REPORTAGE

Wo die fitten Senioren leben

Auf der japanischen Inselgruppe Okinawa werden auffällig viele Menschen mehr als 100 Jahre alt. Forscher sind überzeugt, dass vor allem die gesundeErnährung der Inselbewohner über ihre Lebenserwartung entscheidet

VON ISABELL STETTIN; FOTOS: SASCHA MONTAG/ZEITENSPIEGEL

Blick über Okinawa im Süden Japans. Auf der japanischen Inselgruppe sind mehr als 900 der 1,3 Millionen Einwohner 100 Jahre und älter

»Einfach leben, immer weitermachen – und gar nicht so viel darüber nachdenken.«

Jeden Morgen betet Haru Miyagi zu ihren Ahnen. Sie zündet Räucherstäbchen auf ihrem Hausaltar 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 zu jedem Morgen gehört wie die selbstgekochte Misosuppe und ihre Zeitung. Andächtig sitzt sie im Sessel, aufrecht, ihr silbernes Haar zurückgekämmt. Aus einem Kännchen schenkt sie sich grünen Tee ein. Ihre Wohnung, ausgelegt mit Tatami-Matten aus Reisstroh, hat sie frisch geputzt. Sie sei froh, dass sie das noch schaffe, sagt sie. Mittlerweile ist sie 102 Jahre alt und lebt noch immer allein.



Haru Miyagi ist 102 Jahre alt, lebt allein, arbeitet im Gemüsegarten und treibt dazu noch regelmäßig Sport

In der Heimat von Haru Miyagi ist das keine Besonderheit. Das Dorf Ogimi liegt im Norden von Okinawa, einer Inselkette am südlichsten Zipfel des japanischen Archipels, gut 1500 Kilometer und zweieinhalb Flugstunden von Tokio entfernt. 160 Inseln zählen dazu, knapp 50 davon sind bewohnt. Mehr als 900 der 1,3 Millionen Insulaner sind hundert Jahre und älter. Insgesamt leben in Japan knapp 70 000 Menschen, die über 100 Jahre alt sind, die meisten sind Frauen. Damit hat Japan, bezogen auf die Gesamtbevölkerung, die meisten Hochbetagten der Welt. Ihr Anteil ist ungefähr dreimal so hoch wie in Deutschland, wo rund 16 000 Hundertjährige leben.

Okinawa gehört zu den so genannten Blauen Zonen, jenen fünf Regionen der Welt, in denen viele Menschen 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 zählen dazu.

Diese Orte sind ein Paradies für Altersforscher, die das Phänomen der Langlebigkeit ergründen wollen. Sie sind überzeugt, 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 Grund also, 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 Haru Tomaten. Sie kann sich nicht mehr so gut bücken, es ziept und zwickt gerade in den Knien. Sie hat eine Brille, doch die braucht sie nur selten. Sie hat einen Rollator vor der Haustür stehen, doch 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 vor ihrer Haustür gab, erschwinglich und zugänglich. ➤





Lokale Spezialitäten: Bittergurke Göya, eingelegter Rettich, Heringe, violette Süßkartoffeln, brauner Reis mit Bohnen, Anadgi (der okinawische Donut), Seegras, Spinat, Shikuwasa (eine einheimische Zitrusfrucht), Rafute (gekochter Schweinebauch) und Misosuppe mit Handama, purpurner Spinat



Rezept der Hundertjährigen aus Okinawa

GŌYĀ CHAMPURU - FRITTIERTER TŌFU MIT DER BITTERGURKE GŌYA

• **Zutaten** Eine Göyä (Bittergurke- oder -melone), ein Block Tofu (ca. 200 Gramm, möglichst fest), 100 Gramm hauchdünn geschnittenes Schweinefleisch, 2 Eier, ein Schuss Sojasauce, ein Schluck Sake (Reiswein oder Awamori, ein spezieller Branntwein der Okinawa-Inseln,destilliert aus Indica-Langkornreis), Salz, Öl zum Anbraten

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

Emiko Kinjo sammelt und kocht Rezepte der Hundertjährigen - hier Goya, Bittergurke



»Kannst du mir zeigen, was du normalerweise zu Mittag isst?«, hat Emiko Kinjo vor einigen Jahren Frauen wie Haru Miyagi gefragt. Sie hat die Hundertjährigen in ihren Gemüsegärten besucht, in ihre Kochtöpfe geblickt und aus den Rezepten ihres Lebens Menüs der Langlebigkeit kreiert. So hat sie die Geheimnisse der Alten gesammelt, der Obaa, wie sie die Großmütter Okinawas nennen. Den Schatz will sie für die kommenden Generationen erhalten. In ihrer Küche konserviert sie die Weisheit eines besseren Lebens.

Emiko Kinjo ist Mitte siebzig und mittlerweile so etwas wie die Botschafterin der Esskultur Okinawas. Vor dreißig Jahren hat sie ein kleines, rustikales Restaurant eröffnet, »Emi no Mise«. Was hier auf den Teller oder in die Bento-Box kommt, ist ein Querschnitt der okinawischen »Superfoods«, den traditionellen Lebensmitteln Okinawas.

Emi hat die Geheimnisse der Insel in ein Menü gepackt: Sie serviert kleine Häppchen, jeweils ein Bissen, die im Zusammenspiel alles bieten, was die moderne Ernährungswissenschaft für gut und gesund hält: Asa und Mozuku, das Seegras. Handama, eine Art Spinat. Shikuwasa, eine einheimische Zitrusfrucht, die in den Gärten wächst. Dunkelviolett gefärbte Süßkartoffeln, Imo genannt, aus denen sie kleine runde Küchlein backt. Und Rafute, gekochten Schweinebauch, den Emi zu Tofu und Bohnen serviert. Das Fleisch wird unter Abschöpfen des Fetts und mit einem Schuss Awamori gar gekochelt, Japans älteste Spirituose, hergestellt aus Reis und dem schwarzen Köji-Pilz. Am Ende es so zart, dass die Fasern auf der Zunge zerfallen.

Es ist die Regel Nummer eins der Küche Okinawas: Viele der Spezialitäten erfordern Geduld. Langsam kochen, sich Zeit nehmen beim Zubereiten 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 achtzig Prozent gefüllt ist. Im Durchschnitt nehmen die Bewohner Okinawas täglich so nur 1800 Kalorien zu sich, rund ein Viertel weniger, als der durchschnittliche Deutsche.

Seegras und Ingwer: zwei wichtige Zutaten auf dem Speiseplan der Supersenioren auf Okinawa



Nahrung ist Medizin

Wenn Emiko Kinjo die Botschafterin ist, so ist das Wahrzeichen Okinawas picklig, warzig und krumm: die Bittergurke Göyā. Emi schneidet sie in dünne Scheiben und brät sie scharf an. Gōyā gehört zu den Kürbisgewächsen, sie enthält viel Vitamin A und C, strotzt vor Eisen, Kalzium. Im Bezug auf den Vitamin- und Mineralstoffgehalt gibt es kaum ein Nahrungsmittel mit ähnlich hohen Werten. Göyā soll die Blutgefäße schützen und bei Altersdiabetes helfen, der Bitterstoff wirkt sich positiv auf die Schleimhäute des Verdauungssystems aus. In Asien gilt sie als Heilmittel.

Allgemein wird mit sehr wenig Salz gekocht und das Mahl in kleinen Portionen serviert, erklärt Emi. Sie experimentiert mit Ingwer und würzt mit Wildkräutern. Gilt die fettarme japanische Kost schon als besonders gesund und ausgewogen, dann ist die Küche Okinawas vorbildlich. Sie ist fettarm und kohlenhydratreicher als die Gerichte auf dem japanischen Festland. Der Lebensstil der Menschen auf Okinawa wurde ausführlichen Analysen unterzogen. Experten kamen zu dem Schluss, dass sich die Bewohner ballaststoffreich, kalorienarm und nahe am Vegetarismus ernähren. Nicht Fleisch, sondern Tofu, Fisch, Hülsenfrüchte und Nüsse sind die wichtigsten Eiweißlieferanten.

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 Emis Restaurant entfernt. An der Straße wachsen Palmen, der Hibiskus blüht feurig rot. 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 Bewohner mit einem Titel: »Dorf mit der höchsten Lebenserwartung Japans«. Das Sprichwort der Greise: »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, 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.« Ihr Ziel sei es immer gewesen, die Harmonie zu wahren, »das Gleichgewicht zwischen den Elementen.«

Wer am Strand entlang spaziert, stößt nicht nur auf Fischer und Taucher. Alte Damen sitzen auf dem steinigen Boden und graben zwischen den Steinen nach Muscheln. Andere stöbern mit Forken nach Schnecken auf dem Meeresgrund. Die Hälfte der Einwohner lebt von der Fischerei oder der Landwirtschaft. Grün bewucherte Berghänge erheben sich, undurchdringlicher Dschungel, Obstplantagen. An fast jedes der kleinen Häuser in Ogimi grenzt ein Garten.

Viele auf Okinawa setzen Nahrung gleich mit Medizin. Lebensmittel sind Heilmittel. Eine gesunde Ernährung ist die beste Prävention. Das Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Krebs und Diabetes zu erkranken, ist bei ➤



Schwungvoll wirft Moiro Taira beim Fischen nahe seinem Haus im Dörfchen Ogimi auf Okinawa die Angel aus. Mit seinen 86 Jahren zählt er noch zu den Jugendlichen der Insel.





Gesund zu essen heißt nicht, dass man darben muss. Im Gegenteil: gutes Essen gehört zum Leben dazu – wie bei diesem Familienfest mit vier Generationen bei Fischer Morio Taira

den Menschen, die die traditionelle Lebensweise pflegen, deutlich geringer als in westlichen Industrienationen. 1976 begann der mittlerweile emeritierter Gerontologe Makoto Suziki die weltweit längste Studie dieser Art auf Okinawa. Über Jahrzehnte hinweg untersuchten sein Team und er mehr als 900 Hundertjährige. Die Zwillingsbrüder Craig und Bradley Willcox erweiterten das Forschungsteam und landeten mit ihrem »Okinawa Programm« inklusive Kochrezepten einen Bestseller.

Superfitte Superalte

Doch so wie die Großeltern ernähren sich heute immer weniger Einwohner Okinawas. Was in Dörfern wie Ogimi noch gelten mag, ist in den Städten, wo inzwischen der Großteil der Bevölkerung lebt, bald Geschichte. Nach dem Zweiten Weltkrieg besetzten die Amerikaner Okinawa, Schauplatz der letzten großen Schlacht des Krieges.

Bis heute ist die Inselgruppe für sie der wichtigste Militär-Stützpunkt im pazifisch-asiatischen Raum. Und der Ort in Japan, wo die westliche Ernährungsunkultur als erste Einzug hielt. In der Hauptstadt Naha gibt es inzwischen an jeder Ecke Filialen von McDonalds, KFC, und der Eiscreme-Kette Blue Seal. Burger, Pommes, Sahnetorte, kalorienreich und nährstoffarm. Während Okinawa lange als Präfektur mit der höchsten Lebenserwartung galt und von 1970 bis 1990 sämtliche Statistiken des japanischen Gesundheitsministeriums anführte, rutscht sie seitdem immer weiter nach hinten.

Stattdessen führen die Menschen auf Okinawa inzwischen eine andere Rangliste an: Sie sind Spitzenreiter beim Übergewicht. Weil auf ihrem Speiseplan jetzt mehr Fett und industriell verarbeitete Lebensmittel stehen. Und so sieht die paradoxe Situation aus: Die Superalten bleiben superfit. Doch in der Altersgruppe zwischen 20 und 60 Jahren sind die Menschen den Untersuchungen zufolge dicker und kränker als im übrigen Japan. Und die Jungen übernehmen längst nicht mehr die Lebensgewohnheiten der aktiven Alten. Während sich Menschen wie die 101-jährige Haru ihr Leben lang zu Fuß bewegt haben, schieben sich durch die Städte Autos und Roller.

Und so war Okinawa beim letzten Zensus aus dem Jahr 2015 bestenfalls nur noch Mittelmaß: Die Frauen lagen mit 87,4 auf dem siebten Platz, die Männer auf Platz 36 von 47, mit einer durchschnittlichen Lebenserwartung von 80,2 Jahren. Dass Okinawa auf der Liste immer weiter nach hinten rutscht, hat noch einen weiteren Grund: Im ganzen Land steigt die Lebenserwartung. Andere Präfekturen Japans haben aufgeholt.

Eiscreme, Burger, Pommes: Die Amerikaner haben kalorienreiche und nährstoffarme Hotspots ins Leben der Japaner gebracht

In keinem Land der Welt gibt es derzeit prozentual mehr Hundertjährige als in Japan. Mittlerweile leben dort 69 785 Menschen im Alter von 100 oder mehr Jahren. Ein neuer Rekord. Experten schätzen, dass in fünf Jahren mehr als 100 000 Japaner 100 Jahre oder älter sein werden. Zu Beginn der Aufzeichnung 1963 waren es gerade einmal 153 Hundertjährige.

Weltweit werden in Zukunft die Geburtstage von Hochbetagten zunehmen. Nach Schätzungen der Vereinten Nationen wird sich die Zahl der über 100-Jährigen bis 2050 auf 4,1 Millionen Menschen erhöhen.

Die Regionalregierung von Okinawa, das sich gern mit dem Titel der »Insel der Hundertjährigen« schmückt, kämpft derweil gegen den Abwärtstrend an. Es gibt Kochschulen, die die okinawische Küche fördern sollen, auf Blogs werden Rezepte geteilt und es gibt, wie in ganz Japan üblich, Bewegungsprogramme für Senioren. Auch Haru Myagi geht einmal in der Woche ins Gemeindezentrum, macht Gymnastik, tauscht sich mit anderen Alten aus. Sie wird untersucht, ihr Blutdruck wird gemessen. Gemeinsam heben die Alten die Arme, lassen die Füße kreisen, singen zusammen. Sie sollen lange fit bleiben, mobil und eigenständig.



Die Uhren ticken langsamer auf Okinawa und die Insulaner leben 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 üppig gedeckten Tisch. Darauf stehen Schüsseln mit selbst gefangenem Fisch und Meeresfrüchten, mit ➤





Auf Ogimi sitzen die alten Menschen nicht zu Hause, sondern nehmen am Alltag und an Festen teil. So wie Nae Kinjo, 93, die interessiert beim Drachenbootrennen zuschaut

Algensalat und Süßkartoffeln. Einmal im Monat trifft sich die ganze Sippe. Urenkel Ryuku, 5, misst seine Kräfte und schubst den Uropa durch das Wohnzimmer, zupft mit ihm an den drei Saiten der Sanshin, einem traditionellen Instrument, bespannt mit Schlangenhaut.

An diesem Abend findet das jährliche Rennen der Drachenboote, Harai, statt. Morio Taira ist der Vorsteher der Gemeinschaft der Alten im Dorf, so etwas wie der Chef der Greisen von Ogimi. Deshalb darf er den Wettkampf eröffnen. Er steht am Strand, eine rote Flagge in der Hand. Turngruppen, Familienzusammenkünfte, Dorffeste, Traditionen, Rituale: Auch das gehört zum Alltag auf Ogimi. Der Terminkalender von Morio Taira ist voll. »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 Enkel und Urenkel, das tägliche Fischen, die Treffen mit seinen Freunden.

Rüstige Neunzigjährige sitzen 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.« ✖

DIE »BLAUEN ZONEN«

Michel Poulain ist Demograf und hat sich auf internationale Langlebigkeitsstudien spezialisiert. Er gilt als einer der Entdecker der Blauen Zonen. Poulain beschreibt sieben Säulen, die all diese Orte gemeinsam haben:

1. Bewegung ist Teil des Alltags. Die Menschen gehen viel zu Fuß, machen körperliche Arbeit

2. Der Speiseplan besteht aus viel Gemüse, Obst und Getreideprodukten, Fleisch gibt's nur in Maßen. Und es wird nie zu viel gegessen: Man hört auf, bevor das Sättigungsgefühl eintritt.

3. Das soziale Miteinander ist ausgeprägt. So werden etwa Mahlzeiten immer gemeinsam eingenommen.

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. Es existiert ein Glaube, eine Religion oder eine Lebensphilosophie.