

Die Geheimnisse der „blauen Zonen“: Was uns 100 Jahre alt werden lässt

Prof. C. Diehm

Japan, Italien, Costa Rica: In einigen Regionen der Erde werden Menschen besonders alt. Was wir von ihnen über einen gesunden Lebensstil lernen können.

Es ist eines der großen Themen der Menschheit: Wie kann man gesund und glücklich alt werden? Gerade jetzt, am Anfang eines neuen Jahres, das mit schwierigen Monaten beginnt, beschäftigt uns diese Frage besonders. Einen Schlüssel für die Beantwortung liefert ein genauer Blick auf jene Regionen, in denen die Bevölkerung traditionell ein biblisches Alter erreicht.

Einer der Ersten, die diesem erfahrungswissenschaftlichen Ansatz systematisch nachgingen, war der amerikanische Bestsellerautor Dan Buettner. Er machte 2005 eine Studienreise rund um die Welt und hat seine Ergebnisse in der Zeitschrift „National Geographic“ unter dem Titel „The Secrets of Long Life“ publiziert. Seine Beobachtungen gelten bis heute als Klassiker in einer Zeit, in der wir fast täglich ganze Bibliotheken und App-Stores mit vermeintlich neuen Erkenntnissen und Moden zum „Aging“ füllen.

Buettner nannte seine Gegenden mit besonders gesund alternden Menschen „blaue Zonen“. Inzwischen zählen wir dazu die Inselgruppe Okinawa in [Japan](#), die griechische Insel Ikaria, Loma Linda in Kalifornien, Ogliastra auf Sardinien und die Halbinsel Nicoya in Costa Rica.

In Europa wird das Gebiet Cilento in der italienischen Provinz Salerno auch noch zu den blauen Zonen gerechnet. Im dortigen Fischerdorf Acciaroli ist die Dichte der Hundertjährigen noch höher als auf der Insel Okinawa. Die Langlebigkeit der Menschen dort wurde von Forschern der „University of California, San Diego School of Medicine“ und der „University of Rome, La Sapienza“ untersucht. Erstaunlich war die Fitness der Hundertjährigen. Sie hatten kaum Beschwerden, kaum chronische Erkrankungen.

Die Forscher kamen zur Auffassung, dass es in **Cilento** die typische mediterrane Küche sei, die ursächlich für das Phänomen verantwortlich ist. Erstaunlicherweise zeigte die Analyse der Wissenschaftler, dass Rosmarin eine wichtige Rolle zu spielen scheint. Zudem wird regelmäßig Rotwein in Maßen getrunken. Und die Bewohner dieser Region sind bis ins hohe Alter sexuell aktiv.

Okinawa ist eine Inselgruppe im südlichen japanischen Meer. Diese Inseln werden auch die „Inseln der Hundertjährigen“ genannt. Dort leben die ältesten Frauen der Welt.

Im subtropischen Klima bauen die Menschen Soja, Süßkartoffeln und nahezu alle Gemüsesorten an. Die Langlebigkeit in Okinawa wird aber nicht nur auf die Ernährung zurückgeführt, sondern auch auf das Lebensprinzip „Ikigai“.

Für Altersforscher in Japan ist Ikigai das Wort der Stunde: der Grund zu leben, die wahre Erfüllung, unsere Leidenschaft, unsere Berufung, unsere Mission, unser Beruf und unsere Liebe. Zu Ikigai gehört es auch, bedingungslos entspannt zu sein und genau das zu tun, was uns etwas bedeutet und was uns glücklich macht.

Ikaria mit rund 8000 Einwohnern in der östlichen Ägäis unweit des türkischen Festlands besticht durch eine extrem niedrige Sterberate im mittleren Alter. Auch hier machen Forscher die Mittelmeerdiät mit Olivenöl, Gemüse und viel Fisch verantwortlich. Die Menschen dort zeichnen sich durch eine besondere Herzlichkeit und durch einen ausgeprägten Gemeinschaftssinn aus. Eine Ikaria-Studie aus dem Jahr

2009 zeigte den nahezu niedrigsten Depressions-Score im europäischen Vergleich.

Loma Linda, eine Kleinstadt in Kalifornien im San Bernardino County mit circa 20.000 Einwohnern, wird von besonders vielen „Siebenten-Tags-Adventisten“, Anhängern einer protestantisch-baptistischen Kirche, bevölkert. Diese besondere Bevölkerungsgruppe wurde eingehend in den „Adventist Health Studies“ über einen langen Zeitraum beobachtet.

Die Bewohner haben seltener Herzinfarkte und Schlaganfälle und auch weniger Krebs. Die pflanzliche und natürliche Ernährung, der weitgehende Verzicht auf Alkohol, völlige Drogenabstinenz, der Glaube und viel körperliche Aktivität werden von den Wissenschaftlern für die Langlebigkeit verantwortlich gemacht.

Nicoya ist eine Halbinsel vor Costa Rica im Pazifischen Ozean, wo nach Ogliastra die ältesten Männer der Welt leben. Die soziale und spirituelle Gemeinschaft soll in dieser Region besonders ausgeprägt sein.

Mehrere Merkmale haben alle diese Regionen gemein

Was uns die blauen Zonen lehren, ist ein eigentlich gar nicht so komplexes Mantra des gesunden Lebens:

- Pflanzliche Kost ist wichtiger als tierische. Über 90 Prozent der Ernährung bestehen aus Getreide, Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse.
- Nüsse und Bohnen sind wichtige Eiweißlieferanten. Ideal sind Mandeln, Pistazien, Walnüsse, Haselnüsse, Pekannüsse, Sesamkerne und Kürbiskerne.
- Wenig Eier und wenig Milch.
- Fisch ist besser als Fleisch, allerdings unbehandelt und pestizidfrei.
- Vollwertkost: so vollwertig und naturbelassen wie möglich. Verarbeitete Nahrungsmittel, die meist reich an Zucker und ungesättigten Fettsäuren sind, verursachen Entzündung/Inflammation im menschlichen Körper.

- Wenig Zucker und Salz.
- Mit dem Essen aufhören, wenn der Magen zu 80 Prozent voll ist.
- Gute soziale Kontakte, gute zwischenmenschliche Beziehungen. Auch der gemeinsame Glaube in einer Gemeinschaft kann die Lebenserwartung deutlich erhöhen.
- Wenig Stress, dafür Entspannung und Ausgleich. Stress abbauende Rituale in den Alltag integrieren. Man kann nicht gesund sein, wenn man nicht glücklich ist. Und man kann nicht glücklich sein, wenn man nicht gesund ist.
- Am Abend immer die kleinste Mahlzeit des Tages.
- Guter Schlaf. Die Populationen der blauen Zonen schlafen im Schnitt acht Stunden pro Tag. Oft bauen sie tagsüber eine Siesta zusätzlich ein.
- Viel Wasser, am besten vier bis sechs Gläser am Tag. Kräuter- und Gewürztees sind ideal, wenig Kaffee. Keine zucker- und süßstoffhaltigen Softdrinks. 1 Glas Wein pro Tag ist kein Problem.
- Viel Bewegung, tägliche körperliche Arbeit, etwa im Haushalt, im Garten, an der frischen Luft.

Wohlgemerkt: Spezielle Diäten, Superfood-Pulver oder Nahrungsergänzungsmittel stehen in den blauen Zonen nicht auf dem Programm.