

neu zu Reichtum gekommene Klasse von Kaufleuten und Geldwechslern feierte ihre Erfolge gerne bei üppigen Festen.

Luigi Cornaro war einer dieser erfolgreichen Renaissancemenschen. Und er fehlte auf keiner Feier.

Völlerei mit Folgen

Bereits mit Ende dreißig war Cornaro massiv übergewichtig, litt an Gicht, Koliken und Diabetes. Seine Ärzte prophezeiten ihm, dass er seinen vierzigsten Geburtstag wohl nicht erleben werde, wenn er so weitermachen würde. Daraufhin griff Cornaro zu drastischen Maßnahmen. Er verordnete sich eine extrem kalorienarme Diät. Ein wenig Fleisch, Fisch oder Huhn mit Gemüse, zumeist in Form einer Suppe, und davon nur geringe Mengen jeden Tag. Auf eines verzichtete Luigi allerdings nicht:

Drei Gläser Rotwein täglich mussten sein.

»Über das maßvolle Leben«

Die radikale Diät wirkte Wunder: Luigi Cornaro verlor sein Übergewicht. Doch was noch weitaus wichtiger war, er gewann auch seine Gesundheit und seine Vitalität zurück. Im Alter von 81 Jahren hat er die Schrift *Discorsi della vita sobria* (»Über das maßvolle Leben«) verfasst. Dieses Buch erschien erstmals im Jahre 1558.

Bis zu seinem Tod mit 98 Jahren hat Luigi sich an die Regeln seiner selbst entwickelten Ernährungsweise gehalten. Er starb als einer der reichsten Männer Paduas – und wohl auch als einer der ältesten. Sein Buch wurde ein internationaler Bestseller. Der erste und

einflussreichste Diät- und Anti-Aging-Ratgeber der Weltgeschichte. Über Jahrhunderte hinweg gab es immer wieder Neuauflagen, die letzte 1980.

Bestätigung der Wissenschaft

Zu den begeisterten Lesern Cornaros gehörte ein junger amerikanischer Professor für Ernährungswissenschaften, Clive McCay. Er fasste als erster Wissenschaftler den Plan, Cornaros spektakuläre Erfolge im Tierversuch zu überprüfen. Seine Ergebnisse publizierte er 1935 im *Journal of Nutrition*. Die Veröffentlichung gilt heute als einer der großen Durchbrüche der Ernährungsmedizin und der Altersforschung.

Dass Ratten deutlich länger lebten, wenn sie

weniger zu fressen bekamen, erregte Aufsehen. Das *Time magazine* berichtete, und Clive McCay wurde in viele Talkshows eingeladen. Wiederentdeckt wurden McCays Forschungen in den 1980er-Jahren. Zahlreiche Arbeitsgruppen überprüften seine Ergebnisse. Dabei zeigte sich: Von der Bäckerhefe bis zum Rhesusaffen profitierten alle Organismen von der Kalorienrestriktion.

INFO

FOREVER YOUNG

Clive McCay konnte eindeutig nachweisen, dass die Ratten, deren Nahrungsaufnahme er um etwa 30 Prozent reduziert hatte, eine um 50 Prozent erhöhte Lebenserwartung aufwiesen. Das Konzept der Kalorienrestriktion war geboren. Auf

einen kurzen Nenner gebracht lautete es:
weniger essen – länger leben.



Mit *Biosphere 2* wurde in Arizona, USA, ein geschlossenes ökologisches System geschaffen.

Das Biosphere-2-Experiment

Dennoch blieb eine Frage unbeantwortet.
Funktioniert das auch bei Menschen? Die
Gelegenheit, am Menschen ein Experiment
unter kontrollierten Bedingungen