



[Startseite](#) > [Panorama](#) > [Lebenserwartung: Warum Päpste so viel älter als der Durchschnitt werden](#)

PANORAMA

Lebenserwartung

Warum Päpste so viel älter als der Durchschnitt werden



Von Lauren Ramoser
24.05.2025, 17:13 Uhr



[Artikel anhören](#)

[Artikel teilen](#)

Folgen auf:



Statistisch überleben Päpste ihre Altersgenossen deutlich. Zwar scheint sie der Glaube zu tragen und sie bekommen auch eine exzellente medizinische Versorgung. Aber offenbar leben Päpste in vielen Aspekten der Langlebigkeit mustergültig, davon lässt sich lernen.

Die letzten fünf Päpste sind mit 80, 84, 95 und 88 Jahren verstorben. Einzig Papst Johannes Paul I. starb 1978 mit nur 65 Jahren an einem Herzinfarkt, nur 33 Tage nach seiner Ernennung. Damit liegt das Durchschnittsalter der Heiligen Väter trotz des unglücklich frühen Tods von Johannes Paul I., mit 82,4 Jahren ganze sechs Jahre über der durchschnittlichen Lebenserwartung italienischer Männer. Doch woran liegt das?

"Mens sana in corpore sano" – ein gesunder Geist lebt in einem gesunden Körper, beschrieb der römische Dichter Juvenal das Gleichgewicht aus körperlicher und geistiger Gesundheit. Um die körperliche Gesundheit des Papstes kümmert sich das Fachpersonal der Gemelli-Klinik in Rom. Ein ganzer Flügel im zehnten Stock des Krankenhauses in Rom ist für den Papst und sein Gefolge reserviert. Die Uni-Klinik gehört zu den führenden Häusern Europas und die ansässigen Experten kümmern sich auch um die Vorsorge und Gesundheit des Kirchenoberhaupts. Das Prinzip lässt sich übertragen. "Wenn wir einmal im Jahr zu einer Vorsorgeuntersuchung gehen würden, könnten wir unsere Lebenserwartung deutlich erhöhen", sagt Dr. Gerd Wirtz, Medizinjournalist und Co-Autor des Spiegel-Bestsellers "Der Longevity-Kompass" im Interview mit ntv.de.

Das englische Modewort Longevity beschreibt die Forschung um die Verlängerung des menschlichen Lebens durch einen gesunden und ausgewogenen Alltag. Das Leben eines

Papstes deckt sich in erstaunlich vielen Punkten mit diesen Erkenntnissen.

"Ora et labora" für ein langes Leben

Für den gesunden Geist ist der Papst selbst verantwortlich, doch die Aufgaben des Amtes bringen einen großen Vorteil mit sich, sagt Wirtz. Denn die Meditation gilt als Säule der Langlebigkeitsforschung. "Der Papst ist täglich zwar in feste Routinen eingebunden, hat aber immer auch Phasen des Gebets", so der Neurophysiologe. "Ein Gebet ist wie eine Meditation, eine Achtsamkeitsübung und eine Fokussierung auf ein Thema", sagt Wirtz. Eine australische Meta-Studie von 2017 zeigt, dass tägliche Meditation körperlichen Stress wirksam verringern kann. "Es muss kein Gebet sein, es kann auch ein ruhiger Waldspaziergang sein", erklärt der Experte.

Doch das allein reicht nicht. "Ora et labora" – bete und arbeite, fordert die katholische Kirche und setzt damit einen weiteren lebensverlängernden Faktor um. Denn eine der wichtigsten Erkenntnisse der Longevity-Forschung ist die Lebensaufgabe. "Ich brauche morgens einen Grund, warum ich aufstehe", erklärt Wirtz. In Japan beschreibt das Wort "Ikigai" die Philosophie, diese innere Berufung gefunden zu haben und ihr nachzugehen. Dabei kann es sich um den Job, das Kümmern um die Familie, die Pflege eines Gartens oder Haustieres oder ein Ehrenamt handeln – wichtig ist die innere Überzeugung, mit dem eigenen Tun eine sinnvolle Aufgabe zu haben. "Ich glaube, das ist bei Päpsten ein sehr starker Motivationsfaktor, warum sie älter werden als der Durchschnitt der Bevölkerung", so Wirtz.

Eng damit verbunden ist die hohe geistige Aktivität des Kirchenoberhauptes selbst im fortgeschrittenen Alter. "Das menschliche Gehirn schaltet ganz schnell auf Autopilot, wenn wir mit Routinen beschäftigt sind und verkümmert dadurch etwas", erklärt Wirtz. Sich immer wieder neue Aufgaben zu suchen oder in geistige Arbeit eingebunden zu sein, wie der Papst, sei hilfreich. "Ein Papst ist ständig neuen, ungewohnten Situationen ausgesetzt", sagt Wirtz. Das halte den Geist der Geistlichen offenbar besonders fit.

Der Pontifex als Popstar

Das Amt des Pontifex bringt noch weitere Gesundheitsvorteile mit sich. "Ein Papst ist ein Stück weit wie ein Rockstar, der auf Bühnen steht und ganz viel Zuspruch bekommt", vergleicht Wirtz. "Das schüttet Dopamin und Endorphine aus." Zusammen mit Lob und Anerkennung für seine Arbeit seien dies wichtige Faktoren für die innere Zufriedenheit. Beides wirke lebensverlängernd, so der Sachbuchautor.

Das Leben der Päpste findet, in weiten Teilen abgeschottet von der Öffentlichkeit, hinter den Mauern des Vatikans statt. Einsam dürfte der Papst dennoch nicht sein, denn er ist umgeben von Vertrauten. "Die soziale Gesundheit ist ein wirklich wichtiger Faktor für die

Gesundheit und für die Langlebigkeit", erklärt Wirtz mit Blick auf die sogenannten "Blauen Zonen". Regionen in denen überdurchschnittlich viele Menschen sehr gesund, ausgesprochen alt werden. Die bekanntesten sind in Japan, Costa Rica, Sardinien und, besonders überraschend, im US-amerikanischen Loma Linda. Gemeinschaft wird in allen Regionen besonders durch viele soziale Verflechtungen gepflegt.

Wir sind Papst – zumindest gesundheitlich umsetzbar

Abgerundet wird das Angebot der Langlebigkeitsforschung durch eine Kombination aus gesunder Ernährung, ruhigem Schlaf und viel Bewegung. "Ich vermute, dass auch die Ernährung eines Papstes sehr gut ist", sagt Wirtz. "Das war im Mittelalter vermutlich noch nicht so. Da haben Päpste sehr viel schwelgerischer gelebt und sind dann auch nicht so alt geworden." Der jüngst verstorbene Papst Franziskus war für seine Bescheidenheit bekannt und soll auch leichtes und einfaches Essen bevorzugt haben. Ein Vorteil, denn leichte Mahlzeiten und Fastenzeiten helfen dem Körper, die Zellerneuerung zu vollziehen und wirken sich dadurch positiv auf die Lebenserwartung aus.

Beim Thema Bewegung sieht der Experte noch Luft nach oben. "Von Papst Franziskus weiß ich, dass er auch lange, ausgedehnte Spaziergänge gemacht hat. Das ist schon mal gut, im Alter brauchen wir allerdings den Dreiklang aus Beweglichkeit, Ausdauer und Muskelkraft", erklärt Wirtz. Mit dem Muskeltraining könne man in jedem Alter anfangen und noch gute, lebensverlängernde Ergebnisse erzielen.