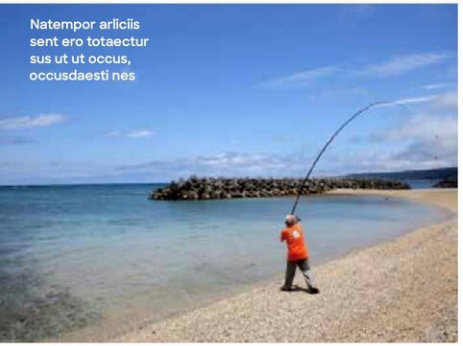


Natempor arliciis sent ero totaectur sus ut ut occus



Natempor arliciis sent ero totaectur sus ut ut occus, occusdaesti nes



Ut ra voluptaros con cuptur as senda il molupta ssimill oreriori



Natempor arlici sent ero totaetur sus ut ut occu occusdaesti ne

DAS REZEPT FÜR EIN LANGES LEBEN

***In der japanischen Region Okinawa** erreichen sehr viele Menschen ein Alter von über 100 Jahren. Das liegt vor allem an der gesunden Ernährung. Wir haben uns in dem Inselreich auf die Suche gemacht – nach den Geheimrezepten der Hundertjährigen*

Natempor ist arliciis sent erol totaectur sus occus tilans uta occusdaesti



Natempor ist arliciis sent erol totaectur sus ut occus tilans



Natempor istas arliciis sent er totaectur susut occus tilans



Natempor ista arliciis sen er totaectur sust occus tilans

Jeden Morgen betet Haru Miyagi zu ihren Ahnen. Es ist ihr Ritual. 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 dann. „Danke für meine Gesundheit! Danke für mein gutes Leben und diesen Tag.“

Es ist ein Ritual, das für Haru Miyagi zu jedem Morgen gehört wie die selbstgekochte Misosuppe und ihre Zeitung. Fast andächtig sitzt sie im Sessel, aufrecht, 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 alleine schafft, sagt sie. Mittlerweile ist sie 102 Jahre alt und lebt noch immer allein.

In dem Küstendorf Ogimi, der Heimat von Haru Miyagi, ist dieses hohe Alter keine Seltenheit. Der Ort liegt im Norden von Okinawa, einer Inselkette am südlichsten Zipfel des japanischen Archipels, gut 1500 Kilometer und zweieinhalb Flugstunden von Tokio entfernt. Zu Okinawa gehören 160 Inseln, knapp 50 davon sind bewohnt. Von den 1,3 Millionen Bewohnern sind mehr als 900 Menschen hundert 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. Auch Ikaria in Griechenland gehört dazu, Sardinien in Italien, die Nicoya-Halbinsel in Costa Rica und die Stadt Loma Lina in Kalifornien.

ZÜ blind Sharp SemiBold

Die Inselgruppe Okinawa ist ein Paradies für Altersforscher, die das Phänomen der Langlebigkeit ergründen wollen. Monat für Monat pilgern Wissenschaftler, aber auch Journalisten und Touristen auf Spurensuche dorthin, immer auf der Suche nach den Geheimnissen eines langen Lebens. Die Forscher sind überzeugt davon, dass vor allem die gesunde Ernährung der Inselbewohner über ihre Lebenserwartung entscheidet. Hinzu kommen die Gene, das tropische Klima, ein aktiver Lebensstil und ein enges soziales Netzwerk von Kindesbeinen an. Wer mit den Alten von Okinawa spricht, merkt schnell: Jeder hat sein persönliches Ikigai – einen Sinn im Leben einen Grund, am Morgen aufzustehen. Für die 102-jährige 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 Haru Tomaten. Sie kann sich nicht mehr so gut bücken, es ziept und zwickt gerade in den Knien. Sie hat eine Brille, die sie jedoch nur selten braucht. Ihr Rollator steht vor der Haustür, doch sie meidet ihn, wann immer es geht. „Wir waren immer 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. Es war die Entbehrung, die sie zu den Schätzen vor der Haustür greifen ließ. Auf den Teller kommt bei ihr seit jeher, was es in der Umgebung gibt, erschwinglich und zugänglich.

Eine hat die Geheimnisse der Alten vor dem Vergessen bewahrt: die Köchin Emiko Kinjo. Sie hat Frauen wie Haru Miyagi immer wieder gefragt: „Kannst du mir zeigen, was du normalerweise zu Mittag isst?“. Emiko Kinjo besuchte die Obaa, wie sie die Großmütter Okinawas nennen in ihren Gemüsegärten, schaute in ihre Kochtöpfe und hat aus den Rezepten der Obaa eigenes Menüs der Langlebigkeit kreiert. Den Schatz, den sie sammelte, will sie für die kommenden Generationen erhalten.

ZÜ blind Sharp SemiBold

Emiko Kinjo ist Mitte siebzig und mittlerweile so etwas wie die Botschafterin der Esskultur Okinawas. Vor dreißig Jahren hat sie ihr rustikales, kleines Restaurant “Emi no Mise” in dem Ort Ogimi eröffnet. Was hier auf den Teller oder in die Bento-Box kommt, ist ein Querschnitt der traditionellen Lebensmittel.

In ihrem Restaurant serviert Emi kleine Häppchen, jeweils ein Bissen, die im Zusammenspiel alles bieten, was die moderne Ernährungswissenschaft für gut und gesund hält: Mozuku, das Seegras, Handama, eine Art Spinat und Shikuwasa, eine einheimische Zitrusfrucht. Sie experimentiert mit Ingwer und würzt mit Wildkräutern. Aus den dunkelviolett gefärbten Süßkartoffeln (“Imo”) macht sie kleine runde Küchlein. Neben →

„NAMUSCIP SANDIS AD QUIA NUSTECUS ESEQUE VELES TONI“

Namx Expexrt ax Epedam molut vol upta tusda

生き

IKI

[Das Leben]



Natempor ista arliciis sen er totaectur sust occus tilans



Natempor ista arliciis sen er totaectur sust occus tilans



Natempor ista arliciis sen er totaectur sust occus tilans



Natempor ista arliciis sen er totaectur sust occus tilans

→ Tofu und Bohnen serviert Emi 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 Kōji-Pilz. Am Ende ist es so zart, dass die Fasern auf der Zunge zerfallen. Viele der Spezialitäten Okinawas erfordern Geduld. Regel Nummer Eins: Langsam kochen, sich Zeit nehmen beim Zubereiten und beim Essen. Regel Nummer Zwei: „Hara hachi bu!“ Das bedeutet: Nie zu viel essen oder sich den Bauch vollschlagen, sondern aufhören, sobald der Magen zu 80 Prozent gefüllt ist. Im Durchschnitt nehmen die Bewohner Okinawas täglich so nur 1800 Kalorien zu sich, rund ein Viertel weniger, als der durchschnittliche Deutsche.

Restaurant-Besitzerin Emiko Kinjo verwendet häufig die traditionellen Bitter-Gurken. Sie sind picklig-warzig und krumm aber ein kulinarisches Wahrzeichen Okinawas. Emiko schneidet die sogenannten Goya in dünne Scheiben und brät sie scharf an. Das Gemüse gehört zu den Kürbisgewächsen, enthält viel Vitamin A und C, strotzt vor Eisen und Kalzium. Im Vitamin- und Mineralstoffgehalt gibt es kaum ein Nahrungsmittel mit ähnlich hohen Werten. Die Goya soll außerdem die Blutgefäße schützen und bei Altersdiabetes helfen, der Bitterstoff wirkt sich positiv auf die Schleimhäute des Verdauungs-

ZÜ blind Sharp SemiBold

systems aus. In Asien gilt sie als Heilmittel. Die fettarme japanische Kost gilt ohnehin schon als gesund und ausgewogen, doch die Küche Okinawas ist besonders vorbildlich. ”Es wird mit sehr wenig Salz gekocht und das Mahl in kleinen Portionen serviert”, erklärt Emi. Das Essen ist meist fettärmer und kohlehydratreicher als die Gerichte auf dem japanischen Festland. Der Lebensstil der Menschen auf Okinawa wurde ausführlichen Analysen unterzogen – mit dem Ergebnis, dass sich die Bewohner Okinawas ballaststoffreich, kalorienarm und nahe am Vegetarismus ernähren. Nicht Fleisch, sondern Tofu, Fisch sowie Hülsenfrüchte und Nüsse sind die wichtigsten Eiweiß-Lieferanten.

Im kleinen Küstendorf Ogimi, 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 Emikos Restaurant entfernt. Die Straßen sind von Palmen gesäumt, der Hibiskus blüht feurig rot. An fast jedem der kleinen Häuser grenzt ein Garten. Und davor stehen immer Löwen aus Keramik und Stein und reißen wie Wachhunde ihre Mäuler auf. Sie sollen das Böse fernhalten. Rund 3000 Einwohner leben hier verstreut in kleinen Tälern, eingerahmt vom Ozean und sanften Hügeln. Zehn von ihnen haben die Hundert überschritten. Stolz schmückt sich die Gemeinde mit dem 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.

„Ich bewundere sehr, in welcher Harmonie die Menschen hier mit und von dem Land und Wasser leben“, sagt Emiko Kinjo. „Die Nahrung, die du jeden Tag aufnimmst, sollte die Kraft der Erde und des Meeres in sich haben.“ Wer in Ogimi am Strand entlang spaziert, stößt nicht nur auf Fischer und Taucher. Alte Damen sammeln Muscheln, auf dem steinigen Boden sitzend graben sie zwischen den Kieseln danach. Und mit Forken stöbern sie im Schlick nach Schnecken. Die Hälfte der Einwohner lebt von der Fischerei oder Landwirtschaft. Im Hinterland erstrecken sich grün bewucherte Berghänge, undurchdringlicher Dschungel und Obstplantagen.

ZÜ blind Sharp SemiBold

Für viele Menschen im diesem Landschaftsparadies ist Nahrung so etwas wie Medizin. Lebensmittel sind Heilmittel. Die gesunde Ernährung ist die beste Prävention: Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Krebs und Diabetes, ist bei den Menschen, die die traditionelle Lebensweise pflegen, deutlich geringer als in westlichen Industrienationen. Doch die ungesunde Fast-Food-Kultur des Westens findet zunehmend auch auf Okinawa ihre Anhänger. Vor allem die Jün- →

Frittierter Tofu mit Bitter-Gurke

„Goya Champuru“

FÜR X PERSONEN

SIE BRAUCHEN

- *1 Bitter-Gurke- oder -Melone (Asia-Laden)*
- *1 Block Tofu, ca. 200 g, möglichst fest*
- *100 g hauchdünn geschnittenes Schweinefleisch*
- *2 Eier*
- *1 Schuss Sojasoße*
- *1 Schluck Sake oder Awamori-Branntwein (Asia-Laden)*
- *Salz*
- *Öl zum Anbraten*

UND SO GEHT'S

Bitter-Gurke waschen, die Samen ausschaben, die Frucht in dünne Scheiben schneiden und salzen. Einwirken lassen, abtupfen – so verliert sie ein wenig von ihrem bitteren Geschmack. In einer erhitzten Pfanne das Schweinefleisch anbraten, nach und nach den klein gewürfelten Tofu hinzugeben. Die Gurken-Scheiben scharf anbraten und mit dem Fleisch und Tofu vermischen, mit Reiswein und Sojasoße abschmecken, gegebenenfalls nachsalzen. Schließlich die verquirlten Eier hinzugeben und stocken lassen. Mit Reis oder Soba-Nudeln servieren. Das Rezept kann mit gebratenen Karotten, Rettich oder Spinat abgewandelt werden.

甲斐

GAI

[Der Sinn]

„GENTUSAE STIUSAM QUAERIA SAM ERTET MOD UT RESTRUM FUGA ISRA CONE EA NEM RENET“

Namx Expexrt ax Epedam ist roman molut vol upta tusdaloan

福

SHIAWASE

[Das Glück]

→ geren stürzen sich öfter mal auf Burger und Pommes. Die Regionalregierung kämpft dagegen an. Es gibt Kochschulen, die die okinawische Küche fördern, auf Blogs werden die Rezepte geteilt. Und um die Senioren fit zu halten, gibt es Bewegungsprogramme – wie in ganz Japan üblich. Auch Haru Myagi geht einmal in der Woche ins Gemeindezentrum, macht Gymnastik, tauscht sich mit anderen Alten aus. Sie wird untersucht, der Blutdruck gemessen. Ge-

ZÜ blind Sharp SemiBold

meinsam heben die Alten die Arme, lassen die Füße kreisen, singen zusammen. Sie wollen lange fit bleiben, mobil und eigenständig.

Die Uhren ticken langsamer auf Okinawa und die Insulaner anders als „die vom Festland, wo alles viel hektischer ist“, sagt Morio Taira, ein Fischer, der direkt am Meer lebt. Mit 86 zählt er noch zu den Jungspunden in Ogimi. Sein Haar ist weiß, sein Gesicht nahezu faltenfrei. Er trägt gern bunte Hemden. Den ganzen Tag lächelt er sanft in sich hinein. Seine ganze Familie ist an diesem Samstag zusammengekommen, vier Generationen versammeln sich um den reich gedeckten Tisch, voll mit



Natempor ista arlciis sen er totaectur susta occus tilan romans



Natempor istalo arlciis sen eria totaectur sustan occus tilan rom

Foto: ????

Das Gebiet der glücklichen Alten

Blaue Zonen – so nennt man die Regionen auf der Welt, wo Menschen viel länger leben als der Durchschnitt. Dazu gehören die Okinawa-Inseln, Sardinien, die Nicoya-Halbinsel in Costa Rica, die Stadt Loma Lina in Kalifornien und die griechische Insel Ikaria. Warum die Menschen in diesen Gegenden so alt werden? Das hat der französische Demograf Michel Poulain dank zahlreicher Studien herausgefunden. Laut Poulain ruht ein lan-

I

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

II

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

III

Soziales Miteinander, gemeinsame Mahlzeiten

IV

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

V

Die Alten bauen auf einen engen Freundeskreis, er ist für sie eine erweiterte Familie

VI

Ein Leben in und mit der Natur. Lebensmittel und Getränke stammen aus der Region

VII

Glaube, Religion, eine Lebensphilosophie. In Okinawa ist es das „Ikigai“. Ein Sammelbegriff für alles, was einem gut tut – und der Grund, für den es sich lohnt, am Morgen aufzustehen

selbst gefangenem Fisch und Meeresfrüchten, mit Algensalat und Süßkartoffeln. Einmal im Monat trifft sich die ganze Sippe. Urenkel Ryuku (5) misst seine Kräfte und schubst den Uropa durchs Wohnzimmer, zupft mit ihm an den drei Saiten der Sanshin, einem traditionellen Instrument, bespannt mit Schlangenhaut. “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 das tägliche Fischen, Zusammenkünfte mit seinen Freunden – und natürlich auch das heutige Familientreffen mit seinen Enkeln und Urenkeln. Später am Abend findet das Harai, ein jährliches Rennen der Drachenboote, statt. Morio Taira, Vorsteher der Gemeinschaft der Alten im Dorf, eröffnet den Wettkampf. Er steht am Strand, eine rote Flagge in der Hand. Turngruppen, Familientreffen, Dorffeste, Traditionen, Rituale: Auch das gehört zum Alltag in Ogimi. Anlässlich der Regatta sitzen

ZÜ blind Sharp SemiBold

rüstige Neunzigjährige auf der Mauer am Ozean, lassen die Beine baumeln, zwei alte Damen schenken Getränke aus, verteilen kleine Bananen an die Teilnehmer. Sie danken und ehren 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 noch ein wenig mehr: „Wir werden nicht nur alt, wir sind dabei auch gesund und glücklich.“

Isabel Stettin

„ATEMODIT ATISSECTAS ET VOLESCIASI REICIME NIMOLOR SAM INRA“

Namx Expexrt ax Epedam molut vol upta tusdanos