



# Anti-Aging in der Bibel

von Ralph M. Trüeb

Unser Lebensstandard ist hoch, und unsere Lebenserwartung ist gestiegen. Viele der existenziellen Bedrohungen wie die grossen Seuchen, die uns in der Vergangenheit in Schach hielten, gibt es nicht mehr. Das hat unsere Ansprüche an Lebensqualität auch im Alter steigen lassen. Für immer mehr Menschen erhält gutes Aussehen trotz Alterung Bedeutung. Botulinumtoxin, Hyaluronfiller, Photorejuvenation, Glykolsäurepeelings, Mikrodermabrasion, Laser-Resurfacing, Fractional- und Radiofrequenztechnologien, Endermologie und Liposuktion: Die kosmetische Dermatologie und die minimalinvasive ästhetische Chirurgie nutzen medizinische Erkenntnisse und Technologien im Dienste der Prävention und Behandlung alterstypischer Veränderungen, um unser äusseres Erscheinungsbild positiv zu beeinflussen.

Während im alten Griechenland der Philosoph Solon (640–560 v. Chr.) eher pessimistisch meinte: «Du kaufst dich nicht los vom Alter, das schlimm und unwiderruflich dir naht», war der Denker Xenophanes (570–470 v. Chr.) erfüllt vom Glauben an Erkenntnisfortschritt: «Die Götter haben den Menschen nicht gleich am Anfang alles enthüllt, im Laufe der Zeit suchen und finden sie Besseres hinzu.»

Die Wiege der Kosmetik ist im alten Ägypten zu suchen, wo die Abwehrhaltung des Menschen gegenüber seiner biologischen Begrenztheit massgebliche Impulse für die kosmetische Gestaltung gab. Die Kosmetik ist aus einem religiösen Impuls heraus entstanden. Im alten Ägypten findet sie auch Ausdruck in der Nekrokosmetik, einer ausgefeilten Balsamierungskunst mit dem Ziel, auch den Leichnam vor Verfall zu bewahren. Kosmetik leitet sich aus dem griechischen Wort *kósmos* für (Welt-)Ordnung ab.

Gemäss dem Entropiesgesetz führen alle Entwicklungsvorgänge zu einer Zunahme der Unordnung. Mittels der Kosmetik gilt es, in dieser altersabhängig zunehmenden Unordnung wieder Ordnung zu schaffen. Für die alten Ägypter hatte die Kosmetik gleichzeitig heilende Effekte. In der Geschichte der Medizin gab es zunächst keine Trennung zwischen Kosmetik und Medizin. Sie wurde erst von Henri de Mondeville (1260–1320) vollzogen, der zwischen medizinischen Therapien für krankhafte Zustände und Behandlungen zwecks Verschönerung unterschied. Dies bedeutete aber keineswegs, dass Behandlungen zwecks Verschönerung nicht in den Tätigkeitsbereich des Arztes fielen. Mondeville selbst schrieb in seinem Buch zur Chirurgie in einem eigens der Verschönerung gewidmeten Kapitel über die Verjüngung alter Frauen. In diesem Spannungsfeld betätigt sich heute die kosmetische und Anti-Aging-Medizin. Trotz der vielen medizinischen Fortschritte der Moderne ist nicht zu verkennen, dass wichtige Elemente des Anti-Agings keine Errungenschaft erst unserer Zeit sind, wie selbst die Bibel aufzeigt.

Im frühen Christentum, in der die junge Religion sich gegen alte heidnische Überlieferungen und neue Häresien behaupten musste, erklärte Kirchenvater Tertullianus (160–230) jede Art der persönlichen Verkleidung als Sünde vor Gott, weil sie den göttlichen Schöpfungsakt nicht respektiere. Er beschäftigte sich unentwegt mit der weiblichen Kosmetik, Haar- und Hautpflege, Kleidung und Verwendung von Parfüm: «Entlehnt von der Schlichtheit euer Weiss, von der Scham euer Rot, bemalt eure Augen mit Zurückhaltung und eure Lippen mit Stillschweigen ... So geputzt, habt ihr Gott zum



*Die Zeit befiehlt dem Alter, die Schönheit zu zerstören. Pompeo Batoni, 1746 (National Gallery, London UK)*

Liebhaber.» Die kosmetische Beeinflussung des Äusseren wurde zudem als persönliche Herausstellung gegenüber anderen Menschen und als narzisstische Haltung kritisiert.

In unserem Zeitalter der zunehmenden Säkularisierung wird das Selbst und dessen Darstellung zum Götzen. Erzengel Michael, dessen Name «Wer ist wie Gott?» bedeutet, tritt in der neutestamentarisch-christlichen Offenbarung des Johannes (Offb 12,7) in einem eschatologischen Kontext als Bezwinger des Teufels auf. Es ist die Grundversuchung des Menschen, statt Gott sich selbst zum Massstab aller Dinge zu machen, doch wenn der Mensch dies tut, dann wird er selbst zum Diabolos (griech. für Teufel, d.h. «der Durcheinanderwerfer»), der alles durcheinanderbringt, sich selbst und die Menschen um sich herum. Diese Entwicklung hat auch ihre psychopathologischen Folgen: Das sogenannte Dorian-Gray-Syndrom bezieht sich auf ein Motiv in Oscar Wildes (1854–1900) Roman «Das Bildnis des Dorian Gray» (Erscheinungsjahr: 1891) und umschreibt als Krankheitsbild die Unfähigkeit zu altern und damit

auch seelisch zu reifen. Zur Diagnose gehören Zeichen der Dysmorphophobie, Unfähigkeit zur psychischen Reife und Inanspruchnahme von mindestens zwei der nachfolgenden medizinischen Lifestyleangebote: Haarwuchsmittel, Antiadiposita, Potenzmittel, Antidepressiva zur Stimmungsmanipulation, Angebote der kosmetischen Dermatologie und der ästhetischen Chirurgie. Nach vorsichtigen Schätzungen sind bei uns zirka 3 Prozent der Bevölkerung davon betroffen.

Die Bibel legt indessen Zeugnis für ein hohes und gesundes Alter ab, und selbst in der päpstlichen Kurie des christlichen Mittelalters hatte die Kunst der Lebensverlängerung in Gesundheit oder «Makrobiotik» einen wichtigen Stellenwert inne. Da allgemein das Lebensalter der Menschen, im Vergleich zu den alttestamentarischen Patriarchen, abzunehmen schien, breitete sich bei den Geistlichen, die darin eine Strafe Gottes vermuteten, Resignation aus. Von Noah bis Abraham nimmt die Lebensdauer auf besorgniserregende Weise ab, sodass Letzterer nur noch 175 Jahre alt wurde! Zur Zeit Jesus Sirachs erreichte der Mensch noch höchstens 100 Jahre, und der Psalmist nennt als Normalalter des Menschen 70 und, «wenn er kräftig ist», 80 Jahre. Für Petrus Hispanus (1201–1277), den einzigen Mediziner, der als Johannes XXI. (Pontifikat: 1276–1277) zum Papst gewählt wurde, diente die weise Kontrolle der Affekte der Gesundheitserhaltung und nicht deren Beseitigung, denn sie gehören notwendig zum Leben, als Ausdruck der Verzweiflung über unsere Endlichkeit.

### Die Empfängnis von Sara im hohen Alter (Gen 18, 10–14)

Mit zunehmendem Alter sinkt die Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden. Während eine gesunde, junge Frau um die 20 durchschnittlich nur etwa 2<sup>1/2</sup> Monate bis zu einer erfolgreichen Empfängnis warten muss, verlängert sich die Zeit bei Frauen um die 40 auf zirka 2 Jahre. Ein Drittel der 32- bis 37-jährigen Frauen wartet länger als 1 Jahr, bei den 38- und 42-jährigen sind es mehr als 70 Prozent.

Die biblische Erzählung von Sara und Abraham konzentriert sich auf das Thema der von Gott verheissenen Nachkommenschaft. Abraham und Sara können keine Kinder bekommen, weil sie unfruchtbar ist. Nach 13 Jahren sagt Gott Abraham und Sara einen gemeinsamen Sohn zu, obwohl Sara zu diesem Zeitpunkt bereits 90 Jahre alt ist. Kurz darauf offenbart Gott die Zusage noch einmal während einer Begegnung Abrahams mit drei Männern, die von Abraham bewirtet werden. Sara, die das Gespräch der Männer heimlich belauscht, lacht über die Prophezeiung, da es ihr angesichts ihres Alters «nicht

mehr nach Frauenart ergeht». Die Geburt wird also als biologisch unmöglich dargestellt. Über dieses Lachen entwickelt sich ein direktes Gespräch zwischen den Gästen, Abraham und Sara. Der biblische Text wechselt dabei in der Identität der drei Männer und lässt unvermittelt Gott selbst reden, der die Geburtszusage gegenüber Sara noch einmal wiederholt. Tatsächlich gebiert Sara im Alter von über 90 Jahren dann den Sohn Isaak.

Dank künstlicher Befruchtung zählen heute die Italienerin Rosanna della Corte (62), die Spanierin Maria del Carmen Bousada (67), die Rumänin Adriana Illiescu (67) und die Inderin Raju Devi Lohan (71) mit Einträgen im «Guinness-Buch der Weltrekorde» zu den ältesten Müttern der Welt.

### **König David und Abishag von Sunem (1 Kön 1, 3)**

Im franziskanischen Ordensbruder, Philosoph und Naturwissenschaftler Roger Bacon (1214–1294), genannt «Doctor Mirabilis», begegnen wir im Hochmittelalter einem Mann, der seiner Zeit voraus war. Die Lebensbedingungen in der wirtschaftlich schwierigen Epoche waren für eine schnellere Abnutzung und damit für ein beschleunigtes Altern derjenigen Menschen verantwortlich, die der hohen Kindersterblichkeit entgangen waren. Bacon beschäftigte sich mit den Fragen des Alterns und dem erklärten Ziel, «den jungen Menschen vor dem Altern zu bewahren ..., den Greis dagegen ... zu verjüngen». In Anbetracht der Verbindung zwischen Jugend und Gesundheit erschien Bacon körperliche Schönheit als Beweis für Gesundheit durchaus als erstrebenswert. Er schrieb über Haut-, Haar- und Körperpflege. Zusätzlich brach Bacon eine Lanze für den sogenannten Sunamitismus. Hierbei legt sich ein altersschwacher Mann zu einem jungen, geschlechtsreifen Mädchen ins Bett, ohne Geschlechtsverkehr mit ihr zu haben. Deren Atem galt als verjüngend. Der Begriff geht auf die Bibel zurück: «Als aber der König David alt war und hochbetagt, konnte er nicht warm werden, wenn man ihn auch mit Kleidern bedeckte. Da sprachen seine Grossen zu ihm: «Man suche unserem Herrn, dem König, eine Jungfrau, die vor dem König stehe und ihn umsorge und in seinen Armen schlafe und unseren Herrn, den König wärme.» Und sie suchten ein schönes Mädchen im ganzen Gebiet Israels und fanden Abishag von Sunem und brachten sie dem König. Und sie war ein sehr schönes Mädchen und umsorgte den König und diente ihm. Aber der König erkannte sie nicht.» Der alt gewordene König David «erkennt» (d.h. beschläft) die Bettgenossin nicht und kommt so zu neuen Kräften.

### **Gesund durch positives Denken (Sir 30, 14–25)**

Das Buch Jesus Sirach gilt inhaltlich als lockere Sammlung von Lebens- und Verhaltensregeln, mit denen sich der Verfasser vor allem an die Jugend wendet, um sie für das Leben vorzubereiten. Gesundheit wird als hohes Gut dargestellt, für deren Erhaltung jeder auch persönlich Verantwortung trägt. Bewusste Lebensführung zur Vorbeugung von Krankheit ist keine Entdeckung unserer Zeit. Bereits die alten Griechen relativierten die Aufgabe des Arztes zugunsten der Mitverantwortung seiner Patienten. Für Platon (428–347 v.Chr.) war Heilkunde Wissen um das Gesunde und Gesundheitspflege eine Tugend. Die Körperkultur gewann einen zentralen Platz im griechischen Leben. In den Gymnasien wurden die Schüler neben dem Studium aller Wissensbereiche auch in der körperlichen Ertüchtigung unterwiesen, deren Bedeutung darin lag, ein Bewusstsein für das körperliche Gleichgewicht zu vermitteln, damit jedem ein Leben der Ausschweifungen, Faulheit und Völlerei von selbst zuwider werde. Die Weisheitsliteratur des Buches Jesus Sirach atmet den Geist der hellenistischen Epoche. Gesundheit und Krankheit beurteilt sie nach allgemein zugänglichen Erfahrungsgrundsätzen, und Gott, in der Bibel sonst Herr über Leben und Tod, Gesundheit und Krankheit, rückt in den Hintergrund.

### **Die Daniel-Diät (Dan 1, 3–21)**

In der abendländischen Medizingeschichte arbeitete Hippokrates von Kos (460–377 v. Chr.) wohl als Erster Prinzipien zur Vorbeugung des vorzeitigen Alterns systematisch aus. Für die griechische Medizin und die nachfolgende Medizingeschichte des Abendlandes zeichnete sich insofern eine entscheidende Wende ab, als Hippokrates die Medizin von magisch-religiösen Elementen läuterte und sich an der Beobachtung sämtlicher Aspekte des äusseren Erscheinungsbildes des Menschen orientierte. Er lehnte die Auffassung ab, dass Krankheiten göttlichen Ursprungs seien, zugunsten der Ansicht, dass Krankheiten durch dieselben Faktoren zu heilen sind, aus denen sie hervorgegangen waren. Von Bedeutung ist, dass der Mensch als Organismus aufgefasst wird, der in einer Wechselbeziehung zu seiner Umwelt steht: Klima, Beschaffenheit von Wasser und Boden, Ernährung und Bewegung. Der hippokratische Arzt entwirft unter Berücksichtigung all dieser Faktoren eine individuelle Diätetik, welche die Ernährung in ein angemessenes Verhältnis zur körperlichen Ertüchtigung setzt.

Daniel, ein junger Jude aus der babylonischen Diaspora, bekommt einen Ausbildungsplatz am Hof des Königs Nebukadnezar. Während des dreijährigen Besuchs der höheren Beamtenschule muss er wie die anderen an der königlichen Tafel speisen. Das Essen entspricht aber nicht den jüdischen Reinheitsvorschriften, weshalb Daniel mit dem Palastvorsteher insgeheim vereinbart, dass ihm und seinen Freunden Hananja, Mischaël und Asarja eine Diät serviert wird, die nur aus Gemüse und Wasser besteht. Nach einer 10-tägigen Testphase stellt sich heraus, dass die jungen Juden besser und kräftiger aussehen als die Tafelgenossen, die ihr Essen von der königlichen Tafel erhielten.

### Das Prinzip Lebensfreunde (Koh 5, 17–19; 2, 24–25)

Das Buch Kohelet wurde um die Mitte des 3. Jh. v. Chr. geschrieben, als Palästina zum Ptolemäerreich gehörte. Die gebildete Oberschicht von Judäa war wohlhabend und weltoffen. Man war bemüht, die jüdische Tradition mit der griechischen Bildung zu einer neuen Einheit zu verschmelzen. Selbst ein so skeptischer Verfasser wie Kohelet (auch benannt als «Prediger»), der davon ausgeht, dass das Leben aus vergeblicher Mühe besteht, kommt letztlich zum Schluss, dass es für den Menschen das Beste sei, in Gottesfurcht die Gabe des jeweiligen Augenblicks zu ergreifen: jede Freude zu geniessen und überall da, wo es sich anbietet, tatkräftig zu handeln. Denn jedes «Jetzt» ist die uns gegebene Zeit. Im modernen Denken wird man mit dem Buch Kohelet vor allem die Existenzphilosophie vergleichen können. Doch ist im Buch Kohelet bei aller Neigung zur Erfahrungsweisheit eine sehr radikale Theorie über die Bindung der Welt an Gott vorausgesetzt: Nach ihr kann nichts, auch nicht das Schlimmste, von der Allursächlichkeit Gottes ausgenommen werden. Von Gott her ist letztlich alles schön.

### Ehrfurcht vor dem Alter (Sir 8, 6)

Ästhetische Eingriffe werden immer wieder kritisiert. Kritiker sagen, die ästhetische Medizin stütze ein oberflächliches Schönheitsideal. Problematisch wird die Anti-Aging-Medizin erst dann, wenn sie sich als rein kommerzielles Dienstleistungsgewerbe versteht. Dann werden die Wünsche zahlungskräftiger Klienten zum Ausgangspunkt von ästhetischen Interventionen, und durch entsprechende Werbung werden Bedürfnisse und Nachfrage geschaffen. In diesem Fall sorgt der Arzt, der unreflektiert Falten wegspritzt und Altersflecken mit Laser entfernt, nicht gemäss seinem Auftrag für Leidenslinderung, sondern

sorgt erst für das Entstehen eines Leidenszustandes. Dies wird dann verwerflich, wenn damit die Schönheitsideale einer Gesellschaft bestätigt werden, die die Glorifizierung der Jugendlichkeit und Schönheit bei gleichzeitiger Herabsetzung alter und physisch benachteiligter Menschen implizieren. «Beschimpf keinen alten Mann, denn auch mancher von uns wird ein Greis», heisst es im Buch Jesus Sirach.

Versteht man die Anti-Aging-Medizin als eine Institution der Hilfe, so müsste man ihr im Umgang mit alternden Menschen eine differenziertere Aufgabe zuschreiben als jene, nur die äusseren Merkmale des Altwerdens auszumerzen. Indem ältere Menschen äusserlich jugendlich gemacht werden, werden sie im Altsein nicht respektiert. Vielmehr sollte sich die Medizin dafür einsetzen, einen gesunden Umgang mit dem Altwerden zu unterstützen.

### Das endzeitliche Heil (Jes 65, 20)

Dem Propheten Jesaja (etwa 740–701 v. Chr.) kam es vor allem drauf an, die Menschen zu Glauben und Vertrauen gegenüber Gott aufzurufen, der nach seinem weisen Plan die Weltgeschichte lenkt. In Jes 56–66 erhebt der Prophet seine Stimme, der sich durch Gottes Geist zur Verkündigung einer frohen Botschaft gesandt weiss, man nennt ihn auch den «Dritten Jesaja». Dieser Teil des Jesajabuches enthält in loser Anordnung Heilsworte. Besonders hervorzuheben ist die verkündete endzeitliche Wende zum Heil: «Dort gibt es keinen Säugling mehr, der nur wenige Tage lebt, und keinen Greis, der nicht das volle Alter erreicht: Wer als Hundertjähriger stirbt, gilt noch als jung, und wer nicht hundert Jahre alt wird, gilt als verflucht.» Als erster Prophet Israels verhiess er den Israeliten einen zukünftigen Messias als gerechten Richter und Retter der Armen. Die neutestamentarische Urgemeinde nahm diese Verheissung auf und sah sie im Wirken und im Weg Jesu erfüllt. ●

Korrespondenzadresse:

Prof. Dr. med. Ralph M. Trüeb

Dermatologische Praxis und Haarcenter

Zentrum Wallisellen, Bahnhofplatz 1A, 8304 Wallisellen

Internet: [www.derma-haarcenter.ch](http://www.derma-haarcenter.ch)

Interessenkonflikte: keine

Referenzen:

1. Die Bibel. Einheitsübersetzung Altes und Neues Testament, Herder Freiburg i.B. 1980.
2. Bühner J.A.: Arztgeschichten der Bibel. Deutsche Bibelgesellschaft Stuttgart 2000.
3. Hamman A., Fürst A.: Kleine Geschichte der Kirchenväter. Herder Freiburg i.B. 2004.
4. Maio G.: Ist die ästhetische Chirurgie überhaupt noch Medizin? Eine ethische Kritik. Handchir Mikrochir Plast Chir 2007; 39: 189–194.
5. Trüeb R.M.: Anti-Aging – Von der Antike zur Moderne, Steinkopff Darmstadt 2006.