Essen für ein langes Leben

Text: Isabel Stettin Fotos: Sascha Montag

Auf der japanischen Inselgruppe Okinawa werden auffällig viele Menschen mehr als 100 Jahre alt. Forschende sind überzeugt, dass auch die gesunde Ernährung der Inselbewohner eine herausragende Rolle für ihre Lebenserwartung spielt



Mehr Fisch als Fleisch: Danach richten sich in puncto Ernährung viele der sehr Alten auf Okinawa. Und wenn die Fitness stimmt, fangen sie ihr Mittagessen selbst – wie hier der 88-jährige Morio Taira

Jeden Tag betet Haru Miyagi zu ihren Ahnen. Sie richtet sich an den kleinen Hausaltar, ihren Butsudan, und zündet Räucherstäbchen an. „Passt auf meine Familie auf und auf mich“, bittet sie ihre Vorfahren. „Danke für meine Gesundheit! Danke für mein gutes Leben und diesen Tag.“

Es ist ein Ritual, das für Haru Miyagi zum Morgen gehört wie die selbst gekochte Misosuppe und ihre Zeitung. Aufrecht sitzt sie im Sessel, ihr silbernes Haar hat sie zurückgekämmt. Aus einem Kännchen schenkt sie sich grünen Tee ein. Ihre Wohnung, ausgelegt mit Tatami-Matten aus Reisstroh, hat sie frisch geputzt. Sie ist froh, dass sie das noch schafft, sagt sie. Mittlerweile ist sie 104 Jahre alt und lebt noch immer allein – in ihrer Heimat ist das keine Besonderheit.

Das Küstendorf Ogimi liegt im Norden von Okinawa, einer Inselkette am südlichsten Zipfel des japanischen Archipels. Mehr als 900 der 1,4 Millionen Ansässigen sind hier 100 Jahre alt 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 (siehe Kasten Seite 68). Ein Paradies für Altersforscher*innen, die das Phänomen der Langlebigkeit ergründen wollen.

Haru Miyagi wurde im April 1918 geboren, sie lebt auf Okinawa in demselben Haus, in dem sie auf die Welt kam. Ihr Lebensmotto: Einfach leben, immer weitermachen





Tiefe Spiritualität und unbedingter Familiensinn sind den Bewohnern Okinawas wichtige Lebensstützen. Solche Hausaltare mit Opferschälchen und Räuchertöpchen findet man oft – hier wird auch für das Wohl der Verwandten gebetet

Sie sind inzwischen überzeugt, dass auch die gesunde Ernährung der Inselbevölkerung über deren Lebenserwartung entscheidet. Hinzu kommen die Gene, also die Veranlagung, sowie das tropische Klima, ein aktiver, aber genügsamer Lebensstil und das enge soziale Netzwerk von Kindesbeinen an. Wer mit den Alten von Okinawa spricht, merkt schnell: Jede und jeder hat ein persönliches „Ikigai“, eine individuelle Lebensphilosophie. Für Haru Miyagi ist das: „Einfach leben, immer weitermachen und gar nicht so viel darüber nachdenken.“ Ein Wort für Ruhestand gibt es nicht auf Okinawa.

Haru Miyagi kann sich nicht mehr so gut bücken, es ziept und zwickt in den Knien, doch im Garten pflanzt sie noch immer Tomaten an. Sie hat eine Brille, die sie jedoch nur selten benutzt. Vor der Haustür steht ein Rollator, doch sie meidet ihn, wann immer es geht. „Wir waren seit jeher ein armes Dorf von Fischern und Landwirten. Die Leute hatten nicht viel“, sagt sie. „Darum sind wir so stark.“ Wenn man ihr glauben will, halten ein wenig Verzicht und Entsagung jung, nicht der Überfluss, die Bequemlichkeit. Auf den Teller kommt bei ihr, was es in ihrer Umgebung gibt, erschwinglich und zugänglich.

„Kannst du mir zeigen, was du normalerweise zu Mittag isst?“, fragt Emiko Kinjo Frauen wie Haru Miyagi. Sie hat die Geheimnisse der Alten gesammelt, besuchte die Hundertjährigen in ihren Gemüsegärten, blickte in ihre Kochtöpfe und hat aus ihren Rezepten Menüs der Langlebigkeit kreiert. Den Schatz will sie für die kommenden Generationen erhalten.

Emiko Kinjo ist selbst schon Mitte 70 und mittlerweile so etwas wie die Botschafterin der Esskultur Okinawas. Vor 30 Jahren hat sie ihr rustikales, kleines Restaurant mit Namen „Emi no Mise“ eröffnet. Was hier auf den Teller oder in die Bento-Box kommt, ist ein Querschnitt des okinawischen Superfood, der traditionellen Lebensmittel Okinawas.

Emiko Kinjo serviert kleine Häppchen, die im Zusammenspiel alles bieten, was die moderne Ernährungswissenschaft für gut und gesund hält: Asa und Mozuku, das Seegras, Handama, eine Art Spinat. In den Gärten wächst Shikuwasa, eine einheimische Zitrusfrucht. Aus den dunkelviolett gefärbten Süßkartoffeln, Imo genannt, entstehen kleine runde Küchlein. Neben Tofu und Bohnen wird im „Emi no Mise“ ein winziges Stück Rafute serviert, gekochter Schweinebauch. Das Fleisch wird unter Abschöpfen des Fetts und mit einem Schuss Awamori gar gekochelt. Awamori ist Japans älteste Spirituose, hergestellt aus Reis und dem schwarzen Kji-Pilz. Am Ende ist das Fleisch so zart, dass die Fasern auf der Zunge zerfallen.

Es ist die Regel Nummer eins der Küche Okinawas: Geduld. Langsam kochen, sich Zeit nehmen bei der Zubereitung und beim Essen. Regel Nummer zwei: „Hara hachi bu!“ Das bedeutet: Nie zu viel essen und sich den Bauch vollschlagen, sondern aufhören, sobald der Magen zu 80 Prozent gefüllt ist. Im Durchschnitt nehmen die Menschen in Okinawa täglich nur 1800 Kalorien zu sich, rund ein Viertel weniger als durchschnittliche Deutsche.

Wenn Emiko Kinjo die Botschafterin ist, so ist das Wahrzeichen Okinawas picklig-warzig und krumm: Kinjo schneidet eine der traditionellen Bittergurken in dünne Scheiben und brät sie scharf an. Die Goya gehört zu den Kürbisgewächsen, sie enthält viel Vitamin A und C, strotzt vor Eisen und Kalzium. Bezogen auf den Vitamin- und Mineralstoffgehalt gibt es kaum ein Nahrungsmittel mit ähnlich hohen Werten. Sie soll die Blutgefäße schützen und bei Altersdiabetes helfen, der Bitterstoff wirkt sich positiv auf das Verdauungssystem aus. Allgemein wird mit sehr wenig Salz gekocht, erklärt Emiko Kinjo. Sie würzt mit Wildkräutern und Ingwer.

Der Lebensstil der Menschen auf Okinawa wurde ausführlichen Analysen unterzogen – mit dem Schluss, dass sich die Bevölkerung Okinawas ballaststoffreich, kalorienarm und nahe am Vegetarismus ernährt: Nicht Fleisch, sondern Tofu und Fisch sind die wichtigsten Eiweißlieferanten, dazu Hülsenfrüchte und Nüsse.

Auf Okinawa setzen viele der Älteren ihre Nahrung gleich mit Medizin. Lebensmittel sind Heilmittel. Das Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Krebs und Diabetes zu erkranken, ist bei den Menschen, die die traditionelle Lebensweise pflegen,

Ein Festmenü im Restaurant der 75-jährigen Köchin Emiko Kinjo: Ballaststoffe wie Reis und Süßkartoffeln, auch Hülsenfrüchte und frisches Gemüse. Fleisch gibt es nur wenig – beispielsweise ein Stückchen Schweinebauch



» Regel Nr. 1: **Sich Zeit nehmen** beim Essen. **Und mit Langmut** die Gerichte kochen «

Studienlage

Das Mysterium der »Blauen Zonen«

Michel Poulain ist Demograf und hat sich auf internationale Langlebigkeitsstudien spezialisiert. Er gilt als einer der Entdecker der „Blauen Zonen". Das sind Weltregionen, in denen die Menschen überdurchschnittlich lang leben. Neben Okinawa zählen Ikaria in Griechenland, Sardinien in Italien, die Nicoya-Halbinsel in Costa Rica und die Stadt Loma Linda in Kalifornien dazu. Poulain beschreibt sieben Säulen, die diese Orte miteinander verbinden:

1. Bewegung im Alltag: viel zu Fuß gehen, viel körperliche Arbeit.

2. Nie zu viel essen, aufhören, bevor das Sättigungsgefühl eintritt. Ein Speiseplan mit viel Gemüse, Obst und Getreideprodukten, Fleisch nur in Maßen.

3. Soziales Miteinander, gemeinsame Mahlzeiten.

4. Familie ist den Alten am wichtigsten. Die Generationen halten zusammen und unterstützen sich gegenseitig.

5. Die Alten bauen auf einen engen **Freundeskreis** – wie eine erweiterte Familie.

6. Die Alten leben mit der **Natur**, ihr Essen und Trinken beziehen sie vorwiegend aus der Region.

7. Glaube, Religion, eine Lebensphilosophie – in Okinawa ist es das „Ikigai": der Grund, wofür es sich lohnt, am Morgen aufzustehen.



Emiko Kinjo in der Küche ihres Restaurants. Hier bereitet sie die vielen Häppchen zu, die ihre berühmten Menüs ausmachen. Eine besondere Zutat für Langlebigkeit: die giftgrüne Ōoyā-Frucht, auch Bittermelone genannt

deutlich geringer als in westlichen Industrienationen. 1976 begann der mittlerweile emeritierte Gerontologe Makoto Suzuki mit seiner weltweit längsten Studie dieser Art auf Okinawa. Über Jahrzehnte hinweg untersuchte sein Team mehr als 900 Hundertjährige. Die Zwillingsbrüder Craig und Bradley Willcox erweiterten das Forschungsteam und landeten mit ihrem Buch „Okinawa Program" inklusive Kochrezepten einen Bestseller.

Im kleinen Küstendorf Ōgimi, im grünen Norden der Hauptinsel, wo die meisten der Superalten leben, ist die Luft feuchtwarm und schmeckt nach Salz. Türkis glitzert der Pazifik, nur wenige Schritte von Emiko Kinjos Restaurant entfernt. An der Straße wachsen Palmen, der Hibiskus blüht feuerrot. An jedem der kleinen Häuser reißen Löwen aus Keramik und Stein, Shisa genannt, wie Wachhunde ihre Mäuler auf. Sie sollen das Böse fernhalten. Rund 3000 Einwohner leben verstreut in kleinen Tälern, eingerahmt vom Ozean und sanften Hügeln. Zehn von ihnen haben die 100 überschritten. Stolz schmücken sich die Ansässigen mit einem Titel: „Dorf mit der höchsten Lebenserwartung Japans". Das Sprichwort der Alten: „Mit 70 bist du ein Kind, mit 80 ein Jugendlicher, und mit 90, wenn dich deine Ahnen in den Himmel rufen, bitte sie zu warten, bis du 100 bist. Dann könntest du drüber nachdenken." Sie haben es in einen Gedenkstein gemeißelt, der neben einem sanft plätschernden Wasserfall am Ortseingang errichtet wurde.

Wer am Strand entlangspaziert, stößt nicht nur auf Fischer und Taucher. Alte Damen sammeln Muscheln, auf dem steinigen Boden sitzend graben sie zwischen den Steinen danach. Mit Forken stöbern sie nach essbaren Seeschnecken auf dem Meeresgrund. Die Hälfte der Menschen lebt von der Fischerei – oder von der Landwirtschaft. Grün bewucherte Berghänge erheben sich über den Küstenstreifen, dazwischen undurchdringlicher Dschungel, Obstplantagen. An fast jedes der kleinen Häuser in Ogimi grenzt ein Garten.

Doch was in Dörfchen wie Ōgimi noch gelten mag, ist in den Städten Okinawas längst Geschichte. Kaum jemand ernährt sich heute noch so gesund wie die Großeltern auf dem Land. Nach dem Zweiten Weltkrieg besetzten die amerikanischen Streitkräfte Okinawa, die Inselgruppe ist für sie bis heute der wichtigste Militärstützpunkt im pazifisch-asiatischen Raum. Und sie brachten ihre Ernährungsunkultur mit: Filialen von KFC, McDonald's und der Eiscremekette Blue Seal gibt es an jeder Ecke. Burger, Pommes frites, Softdrinks – kalorienreich und nährstoffarm.

In der Altersgruppe zwischen 20 und 60 sind die Menschen Okinawas Untersuchungen zufolge heute dicker und kränker als im übrigen Japan. Während sich die 104-jährige Haru Miyagi ihr Leben lang zu Fuß bewegte, schieben sich Jüngere mit Autos und Rollern durch die Städte. Die Regionalregierung von Okinawa, das sich gern mit dem Titel „Insel der Hundertjährigen" schmückt, kämpft gegen den Abwärtstrend an. Es gibt Kochschulen, die die okinawische Ernährung fördern sollen, auf Blogs werden die Rezepte geteilt, Bewegungsprogramme für Senioren angeboten. Auch Haru Miyagi geht einmal in der Woche ins Gemeindezentrum, macht Gymnastik, tauscht sich mit anderen Alten aus. Sie wird untersucht, der Blutdruck gemessen. Gemeinsam heben die Alten die Arme, lassen die Füße kreisen, singen zusammen.

Die Uhren ticken hier langsamer, sagt Morio Taira, ein Fischer. Mit 88 zählt er noch zu den Jungspunden im Dorf Ōgimi, er ist Vorsteher der Gemeinschaft. Sein Haar ist weiß, sein Gesicht nahezu faltenfrei. Er trägt gern bunte Hemden und lächelt sanft.

> »Auch auf Okinawa **gibt es Fast Food**. Burger und Pommes, **kaum Nährstoffe**, dafür viele Kalorien«

Mit kleinen Forken stöbern viele Bewohner Okinawas regelmäßig in den flachen Küstengewässern nach essbaren Seeschnecken. Eine Freizeitbeschäftigung für die eher jungen Frauen: Tomoko Oshiro ist erst 68 Jahre alt





Die Alten von Okinawa nehmen nach wie vor am Leben teil: Nae Kinjo, 96, schaut nur zu gern bei den örtlichen Drachenbootrennen zu

Seine Familie ist an diesem Samstag zusammengekommen, vier Generationen versammeln sich um den gedeckten Tisch, darauf selbst gefangener Fisch und Meeresfrüchte, Algensalat und Süßkartoffeln. Einmal im Monat trifft sich die Sippe. An diesem Abend findet das jährliche Rennen der Drachenboote, Harai, statt. Morio Taira eröffnet den Wettkampf. Er steht am Strand, eine rote Flagge in der Hand. Turngruppen, Familienzusammenkünfte, Dorffeste, Traditionen: All das gehört zum Alltag auf Ōgimi.

„Tu, was du liebst, und lebe länger", das ist die Bedeutung von Ikigai, jener Lebensphilosophie der Menschen von Okinawa. Das Ikigai von Morio Taira sind seine Familie, das Fischen, die Treffen mit Freunden.

Neunzigjährige sitzen auf der Mauer am Ozean, lassen die Beine baumeln, zwei alte Damen schenken Getränke aus, verteilen kleine Bananen. Sie danken mit ihrem Fest den Göttern des Meeres, aus dessen Fülle sie schöpfen. Spricht man Morio Taira auf das Geheimnis seiner fast ewigen Jugend an, lächelt er: „Wir werden nicht nur alt, wir sind dabei auch gesund und glücklich." •