

KÖRPER & SEELE

MEINE „BLUE ZONE“

FOTOS: SHUTTERSTOCK





In bestimmten Regionen der Erde – genannt „Blue Zones“ – haben die Menschen offenbar den Lotto-Sechser gemacht. SIE LEBEN LÄNGER, GESÜNDER, ZUFRIEDENER. Aber bevor wir jetzt alle dorthin auswandern, überlegen wir lieber: Wie können wir unser Leben selbst zur „Blauen Zone“ machen? Wichtigster Punkt: andere Prioritäten.



SOZIALES NETZ.
Das Gefühl, nirgends mehr dazugehören, betrifft oft vor allem ältere Menschen. In den „Blauen Zonen“ sorgen gemeinsame Aktivitäten wie Tanzen dafür, dass sich niemand einsam fühlt.

GENERATIONENÜBERGREIFEND. Nichts geht über die Kraft einer intakten Familien- und Freundesgruppe. Dazu kommt das richtige Essen. Wenig Fleisch, viel Obst und Gemüse, gesunde Öle, keine Fertigprodukte.

FOTOS: STOCKSY, GETTY IMAGES, USCHI PRUDLO

M

öglich wäre es. Man nehme einen beliebigen Ort und mache ihn zur

„Blauen Zone“. Die wichtigsten Zutaten: ein gutes soziales Umfeld, das möglichst alle, vor allem auch die Älteren, miteinbezieht, hauptsächlich pflanzenbasierte Ernährung, regelmäßige Bewegung, keine Zigaretten, mäßig Alkohol, ein spiritueller Hintergrund und die Beschäftigung mit dem Sinn des Lebens. „Wenn die Leute in einer Region das alles wirklich umsetzen, dann ist zu erwarten, dass dort die Gesundheit und die Lebenserwartung weiter steigen“, meint Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Alexander Haslberger. Er ist Dozent an der Universität Wien und forscht in Sachen „Blauen Zonen“. Aber wie bringt man eine Mehrheit wirklich dazu, oft genug aufs leckere Steak etwa zugunsten von Bohnen und Linsen zu verzichten? Sich zumindest mäßig zu



bewegen und soziale Teilhabe zu pflegen? Was uns gesundheitlich guttun würde, wissen wir ja mehr oder weniger schon lange, wie weit wir es auch anwenden, ist eine andere Frage. „In einer neuen ‚Blauen Zone‘ bräuchte man wahrscheinlich Leute, die die Umsetzung der Konzepte leiten“, überlegt Professor Haslberger weiter. „Und die vor allem auch darauf schauen, dass niemand zurückbleibt.“

Jobs, die man in den bereits existierenden „Blue Zones“ nicht benötigt. Diese Regionen, zuletzt auch die Stars der Netflix-Serie „Wie wird man 100 Jahre alt? – Die Geheimnisse der Blauen Zonen“, sind über Jahrhunderte gewachsen. Ihre Bewohner:innen leben ganz selbstverständlich so, dass sie älter werden als der Rest der Welt und auch gesünder bleiben. Wir in Österreich liegen, was das gesunde Älterwerden betrifft, übrigens nur im Mittelfeld.

EIN BESONDERER LEBENSSTIL. Beschrieben hat diese besonderen Orte erstmals der Amerikaner Dan Buettner. 2005 erschien im Magazin „National Geographic“ ein Bericht, in dem der preisgekrönte Journalist und Entdecker die fünf Regionen vorstellt. In Okinawa (Japan), Sardinien (Italien), auf der Nicoya-Halbinsel (Costa Rica), in Ikaria (Griechenland) sowie unter den Siebenten-Tags-Adventisten, einer Gemeinschaft aus Loma Linda (Kalifornien), lebt man glücklicher und länger.

Der Begriff „Blauen Zonen“ geht auf blaue Kreise zurück, mit der die Langlebigkeitsregionen anfänglich von den



DR. ALEXANDER HASLBERGER.

Der Professor für Ernährungswissenschaften von der Uni Wien forscht schon lange zum Thema „Blauer Zonen“. my-personal.health

Wissenschaftler:innen auf Plänen markiert wurden. Buettner, Autor mehrerer Bestseller, stellte auch jene Liste zusammen, die den Lebensstil der betroffenen Bewohner:innen in Punkte fasst: mäßige, regelmäßige körperliche Aktivität, ein Lebensinhalt, Stressabbau, kontrollierte Kalorienzufuhr, überwiegend pflanzenbasierte Ernährung, mäßiger Alkoholkonsum (vorzugsweise Wein), Engagement in der Spiritualität oder einer Religion, Aktivsein im Familien- sowie im gesellschaftlichen beziehungsweise sozialen Leben.

STRESS UND EINSAMKEIT ALS KILLER. Die soziale Komponente steht, wie Untersuchungen ergaben, dabei noch vor der Ernährung. „Das beste Essen hilft nichts, wenn jemand unfreiwillig allein ist, sich einsam und nicht gebraucht fühlt. Einsamkeit ist einer der größten Killer“, gibt Wissenschaftler Haslberger zu bedenken. „Wir haben uns“, so meint er weiter, „zu einer Gesellschaft entwickelt, die sehr leistungsbetont ist. Gehen beide Partner arbeiten, müssen sie mit den Betreuungszeiten für die Kinder jonglieren, bleibt wenig Zeit für das soziale Miteinander.“ Dann hat uns der Stress von allen Seiten im Würgegriff und kann uns, mit seinen bekannten negativen Folgen, letztlich wieder einiges an Lebenszeit kosten. In den „Blauen Zonen“ hat es niemand dauernd eilig, niemand hat sofort ein schlechtes Gewissen, wenn er oder sie mal ein paar Minuten nichts leistet und nur in die Luft schaut. Googelt man zum Beispiel die griechische Insel Ikaria, geht einem gleich das Herz auf. Ein malerisches Städtchen am blauen Meer mit 8.354 Einwohner:innen, von denen viele nach getaner Arbeit immer wieder völlig stressfrei bei einem Gläschen zusammensitzen und die große und kleine Welt besprechen. „Wer würde sich nicht wünschen, zum Beispiel ein halbes Jahr nach Griechenland zu gehen, gesund zu essen, Sport zu machen und die Seele baumeln zu lassen“, geht es Prof. Haslberger nicht anders als den meisten von uns. Aber wer kann sich das mit all den beruflichen und privaten Verpflichtungen schon leisten?

EIN NEUES MINDSET. „In Wahrheit geht es nicht ohne Werteverziehung, ohne eine Neuordnung der Prioritäten“, kennt Haslberger das Rezept zur Erfüllung all dieser Sehnsuchtsträume. Zeit für die Familie und Freunde, aber auch für sich selbst, sollte weit oben auf der Liste stehen, das Wort „Pause“ im täglichen Trubel wieder an Bedeutung gewinnen. Mehr persönliche Gespräche statt der Dauerblick aufs Smartphone beleben auch die Gemeinschaft wieder. Weniger mit dem Auto und mehr zu Fuß erledigen, das tut sowohl der Natur als auch der eigenen Fitness gut. Und wenn es sich ausgeht, dann ist ein Ehrenamt eine lohnende Sache – für sich selbst, aber genauso für das Umfeld. Anderen Gutes zu tun, ist gleich ein schöner Sinn im Leben, der für die Gesundheit und Zufriedenheit sehr bedeutend ist. „Es ist geradezu ein Gesundheitselixier, zu wissen, wofür man lebt, vor allem »



„Zu wissen, wofür man lebt, ist ein Gesundheitselixier.“

ALEXANDER HASLBERGER,
„BLUE ZONES“-EXPERTE

» in späteren Jahren“, betont Haslberger. Für die Gemeinschaft der „Siebenten-Tags-Adventisten“ aus der „Blauen Zone“ Loma Linda keine Frage. Die Menschen in der Region animieren sich zum Beispiel gegenseitig dazu, fit und aktiv zu bleiben, aber auch einen wöchentlichen Ruhetag einzuhalten. Dort gibt es etwa die 103-jährige Jane, die täglich ihre Runden geht und ihre etwas jüngere Nachbarin auch schon erfolgreich vom Fernseher weggelockt hat. Die Adventisten sehen ihren Körper als Tempel, der gesundes Essen, genügend Schlaf und Sport verdient hat, aber kein Nikotin, keinen Alkohol und keinen Stress. Obwohl die Megastadt Los Angeles nur eine Stunde entfernt ist, werden die Einwohner:innen von Loma Linda deutlich älter, mit einer Lebenserwartung von 81 Jahren bei den Männern und 84 bei den Frauen, während im Rest Kaliforniens die Männer auf 74 und die Frauen auf 80 Jahre kommen.

Auf der japanischen Inselgruppe Okinawa werden vor allem Frauen besonders alt. 2022 lag ihre Lebenserwartung bei 87,4 Jahren. Die Menschen essen oft Süßkartoffeln, Soja und unterschiedliche Gemüsesorten wie Bittermelone, die Entzündungen hemmt. Auch Algen stehen häufig auf dem Speiseplan. Auf Fleisch und Fisch wird nicht verzichtet, aber die Gerichte werden insgesamt mit weniger Fett und Zucker als in anderen Regionen zubereitet. Das Motto „Ikigai“ ist den meisten Bewohner:innen in Fleisch und Blut übergegangen. Es heißt so viel wie: Man soll die persönliche Berufung über den materiellen Erfolg stellen.

KARTOFFELN UND BOHNEN. Die ältesten Männer Italiens wiederum sind in den Regionen Ogliastra und Barbagia auf Sardinien zu Hause. Sie werden zwar mit 79,9 Jahren nicht älter als der durchschnittliche Italiener, allerdings feiern 15 Prozent der männlichen Bevölkerung ihren Neunziger und mehr. Im restlichen Italien sind es nur drei Prozent. Bei Frauen liegt die Lebenserwartung mit 85 Jahren leicht über dem italienischen Schnitt. Die Menschen dieser „Blauen Zone“ halten sich an eine Ernährung aus Kartoffeln, Bohnen, Getreide sowie Gemüse und nur fallweise Fleisch. Milchprodukte von Ziegen und Schafen liefern reichlich Omega-3-Fettsäuren. Viele sind Hirten und arbeiten bis ins hohe Alter.

OHNE AUTO. Seine Wege zu Fuß zurückzulegen, am besten in der Natur, macht viel für unsere Gesundheit und Zufriedenheit. Man profitiert von der Bewegung, und das Stressgefühl muss endlich mal Pause machen.



Auf der griechischen Insel Ikaria werden im Vergleich zum Rest Europas mehr als doppelt so viele Menschen älter als 90 Jahre. Die Bewohner:innen aller Altersgruppen sitzen und tanzen gerne zusammen. Auf den Tisch kommen selbst angebautes Gemüse, Hülsenfrüchte, Oliven, Olivenöl, Fisch, Geflügel sowie Milch, Käse und Fleisch von Ziegen. Und das eine oder andere Gläschen Wein. Bei Befragungen wird die Gemeinschaft als wichtiges Gut angegeben.

IMMER IN BEWEGUNG BLEIBEN. Nach Sardinien ist die Nicoya-Halbinsel in Costa Rica die „Blue Zone“ mit den meisten 100-jährigen Männern. Das Gebiet hat die weltweit niedrigste Sterberate im mittleren Alter. Die Mahlzeiten hier bestehen hauptsächlich aus Reis und Bohnen. Zucker wird kaum konsumiert. „Viel arbeiten, immer in Bewegung bleiben“, verriet der 101-jährige Ramiro Guadalupe Chavarria in der Netflix-Doku sein Geheimnis. Er reitet täglich auf einem Pferd, um eine Rinderherde auf die Weide zu treiben. Vor allem viele ältere Menschen auf Nicoya sind groß, der ausgeprägte Familiensinn geht dabei quasi in die Erbmasse.





GEHEIMNISSE DER „BLAUEN ZONEN“

In der Netflix-Dokuserie „Wie wird man 100 Jahre alt?“ hat US-Journalist Dan Buettner (u.) – er erforscht dieses Phänomen seit Jahrzehnten – jene fünf Regionen besucht, in denen es überdurchschnittlich viele 100-Jährige gibt: die Nicoya-Halbinsel in Costa Rica, die japanische Insel Okinawa, das Dörfchen Ogliastra auf Sardinien, die griechische Insel Ikaria sowie die US-amerikanische Stadt Loma Linda (l. Bewohner:innen beim gemeinsamen Training). Die Reportage zeigt: Wir können von den Menschen dieser Zonen viel über Ernährung, Bewegung und Sozialleben lernen.



» alle Generationen. Apropos: Die Gemeinschaften in den „Blauen Zonen“ unterstützen und motivieren sich nicht nur gegenseitig, es könnte auch durchaus sein, dass gute gesundheitliche Voraussetzungen auf epigenetischer Basis weitergegeben werden, wie Prof. Haslberger meint. Epigenetik bedeutet, dass durch Einflüsse von außen bestimmt wird, welche genetischen Anlagen aktiviert werden oder nicht. „Mit der sogenannten epigenetischen Uhr kann unser biologisches Alter gemessen werden.“ Wer sich einen Überblick über seinen Status verschaffen will: Seit einiger Zeit sind Selbsttests auf dem Markt (epi-age.de).

LONGEVITY-REGIONEN ERSCHAFFEN. Wie ist es aber möglich, neue „Blue Zones“ zu kreieren? Singapur kann bereits über praktische Erfahrungen berichten. Der Stadtstaat wurde extrem fußgängerfreundlich konzipiert, es sind maximal 350 Meter zur nächsten U-Bahn-Station. Und damit die Leute das auch nützen, sind Autos und Benzin deutlich teurer als in anderen Gebieten. Gesunde Lebensmittel werden subventioniert, der Zuckergehalt in Produkten ist klar gekennzeichnet. Die Stadtplaner:innen haben genügend Orte errichtet, an denen man sich treffen kann, und wenn erwachsene Kinder in der Nähe ihrer Eltern leben, gibt es Steuervergünstigungen. Tatsächlich zeigt eine vergleichsweise hohe Lebenserwartung den Erfolg des Systems: Die Männer werden im Schnitt 82, die Frauen 86,3 Jahre alt.

WUNDEMittel: GRIECHISCHER BERGTEE. Bevor du jetzt sagst, Singapur sei weit weg, hat Experte Haslberger noch einen näherliegenden Vorschlag: Hol dir die „Blue-Zone“-Zutaten in dein Leben! „Diese Entscheidung kann jede:r für sich treffen.“ Der Wissenschafter weist auf das relativ neue Fach der „Salutologie“ hin, eine Richtung, die nicht schaut,

was krank, sondern was gesund macht. „Stressreduktion, ein gutes soziales Netz aus Familie, Nachbar:innen und Freund:innen. Vollwertige, frische Lebensmittel, viele ballaststoffreiche Hülsenfrüchte wie Bohnen und Linsen, und – sehr effektiv – hin und wieder Fastenphasen. Möglichst wenig sitzen, viel zu Fuß gehen“, fasst Haslberger die wichtigsten Punkte zusammen.

Und noch als Spezialtipp: griechischer Bergtee. „Ja, genau. Er ist reich an Kräuter-Zutaten und wird gerade intensiv beforscht.“ Seine Inhaltsstoffe scheinen unter anderem vor allem auch gegen Demenz zu wirken. Ein Leiden, das weltweit immer mehr zur Volkskrankheit wird. Außer in den „Blauen Zonen“.

MIRIAM B.

