



## Höchstes Lebensalter

### **Die Frauen auf der japanischen Insel Okinawa erreichen das höchste Lebensalter in einer Häufigkeit wie nirgendwo anders auf der Welt.**

Auf dem Speiseplan dieser Frauen stehen überwiegend Gemüse und Obst, selbst angebaut. Man schwört auf violette Kartoffeln und ein Gelee aus roter Acerola-Kirsche, der Frucht mit dem höchsten Vitamin-C-Gehalt. Frau Ushi hat mit 103 Jahren ihren ersten Job in einem Supermarkt angenommen. Ihre Freundin arbeitet mit 99 noch auf dem Feld.

**Man kennt niemanden, der an Krebs leidet. Den Begriff Herz-Kreislauf-Erkrankungen kennt man nicht. Es gibt auch keine Demenz.** Die Speisen werden ästhetisch angerichtet. Es sind kleine Mengen, alles ist extrem frisch und es gibt täglich eine kleine Menge Fisch.

### **In den Genen ist das Geheimnis dieser Alten nicht zu finden.**

Bei Auswanderern aus Okinawa, etwa nach Brasilien, die ihre traditionelle Lebensführung aufgegeben haben, ist die Lebenserwartung dramatisch gesunken und selbst im amerikanisierten Süden der Insel hat der Ernährungsstil zwischen Hamburgern und Pommes Frites die jüngere Generation zur dicksten in ganz Japan gemacht – mit allen Risiken für ein leidvolles Altern und einen frühen Tod.

**Die alten Damen Ushi und Matsu antworten auf die Fragen nach den Ursachen ihrer Langlebigkeit: „Pass auf, was Du jeden Tag in Deinen Körper eindringen lässt!“** Die Nahrung, die Du jeden Tag in Deinen Körper aufnimmst, sollte die Kraft der Erde und des Meeres in sich haben“, meint Matsu, d.h. auch Seegras. Wissenschaftler übersetzen diese Poesie prosaisch in Isoflavone, in Ballaststoffe, Vitamine, Omega-drei-Fettsäuren, Spurenelemente und Antioxidantien. Auch sie haben die siegesreichen Wirkungen der Meeresalgen erkannt, die hier Seegras genannt werden. Die Menschen auf Okinawa essen 5 Mal mehr davon als die übrigen Japaner.

Jeden Tag wird auch Shampuru, also Tofu, leicht gebraten mit Karotten, Rettich, Spinat und allem erdenklichen Gemüse dieser Welt gegessen. Man trinkt Kannenweise Tee, nimmt wenig Salz, kein Brot und keine Milchprodukte, dabei viele Gewürze und Kräuter: löffelvoll Chili, Ingwer, Kurkuma.

Selbst Schweinefleisch erweitert vor allem bei Festen die Vielfalt der berühmt gewordenen „Okinawa-Diät“, allerdings durch langes Kochen sorgfältig vom Fett befreit.

*Für die grünen Limonen aus Okinawa geben Gesundheitsbewusste in Tokio ein Vermögen aus. Das kulinarische Wahrzeichen der Insel ist die wulstige Bittergurke „Goya“. Sie würde bei jedem Vitamwettbewerb prämiert werden.*



**Besonders beliebt ist auch die heiße Suppe mit den berühmten „goldenen Nudeln“ auch aus Buchweizen (Soba) und eine Algen-Tofu-Pastete.** Pflanzen sind Medizin, sagt Matsu. Sie hockt auf ihren Felsen und wühlt im Grüngewirr eines Kürbisfelds, reißt männliche Blüten aus, entblösst deren Pollenstände und streicht sie eine nach der andern über die Stempel lichtgelber weiblicher Blüten. Schon ihr ganzes Leben lang befruchtet Matsu ihr Gemüse auf diese Weise und führt mit den Samen die Linie fort.

**Daneben gibt es noch „hara hachi bu“, es ist ein Mantra der Selbstkontrolle und heißt „den Magen nur zu 80 % füllen.** Die Verdauungsorgane sollen nie überlastet werden. Nach dem Essen nimmt man für einige Stunden nichts zu sich, um den Verdauungsorganen Ruhe zu gewähren, dafür müssen andere Arten von Aktivität zur Routine werden. Die Alten auf Okinawa gehen doppelt so viele Schritte, wie junge Leute in Naha, der Hauptstadt des Archipels.

Viele betreiben Kampfsportarten – Okinawa ist die Heimat des Karate. Mehrmals in der Woche spielt man mit Freunden „Torball“, eine Art Croquet und man singt und tanzt.

**Zu der Formel des langen Lebens gehört auch noch der Faktor „Yuimaru“. Dies bedeutet „Kreis oder Verbindung“ oder „enges soziales Geflecht“. Noch gebraucht werden, nützlich sein, dazugehören. So erklären es einem die Alten.**

Ein Wort für Ruhestand kennt die Inselfsprache nicht. Die „Hilf-Deinem-Nachbarn-Ethik“ ist seit je her eine Strategie des Überlebens und wie eine Charaktereigenschaft ins Gemüt der alten Menschen von Okinawa übergegangen.

Trotz großer Belastungen in der Vergangenheit haben die meisten der gesunden Uralten sich eine kämpferische Geisteshaltung bewahrt und sie sind besonders fähig Kummer zu überwinden. „Wir fressen uns nicht selbst von innen auf“, sagt Ushi. „Emotionale Stabilität“ konstatiert die Wissenschaft. Wir lassen nicht alles in uns eindringen, sagt Matsu, die Meisterin des Verdrängens. In der Fachsprache eine „stressresistente Persönlichkeit“.

**Viele Menschen leben heute noch nach „Okinawa-Zeit“. Dies bedeutet, dass sie sich keinerlei Druck unterwerfen, dass hier auch kein Bus pünktlich fährt und dass bei Hochzeiten niemand rechtzeitig erscheint. Ein Schlüsselwort dafür heißt: „tege“ = „nimm´s leicht“.** Es umschreibt eine Lebenseinstellung die meint: „Mach soviel Du kannst, aber lass Dich nicht von den Dingen gefangen nehmen“. Matsu und Ushi haben sich immer und überall Raum und Zeit für kleine Vergnügungen gelassen, für die Betrachtung des Sonnenuntergangs oder für Ushis selbst angesetzten Kräuterschnaps.

**Auf der Insel gibt es noch die alte Sitte „ayakaru“. Durch die Berührung betagter Menschen überträgt sich etwas vom Glück und der Kraft der Alten auf die Jungen.**