

## Einführung des Autors Peter A. Zizmann

Begonnen hat das Ganze vor etwa 30 Jahren, nachdem ich meine erste Praxis in Berlin Tempelhof eröffnet hatte, wie ich bereits im Vorwort erwähnte. Viele ältere Patienten kamen in meine Praxis. Darunter eine 86 Jahre alte Dame, die während der Behandlungsdauer neuen Lebensmut fasste und dann wieder regelmäßig zum Tanzen ausging, aber auch ein 87-Jähriger, der einen »neuen Bund fürs Leben« schloss. Eine 84 Jahre alte ehemalige Reichstagsabgeordnete der Weimarer Republik, die mit dem eigenen Auto zur Praxis fuhr, war ein »Füllhorn lebendiger Geschichte«.

Es beeindruckte mich tief, wie eine 96 Jahre alte Dame einmal wöchentlich mit der U-Bahn kam und dabei die 82 Treppenstufen aus dem U-Bahnschacht spielend zu Fuß bewältigte. Auch sämtliche Alltagsarbeiten verrichtete sie allein. Die eine oder andere Beschweris, die auch einer 50- oder 60-jährigen Patientin zuzuordnen wäre, bewegte sie jedoch, mich in der Praxis aufzusuchen, und wir hatten viele wechselnde Probleme jahrelang hervorragend im Griff.

Die 102 Jahre alte Baronin, die ihre schönsten Jahre Familienglücks in Deutsch-Südwest noch vor dem Ersten Weltkrieg erlebte, übertraf sie alle an Lebensjahren. Sie hatte nicht nur ihren Ehemann um viele Jahrzehnte überlebt, sondern auch einige schwere Krankheiten und viele Beschwernisse.

Henriette von O. wohnte nur wenige Häuserblocks entfernt und hätte mich ohne weiteres in der Praxis aufsuchen können. Sie hatte dazu aber offensichtlich keine Lust und zog es deshalb vor, mich zu sich zu bitten. Die ganzen Umstände eines Praxisbesuchs waren ihr einfach zu unbequem – und sie konnte sich die Mehrkosten für einen Hausbesuch leisten. Ein

wenig Luxus musste offenbar sein, sie gönnte sich sonst ja nicht mehr allzu viel. Henriette von O. ging es allgemein recht gut, nur die Gelenke taten hier und da weh, und das musste nicht unbedingt sein, wozu hatte sie schließlich mich. In die große Wohnung hatte sie vor Jahren ihren 76-jährigen Neffen aufgenommen, der bisweilen im Eilschritt – wie ein Schuljunge – ihre Anordnungen ausführte.

Ältere Menschen stellten damals einen großen Teil der Patienten in meiner gut gehenden Praxis. Sie waren überwiegend ausnehmend freundlich und dankbar für die Hilfe, die ich ihnen glücklicherweise in den meisten Fällen zukommen lassen konnte. Es fiel mir deshalb auch leicht, sie sinnvoll und schonend zu behandeln. Es war stets mein Bestreben, mitzuhelfen, die vielen älteren Patienten möglichst lange am Leben zu erhalten, denn nur lebende Patienten bezahlen für die Hilfe bei Beschwerden, Schmerzen und Krankheit. – Damit wäre auch das weniger edle Motiv abgehandelt, das Menschen meist vergessen, bei ihrem Tun zu erwähnen, oder das sie hinter edlen Motiven zu verstecken versuchen.

So stellte ich mir während meiner Arbeit immer öfter die Frage, warum wohl manche Menschen – trotz vielerlei Beschwerden, schwierigen Lebensphasen und zahlreichen Hindernissen – ein hohes Alter erreichen, während andere schon längst vom Schicksal hinweggerafft wurden. Aus der Frage wurde Interesse und daraus wiederum derjenige Eifer, mit dem meist nur ein Hobby gepflegt wird.

Die Fragestellungen wurden zunehmend komplexer, die gefundenen Antworten immer umfangreicher, und eine beantwortete Frage brachte gleich mehrere neue mit sich. So wurde ich zweifellos allmählich einer der wenigen Experten für die Grundfrage, weshalb einzelne Menschen ein hohes, ja oft biblisches Alter erreichen.

Alle damit in Zusammenhang stehenden Fragen habe ich mit großer Freude, mit viel Eifer und mit umfangreichen

Recherchen zu beantworten versucht, und sie finden diese Antworten in dem vorliegenden Buch wieder. Es war über einen langen Zeitraum ein schönes Hobby, ein aufregendes, spannendes und voller Überraschungen steckendes, das den Grundstein dafür legte, heute oft allgemein Gültiges, aber auch weniger Bekanntes zu vermitteln. Vielleicht trägt es in dem einen oder anderen Fall dazu bei, dass der Leser ebenfalls ein hohes Alter erreicht, und dies eventuell sogar, ohne dass er dafür besonders ausgestattet worden ist. Denn schwierig wird es immer, wenn die Grundbedingungen schlecht und die Lebensumstände ungünstig sind.

Versuchen Sie also, zu erfahren, welche Voraussetzungen Sie persönlich mitbringen, um ein hohes Alter zu erreichen, und was dabei förderlich oder hinderlich ist. So manches ist nicht mehr umkehrbar und neue Erkenntnisse können somit nur für die Zukunft Nutzen bringen. Die größte Chance für ein förderliches Verhalten haben junge Menschen unter Anleitung durch wohlmeinende Erwachsene, was aber nie zur »Diktatur des Guten« führen darf, denn jeder hat das Recht auf eigene Fehler, auch wenn er sich dabei schadet. Dies gilt selbst dann, wenn er sich des Fehlverhaltens bewusst ist und es zu ignorieren sucht.

So habe auch ich unzählige Fehler gemacht, manche davon ohne mir dessen bewusst zu sein. Dazu zählt zweifellos das Anfertigen und Spielen mit Bleisoldaten im Kindesalter, weil Zinn als weniger belastendes Metall nicht zur Verfügung stand. Oder auch das vorschriftsmäßige dreifache Streichen und Verarbeiten von edlen Hölzern mit Holzlasur für die meisten Räume unseres ersten Hauses. Erst Jahre später wurde uns bekannt, dass wir dabei in Kontakt mit erheblichen Mengen von Pentachlorphenol kamen, einer sehr problematischen Chemikalie, die früher in vielen Holzschutzmitteln enthalten war.

Auch die nahezu suchtmäßige Arbeitswut, die mich seit

Jahrzehnten begleitet und mir – wie vielen Schwaben – zu eigen ist: Unzählige 14-, ja sogar 16-stündige Arbeitstage, ohne ausreichende Ruhephasen sind nicht unbedingt förderlich, um ein hohes Alter zu erreichen, wenngleich sie jedoch ungemein das Selbstbewusstsein stärken können. Dies gilt vor allem, wenn die Arbeit von Erfolg gekrönt wird. Hier zeigt sich auch, wie wenig einsichtsfähig der Mensch bisweilen ist.

Dies gilt auch für den Weintrinker, den ich vor kurzem kennen lernte und der behauptete, dass sein Weinkonsum von zwei Flaschen täglich förderlich sei für seine Gesundheit. Erst kürzlich habe er wieder eine Studie gelesen, nach der Rotwein trinken gesund sei. Wie hat schon Paracelsus gesagt: »Alle Dinge sind Gift, allein die Dosis macht, ob ein Ding Gift ist oder nicht«. Erstaunlich, dass Erkenntnisse des Mittelalters immer noch nicht umfassend bei uns wahrgenommen werden!

Schon zu Beginn dieses Buches möchte ich klarstellen, dass es sich nicht um ein wissenschaftliches Werk handelt, wenngleich der überwiegende Inhalt auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruht. Bei den einzelnen Abhandlungen liegt mir mehr an der Allgemeinverständlichkeit als an wissenschaftlicher Präzision. Dem interessierten Leser sollen möglichst viele Informationen vermittelt werden, damit er sie selbst werten und einordnen kann. Sofern er dies für angebracht, sinnvoll und durchführbar erachtet, kann er die Ratschläge und Erkenntnisse in seine Lebensweise integrieren und in seinen Lebensplan aufnehmen.

Die bereits heute vorliegenden Erkenntnisse vermögen die menschliche Lebensspanne beträchtlich zu verlängern. Dabei erfordern einzelne Vorschläge einige Anstrengungen, eventuell auch Verzicht, andere sind jedoch in der Lage, die Lebensfreude zu steigern, ohne dass man sich vorher langfristig kasteien muss. Manche »Lebensverlängerer« sind einfach und bequem zum Beispiel in Form von Pillen einzunehmen, andere verlangen langfristige Disziplin und Sorgfalt

bei der Anwendung. Am bequemsten ist es, allein auf gute genetische Voraussetzungen zu bauen, und die Aussicht, dass die Genforschung in absehbarer Zeit den Schlüssel für ein langes gesundes und leistungsfähiges Leben liefert, ist zudem verlockend.

Doch all die Hoffnungen auf bequeme Lösungen ändern wenig an vielen lebensverkürzenden Faktoren. Sie mögen in dem einen oder anderen Fall nicht mehr so stark zum Tragen kommen, völlig ohne Rückwirkungen werden sie jedoch kaum bleiben. Es ist deshalb von unschätzbarem Wert, gesundheitsfördernde Maßnahmen zu ergreifen, die meist zugleich auch lebensverlängernd sind. Ebenso gilt es, lebensverkürzende Umstände, soweit es geht, zu vermeiden. Dies ist zweifellos nicht einfach und leicht, die einzelnen Abschnitte dieses Buches können Ihnen jedoch Orientierung bieten und vielleicht auch in dem einen oder anderen Fall die Motivation für ein gesünderes und längeres Leben verstärken. Dabei gilt, wie so oft im Leben, dass eigene Anstrengungen belohnt und Nachlässigkeiten bestraft werden, unabhängig davon, mit welchen Voraussetzungen und genetischen Vorteilen wir ausgestattet sind.

Der Mensch kann selbst viel zu einem langen und gesunden Leben beitragen. Wie die Erfahrung gelehrt hat, ist es nie zu spät, um das eigene Verhalten sinnvoller und vernünftiger zu gestalten und eine krank machende Lebensweise zu ändern. Bevor jedoch therapeutische Maßnahmen gleich welcher Art durchgeführt werden, sollte der Rat eines erfahrenen Behandlers eingeholt werden. Verschiedene Anwendungen bleiben nach der Beurteilung der Gesamtsituation dem Fachkundigen vorbehalten.