schen Liqueur gleiches Mittel“.

Hufeland macht sich dann auch noch über die Astrologie lustig, der man große Bedeutung für die Lebensverlängerung zuschrieb.

Zwei Hauptthesen vertritt Hufeland (1762–1836) in seinem Werk:

1) Dem Menschen wird ein bestimmtes, fest bemessenes Maß an Lebenskraft mitgegeben. Sie wird durch jeden Lebensakt konsumiert; bei sparsamem und geregelterm Verbrauch könne der Mensch jedoch 200 Jahre alt werden.

2) Durch Lebensmittel, aber auch durch Luft, Wasser und Bewegung könne die Lebenskraft auch restauriert werden. Sie dürfen aber auf den Körper nur einen „neutralen“ Reiz ausüben. Jede Überreizung provoziert eine Intensivierung des Lebensprozesses und beschleunigt den Tod. Der Grad von Luxus, Kultur, Verfeinerung und Unnatur, worin wir jetzt leben, der unser intensives Leben so beträchtlich exalziert, verkürzt auch die Dauer desselben in eben dem Verhältnis.

Zu den wichtigsten Voraussetzungen für ein langes Leben zählt Hufeland drei Punkte: den Gesundheitszustand der Eltern, den Augenblick der Zeugung und den Zeitraum der Schwangerschaft.

Zu den Verkürzungsmitteln gehören:

Schwächliche Erziehung (Verzärtelung, Überreizung, physische und moralische Weichlichkeit), Ausschweifung in der Liebe, übermäßige Anstrengung der Seelenkräfte, Krankheiten und deren unvernünftige Behandlung, unreine Luft, das Zusammenwohnen der Menschen in großen Städten, Unmäßigkeit in Essen und Trinken, die geistigen Getränke, Leidenschaften, allzu große Geschäftigkeit, Müßiggang, Untätigkeit und Langeweile, Krankheitseinbildung und Gifte.

Hingegen zählen zu den lebensverlängernden Mitteln unter anderem:

Vernünftige physische Erziehung, tätige und arbeitsame Jugend, Vermeidung der Weichlichkeit, glücklicher Ehestand, körperliche Bewegung, Genuß der freien Luft, mäßige Temperatur der Wärme, Land- und Gartenleben, Reisen, Reinlichkeit und Hautkultur, Mäßigkeit in Essen und Trinken, Erhaltung der Zähne, schließlich Ruhe der Seele und Zufriedenheit.

Auch dem Schlaf widmet Hufeland ein Kapitel. Er hält circa sieben Stunden für angemessen, empfiehlt an anderer Stelle folgende Dreiteilung: acht Stunden Arbeit, acht Stunden Ruhe und acht Stunden der Nahrung, körperlichen Bewegung, Gesellschaft und Aufheiterung.

Immanuel Kant meint in seiner Entgegnung zur Macrobiotik Hufelands, daß es doch sehr verwunderlich sei, sich ein langes Leben zu wünschen, um es zu verschlafen. Jedenfalls dürfe sich derjenige, der mehr als ein Drittel seines Lebens verschlafe, kein allzu langes Leben erwarten.

Wegen seiner ziemlich moralisierenden Empfehlungen zur Mäßigkeit in allen Belangen und damit zur Mittelmäßigkeit als Möglichkeit, das Leben zu verlängern, ist Hufeland mehrfach heftig kritisiert worden. Aber auch sonst haben sich viele seiner Behauptungen als falsch erwiesen, wie vor allem auch neuere Untersuchungen zeigen.

Das derzeit große aktuelle Interesse an der weltweit, vor allem aber in den westlichen Ländern zu beobachtenden Verlängerung der Lebenserwartung, die sich sehr eindrucksvoll in den Veränderungen der „Alterspyramide“ der Bevölkerung zeigt, findet seine Erklärung durch die sehr gravierenden, vor allem sozialpolitischen Probleme (z. B. Rentenabsicherung, Zunahme der Pflegebedürftigen u.a.m.), die sich durch die Verlängerung der Lebensdauer ergeben, bzw. noch zu erwarten sind.

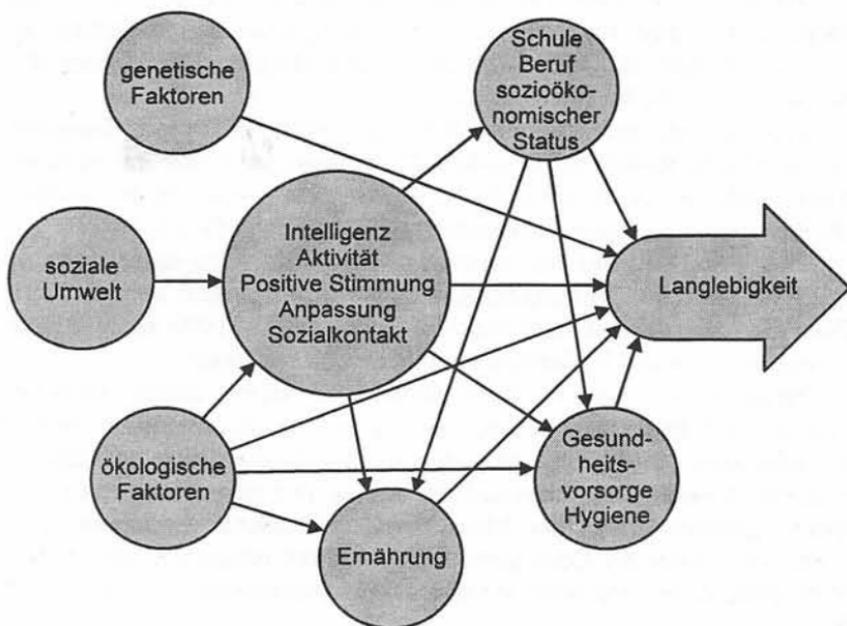
Während sich die mittlere Lebensdauer in den letzten hundert Jahren bei uns verdoppelt hat und in fast allen zivilisierten Ländern eine auffallende prozentuale Steigerung der Anzahl der über 85-jährigen bis zu den 100-jährigen zu verzeichnen ist (Franke 1996), dürfte die bei etwa 115 Jahren liegende oberste Schwelle der Lebensfähigkeit beim Menschen seit Jahrtausenden gleichgeblieben sein.

Die Erhöhung der durchschnittlichen Lebenserwartung (derzeit 71,8 für ein männliches und 78,4 Jahre für ein weibliches Neugeborenes) ist vor allem auf die Fortschritte der Medizin (Bekämpfung der Säuglingssterblichkeit, Behandlung der Infektionskrankheiten und der sogenannten Risikofaktoren), sowie auf eine Verbesserung der sozialen Bedingungen zurückzuführen. Die potentiell maximale Lebensspanne hängt jedoch

überwiegend von endogenen Faktoren, von der „molekular-biologischen Uhr“ ab, die vom genetischen Bauplan der DNS-Moleküle in den Chromosomen der Zellkerne gesteuert wird. Bei Höchstbetagten von 110 bis 115 Jahren ist offenbar die maximale Zahl der Zellteilungsrate erreicht und damit die biologische Uhr abgelaufen. Diese Modellvorstellung ist durch neueste Untersuchungsergebnisse insofern erweitert worden, wonach dem Fehlen deletärer Gene, z. B. des mit einem erhöhten Arteriosklerose- und Demenzrisiko verbundenen Apolipoprotein (Apo E4) als mitbestimmender Faktor der individuellen Lebenserwartung große Bedeutung zukommt.

Franke (1996) hat sich sehr eingehend mit den Einflußfaktoren überdurchschnittlicher Lebenserwartung beschäftigt (Abbildung).

Überdurchschnittliche Lebenserwartung



Nach seinen Untersuchungen an 575 deutschen über 100-jährigen kommt in dem komplizierten multifaktoriellen Wechselspiel der einzelnen

endogenen und exogenen Komponenten der absoluten Langlebigkeit den genetischen Faktoren mit 65% die führende Rolle zu.

Unter den exogenen Einflußkomponenten dürften vor allem für die absolute Langlebigkeit von großer Bedeutung sein:

a) soziale Faktoren (arteigener sozialökonomischer Status, harmonischer Ehestand, bevorzugte Stellung des weiblichen Geschlechtes),

b) psychologische Faktoren (höhere Intelligenz, aktives Persönlichkeitsverhalten mit Aktivität, lebensbejahende Stimmung, Anpassung an die Wechselfälle des Lebens und Gelassenheit),

c) ökologische Faktoren (ungestörte Wohnlage, günstige Umwelteinflüsse),

d) medizinische Faktoren (geringe Krankheitsanfälligkeit, keine biologischen Risikofaktoren wie hoher Blutdruck oder Zuckerkrankheit, bescheidene Lebensweise, kein Übergewicht).

Durch eine günstige Kombination der angeführten genetischen und exogenen Faktoren kommt es zu einer biologischen Sonderstellung der über 100-jährigen, die durch positive Selektion das übrige Gros ihrer Mitmenschen überlebt haben.

Ob es gelingt, durch Genmanipulation, durch systematische Substitution des Altersdefizites an Hormonen, Neurotransmittern und Immunmodulatoren, oder durch andere medizinische Maßnahmen die bisher geltende absolute maximale Lebensspanne zu verlängern, muß offenbleiben.

Dies wäre aber auch nur dann erstrebenswert, wenn es gelänge, zugleich mit der Lebensverlängerung auch die Lebensqualität zu verbessern. Denn die Langlebigkeit kann auch – wie Rosenmayr (1990) es ausdrückte – „viel Schmerz und Hilflosigkeit auf ihrem Rücken tragen“.

Paracelsus ist – wie wir heute wissen – bei seinem Streben nach Gesundheit und längerem Leben ein Opfer seines Berufes geworden, in dem er, wenigstens anfänglich, die Giftigkeit des Quecksilbers, mit dem er hantierte, verkannte und unterschätzte. So war ihm nur eine kurze Lebensspanne gegönnt. Möge der Menschheit ein ähnlicher Kreuzweg, etwa durch den Einsatz der Genmanipulation mit ihren möglichen, aber derzeit noch unwägbar und nicht voraussehbaren Auswirkungen, erspart bleiben.

Literaturverzeichnis

- FRANKE, H.: Langlebigkeit
In: OSWALD, W. D., W. HERRMANN;
S. KANOWSKI, U. LEHR und H. THOMAE:
Geriatric; Kohlhammer Verlag 2. Auflage
- FRANKE, H.: Neuartige Probleme des menschlichen Höchstalters
Z. Gerontol. Geriat. 29 (1996): 51-64
- HAAS, H.: Parabeln der Kräutermedizin
Innovations-Verlagsgesellschaft
Seeheim-Jugenheim 1989
- HUFELAND, Chr. W.: Makrobiotik oder die Kunst, das Leben zu ver-
längern.
Insel-Taschenbuch 770, 1. Aufl., 1984
- KANT I.: Von der Macht des Gemüts, durch den bloßen Vorsatz
seiner krankhaften Gefühle Meister zu sein.
In HUFELAND: Makrobiotik 1984
- ROSENMAYR, F.: Soziale Aspekte
In: OSWALD, W. D., W. HERRMANN,
S. KANOWSKI, U. LEHR und H. THOMAE: Geria-
trie; Kohlhammer Verlag, Stuttgart 1989
- SCHELLER, E. F.: Langlebigkeit mit Paracelsus-Arzneien
Versuch einer Geriatric nach Paracelsus
Haug Verlag Heidelberg, 1977