# TU, WAS DU LIEBST UND LEBE LÄNGER



Ein Schlückchen in Ehren: Nao Kinjo ist mit Anfang 90 in ihrem Heimatdorf Ogimi auf Okinawa noch fast eine junge Alte

Text
Isabel Stettin

Fotos
Sascha Montag

... das ist das Motto der alteingesessenen Menschen auf Okinawa. Sie haben für sich eine *Ess- und Lebenskultur* von anrührender Einfachheit bewahrt



In Ausgehlaune: Nao Kinjo und ihre Freundin Kiki Taira (90, r.) unterwegs zum lokalen Drachenbootrennen



Langlebigkeitsmenü: Köchin Emiko Kinjo hat die Rezepte der Alteingesessenen zusammengetragen. In ihren Gerichten dreht sich alles um Seegras, Mandarine, Süßkartoffeln. In Handarbeit: Eine wichtige Zutat ist für Emiko Kinjo die Bittergurke, zugleich Wahrzeichen Okinawas

Jeden Morgen wendet sich Haru Miyagi zu ihrem kleinen Hausaltar, zündet Räucherstäbchen an und betet zu ihren Ahnen. „Passt auf meine Familie auf und auf mich", bittet sie dann. „Danke für meine Gesundheit! Danke für mein gutes Leben und diesen Tag." Ihre Wohnung, ausgelegt mit Tatami-Matten aus Reisstroh, hat sie frisch geputzt. Noch schafft sie das allein und ist stolz darauf.

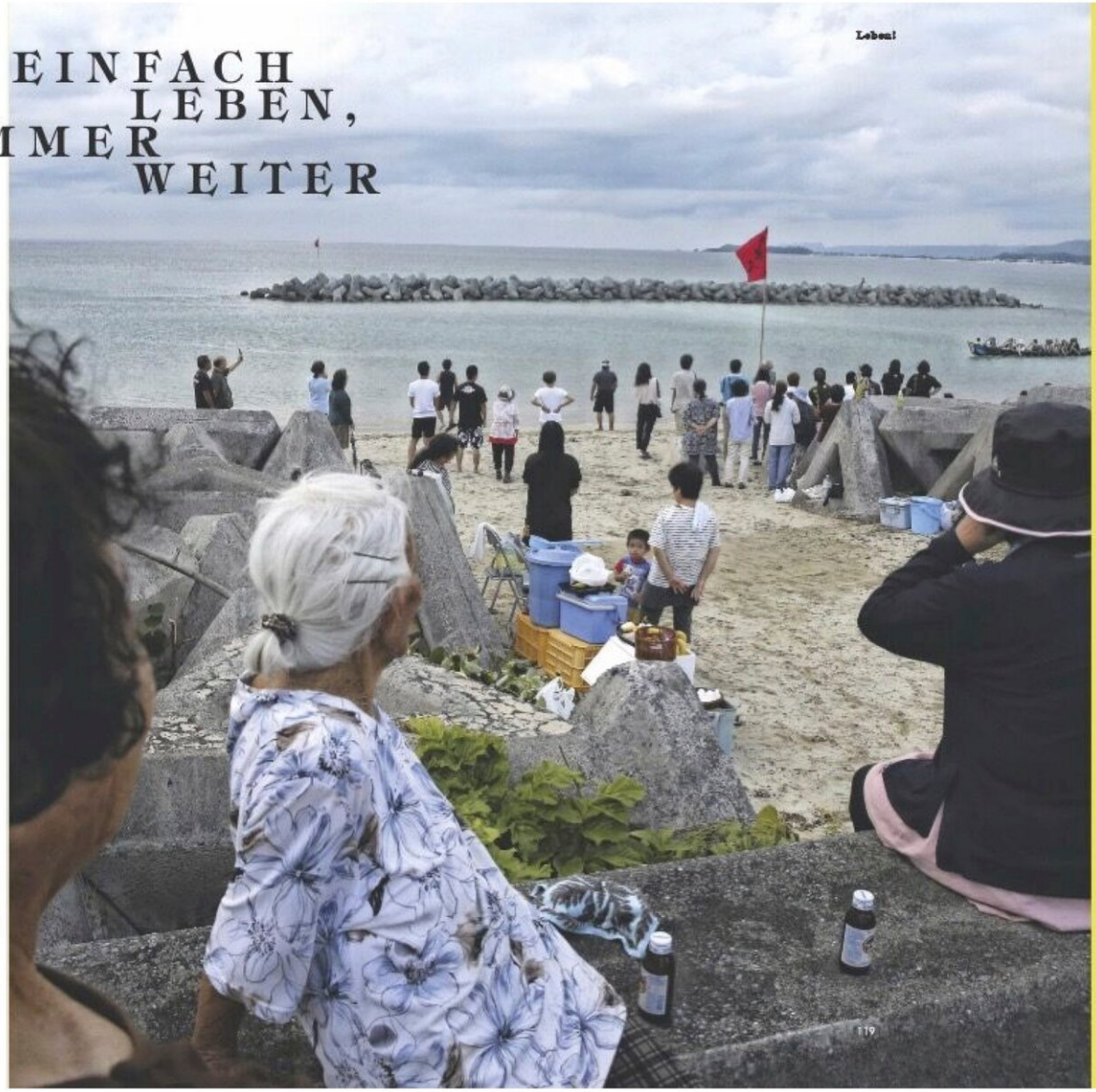
Haru Miyagi ist 102 Jahre alt. In ihrer Heimat Okinawa, einer Inselkette am südlichsten Zipfel des japanischen Archipels, sind Hochbetagte keine Besonderheit. Mehr als 900 der 1,3 Millionen Bewohner*innen sind 100 Jahre und älter – prozentual gesehen fünf Mal so viele wie in Deutschland. Okinawa zählt zu den „Blauen Zonen", jenen fünf Regionen der Welt, in denen Menschen viel länger als der Durchschnitt leben. Auch Ikaria in Griechenland, Sardinien in Italien, die Nicoya-Halbinsel in Costa Rica und die Stadt Loma Lina in Kalifornien gehören dazu. Die Ernährung der Inselbewohner*innen trägt dazu bei; dazu die Gene, das tropische Klima, ein aktiver Lebensstil, ein enges soziales Netzwerk.



Wer mit den Alten von Okinawa spricht, merkt: Jede*r hat ein persönliches Ikigai – einen Grund, am Morgen aufzustehen, einen Sinn im Leben. Für Haru Miyagi ist das schlicht: „Einfach leben, immer weitermachen und gar nicht so viel darüber nachdenken." Ein Wort für Ruhestand gibt es nicht auf Okinawa.

Im Garten pflanzt sie Tomaten. Sie kann sich nicht mehr so gut bücken, aber ihren Rollator meidet sie. „Wir waren immer ein armes Dorf von Fischern und Landwirten", sagt sie. „Darum sind wir so stark." Ein wenig Verzicht und Entsagung halten jung, ist sie überzeugt, nicht der Überfluss. Sie isst von jeher, was es vor ihrer Haustür gibt, erschwinglich und zugänglich.

# EINFACH LEBEN, IMMER WEITER







Dorffest: Das Drachenbootrennen findet in Ogimi einmal im Jahr statt und zählt zu den lokalen Höhepunkten.
Aufgepeppt: Mit Ingwer gewürzt wird Seegras zur Delikatesse – und zum Gesundheitsbooster

„Kannst du mir zeigen, was du normalerweise zu Mittag kochst?", fragte Emiko Kinjo Frauen wie Haru Miyagi. Die Mittsiebzigerin ist eine Art Food-Chronistin; sie hat die Geheimnisse der Alten gesammelt und aus den Rezepten Menüs der Langlebigkeit kreiert. In ihrem eigenen Restaurant im kleinen Küstendorf Ogimi im grünen Norden der Hauptinsel serviert sie kleine Häppchen, die alles bieten, was die moderne Ernährungswissenschaft für gut und gesund hält: Asa und das Seegras Mozuku, und Handama, eine Art Spinat. Außerdem Shikuwasa, eine heimische Zitrusfrucht. Aus den dunkelviolett gefärbten Süßkartoffeln, Imo genannt, entstehen kleine runde Küchlein. Neben Tofu und Bohnen serviert Emiko ein winziges Stück Rafute, gekochter Schweinebauch. Das Fleisch wird unter Abschöpfen des Fetts und mit einem Schuss Awamori gar geköchelt, Japans älteste Spirituose, hergestellt aus Reis und dem schwarzen Koji-Pilz. Am Ende ist es so zart, dass die Fasern auf der Zunge zerfallen.

Gilt die fettarme japanische Kost schon als besonders gesund und ausgewogen, dann ist die Küche Okinawas vorbildlich: ballaststoffreich, kalorienarm und nahe am Vegetarismus. Nicht Fleisch, sondern Tofu und Fisch sind die wichtigsten Eiweißlieferanten, zudem Hülsenfrüchte und Nüsse. Regel Nummer eins dieser Küche lautet: sich Zeit zu nehmen beim Kochen und Essen. Regel Nummer zwei: „Hara hachi bu!" – nie zu viel essen, sondern aufhören, sobald der Magen zu 80 Prozent gefüllt ist. Nur 1800 Kalorien nehmen die Menschen auf Okinawa täglich im Schnitt zu sich, rund ein Viertel weniger als der durchschnittliche Deutsche.

Wahrzeichen Okinawas ist die Bittergurke. Emiko Kinjo schneidet sie in dünne Scheiben und brät sie scharf an. Die Goya gehört zu den Kürbisgewächsen, sie enthält viel Vitamin A und C, strotzt vor Eisen, Kalzium, soll die Blutgefäße schützen und auch bei Altersdiabetes helfen können. Der Bitterstoff wirkt sich zudem positiv auf die Schleimhäute des Verdauungssystems aus. In Asien gilt sie daher als Heilmittel. ›



Vier-Generationen-Tisch: Die ganze Familie von Fischer Morio Taira (am Tafelende) ist an diesem Samstag zusammengekommen. Es gibt – natürlich – auch frischen, selbst gefangenen Fisch. Wach bleiben: Jeden Morgen liest Haru Miyagi erst einmal ausgiebig die Zeitung

Im kleinen Küstendorf Ogimi ist die Luft feuchtwarm und schmeckt nach Salz. Türkis glitzert der Pazifik, nur wenige Schritte von Emikos Restaurant entfernt. An der Straße wachsen Palmen, der Hibiskus blüht feurig rot. Rund 3000 Einwohner leben verstreut in kleinen Tälern, eingerahmt vom Ozean und sanften Hügeln. Zehn von ihnen haben die 100 überschritten. Am Strand sammeln alte Damen Muscheln, auf dem Boden sitzend graben sie zwischen den Steinen danach. An fast jedes der kleinen Häuser in Ogimi grenzt ein Garten.

Doch kaum einer auf Okinawa ernährt sich heute noch wie die Großeltern. Was im Norden Okinawas noch gelten mag, ist in den Städten, wo der Großteil lebt, längst Geschichte. Vor allem mehr Fett und industriell verarbeitete Lebensmittel haben den Speiseplan erweitert. Während die Superalten fit sind, sind die Menschen zwischen 20 und 60 auf Okinawa sogar dicker und kränker als im übrigen Japan.

Doch in Ogimi ticken die Menschen anders als „die vom Festland, wo alles viel hektischer ist", wie Morio Taira, ein Fischer, der direkt am Meer lebt, sagt. Er ist 86, sein Haar ist weiß, sein Gesicht nahezu faltenfrei. Den ganzen Tag lächelt er sanft in sich hinein.

Seine ganze Familie ist an diesem Samstag zusammengekommen; vier Generationen versammeln sich um den üppig gedeckten Tisch, voll mit selbst gefangenem Fisch und Meeresfrüchten, mit Algensalat und Süßkartoffeln. Anlass für das Treffen ist das jährliche Rennen der Drachenboote, das am Abend stattfindet. Morio Taira, als Vorsteher der Gemeinschaft der Alten im Dorf, eröffnet den Wettkampf. Er steht am Strand, eine rote Flagge in der Hand.

„Tu, was du liebst und lebe länger", das ist das Ikigai, das Lebensmotiv der Menschen von Okinawa. Das Ikigai von Morio Taira sind seine Enkel und Urenkel, das tägliche Fischen, die Treffen mit seinen Freunden. „Wir werden nicht nur alt", sagt er. „Wir sind dabei auch glücklich."





Credit Sascha Montag/Zeitenspiegel



Stolzes Alter: Haru Miyagi ist 102 und lebt noch weitgehend selbstständig in ihrer kleinen Wohnung, ihren Rollator lässt sie nach Möglichkeit stehen