

Teil 10 der monatlichen Serie unseres Fastenarztes

Dr. med. Heinz Bixa:

Luigi Cornaro



Luigi Cornaro, (* 1467 in Venedig; † 8. Mai 1566 in Padua) war ein italienischer Humanist, Agrarökonom bzw. Agronom, Schriftsteller, Villenbesitzer und Mäzen.

Zu den außergewöhnlichen Persönlichkeiten der Renaissance und einem Musterbeispiel eines Individualisten in dieser Epoche, gehört dieser italienische Adelige. Er stammte aus einer begüterten Familie in Venedig. Die Lagunenmetropole zählte damals aufgrund ihrer umfassenden Handelsbeziehungen zu den reichsten Städten der Welt. Und diesen Reichtum lebten ihre Bewohner in vollen Zügen aus. Viele Gemälde der damaligen Zeit zeigen üppige Festmahle und geben uns noch heute ein eindrucksvolles Bild dieser ausschweifenden Epoche.

Ein ebenso eifriger wie regelmäßiger Teilnehmer an den Gelagen war auch Luigi Cornaro. Was für ihn auf Dauer nicht ohne Folgen blieb. Bereits mit Mitte vierzig war Cornaro massiv übergewichtig, litt unter Gichtanfällen und zeigte alle Zeichen einer Stoffwechselstörung, die wir heute als Typ II Diabetes bezeichnen würden. Nachdem Ärzte ihm einen frühen Tod vorausgesagt hatten, begann der italienische Edelmann, sein Leben völlig umzukrempeln: Er verordnete sich eine – auf humoralpathologischen Prinzipien aufgebaute - extrem kalorienarme Diät, aß abends nur noch sehr wenig, trank aber täglich seinen halben Liter Rotwein.

Diese Maßnahmen hatten einen kurz- und einen langfristigen Effekt. Der kurzfristige: Cornaro verlor sein Übergewicht, litt nicht mehr unter Gicht und wurde auch seinen Diabetes los. Der langfristige Effekt: Der Mann wurde – für damalige Verhältnisse – steinalt und das bei bester Gesundheit. Mit 63 Jahren setzte er sich dann – selbst erstaunt über die nachhaltige Wirkung seiner Maßnahmen – schließlich hin und schrieb seine Autobiographie. Dabei verriet er auch das Geheimnis seines langen Lebens.

Die „Discorsi della vita sobria“ (Traktat vom mäßigen Leben) wurde ein früher Anti-Aging-Bestseller, der bis ins 19. Jahrhundert zahllose Auflagen in vielen Sprachen erlebte. Er beeinflusste mit seinen Schriften auch Hufeland (Makrobiotik) und Goethe. Aber erst das 20. Und 21. Jahrhundert konnten aufklären, warum Cornaros Selbstversuch so erfolgreich war. Die Kalorienrestriktion aktiviert sogenannte Sirtuine, das sind Langlebigkeitsenzyme, die genetische Schädigungen reparieren. Das wiederum greift direkt in den Alterungsprozess ein. Kalorienrestriktion gilt inzwischen als die am besten gesicherte und effektivste Anti-Aging-Maßnahme überhaupt. Eine ähnliche Wirkung hat übrigen Rotwein mit seinem Hauptinhaltsstoff Resveratrol. Auch dieser ist in der Lage, Sirtuine zu aktivieren.

Neben den diätischen Empfehlungen beschreibt Luigi Cornaro in seinem „Discorso“ aber auch, wie er als agiler Hochbetagter seine Tage verbringt. Dabei entwirft er ein Bild des Alters, das völlig konträr zu den verbreiteten Jammertraktaten über die Mühsal der späten Jahre steht. Luigi Cornaro berichtet, er könne trotz seines hohen Alters querfeldein laufen, reiten, jagen, singen

wie nie zuvor, wäre heiter und kerngesund, und umgebe sich stets mit anregenden Zeitgenossen, wohne abwechselnd in zwei prächtigen Villen, passend entworfen für den Genuss der Jahreszeiten, reise viel, besuche Freunde und träfe dort Fachleute aller Wissenssparten, höre nicht auf, von Eindrücken und aus Begegnungen zu lernen, erfreue sich seiner elf gesunden und gebildeten Enkel und habe kürzlich sogar eine Kommödie verfasst, was man alten Leuten im Allgemeinen ja nicht mehr zutraut. In seinen Besitzungen engagierte er sich durch das Trockenlegen von Sümpfen und die Gewinnung von Kulturland und setzte sich für die Erhaltung der Lagunenlandschaft ein.

1565 starb Luigi Cornaro fast hundertjährig in Padua.

Literatur:

Kleine-Gunk Bernd, Metka Markus: Auf der Suche nach Unsterblichkeit. Die Geschichte der Anti-Aging-Medizin von der Antike bis heute. Verlag Christian Brandstätter Wien, 2010