Ruhtenbergs-Rat

Die Geheimnisse der 100-Jährigen

Was können wir von den so genannten Blue Zones, den 100-Jährigen lernen? Die Frage, wie man lange lebt und gesund bleibt, beschäftigt die Menschheit schon immer. In unserem Kulturkreis in West-Europa und Nord-Amerika leben inzwischen die Menschen im Durchschnitt zwar immer länger, aber die so genannte Gesundheitsspanne, das heißt die Zahl gesunder Lebensjahre, steigt nicht im gleichen Maß.

Neben Ikaria in Griechenland und Nicoya in Costa Rica gibt es drei Regionen auf der Welt, in denen die Menschen seit Generationen sehr alt (mit vielen 100-Jährigen) werden und gleichzeitig überdurchschnittlich gesund sind. Wer sich für einen gesunden Lebensstil, Ernährung, Langlebigkeit und Prävention interessiert, kann sich von den Menschen einiges abgucken und lernen.

Europa/Sardinien: In den Bergdörfern Sardiniens leben die meisten 100-Jährigen in ganz Europa. Häufig werden die Männer hier genauso alt oder sogar älter als Frauen, völlig entgegen der Situation bei uns. Die Menschen bewegen sich viel (Langlebigkeit gilt nur für die Bergdörfer, nicht für die flachen Küstenregionen). Die Sarden essen traditionell beispielsweise wildes Schweinefleisch (gesundes Eiweiß, viele Vitamine und wertvolle Omega-3-Fettsäuren), viel Gemüse und der sardische Rotwein enthält besonders viele gesunde Antioxidantien (Polyphenole). Eine traditionelle Mittelmeer-Ernährung kann das Herzinfarkt-Risiko um bis zu 30 Prozent senken.

Niels Schulz-Ruhtenberg ist Facharzt für Allgemein- sowie Ernährungs und Sportmedizin bei Ärzte am Kaiserkai. © PPRIVAT

Asien/Okinawa: Die japanische Inselgruppe Okinawa werden auch als Inseln der 100-Jährigen bezeichnet. Fast 50 Prozent der weltweit lebenden „Ü100-Menschen“ sind Japaner. Sie sind lebenslang sehr aktiv. Wörter wie Rente oder Ruhestand gibt es im Wortschatz nicht. Die Ernährung ist sehr vielfältig, überwiegend pflanzlich, viel Gemüse, Süßkartoffeln (viel Vitamin C), regelmäßig Tofu (besonders gesund fermentiert als Tempeh), Reis eher wenig als Beilage (Low Carb).

Die Menschen essen sich freiwillig nicht ganz satt („Fülle den Magen nur zu 80 Prozent – japanisch: „Hara hachi bu“). Die Wissenschaft bestätigt die Wirksamkeit dieser Kalorienrestriktion. Ich habe wie so viele in der Kindheit leider gelernt, Teller immer leer zu essen, da es sonst schlechtes Wetter gibt („Lieber den Magen verrenken als dem Wirt was schenken“). Seit einigen Jahren geht die Lebenserwartung auf Okinawa deutlich zurück und viele junge Bewohner Okinawas leiden wie wir unter den typisch westlichen „Wohlstands-Erkrankungen“ wie Übergewicht, Bluthochdruck, Zuckerkrankheit etc. Der Grund: Durch die Armee-Stützpunkte der USA auf Okinawa haben sich Fastfood-Konzerne und westliche Ernährung breit gemacht.

USA/Loma Linda: Im Süden Kaliforniens leben in der Stadt Loma Linda die ältesten und gesündesten Amerikaner. Die Mehrheit der Menschen gehört zur Glaubensgemeinschaft der „7-Tage-Adventisten“, bei denen eine gesunde Lebensweise fester Bestandteil Ihrer Religion ist. Es gibt offizielle „Good Eating Guidelines“ für die Gemeindemitglieder, wie etwa regelmäßiges Nüsse essen (senkt das Herzkreislauf-Risiko um 37 Prozent).

Die Mehrheit ernährt sich vegetarisch bis vegan. Alkohol, Kaffee, Softgetränke werden nicht empfohlen und kaum konsumiert. Stattdessen sollen sich die Menschen an 5 Tagen in der Woche bewegen, naturnah leben (Waldbaden), den TV-Konsum einschränken, regelmäßig zum Gottesdienst gehen (tatsächlich: kann laut Studien die Lebenserwartung erhöhen) und samstags ist Ruhetag.

Die enormen gesundheitlichen Effekte dieses Lebensstils werden seit 20 Jahren in den berühmten Adventist Health-Studien mit 100.000 Teilnehmern wissenschaftlich untersucht und bestätigt. Die Adventisten behalten übrigens bis heute ihre hohe Lebenserwartung bei und bauen sie sogar aus, da der gesunde Lebensstil – im Gegensatz zur Situation auf Okinawa – von den jungen Adventisten beibehalten wird.

All diese Fakten beweisen, dass nicht die Gene für meine Gesundheit und Lebenserwartung entscheidend sind, sondern vor allem der persönliche Lebens- und Ernährungsstil.

Nutzen Sie diese Chance. Viel Erfolg beim Umsetzen. Gesundheit ist kein Zufall!

Niels Schulz-Ruhtenberg

Gute Lebensmittel fürs Herz-Kreislauf-System: frische Zutaten reich an Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren.
© FOODANDMORE