Das Land der Hundertjährigen

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Schweizerische Gehörlosen-Zeitung**

Band (Jahr): **61 (1967)**

Heft 19

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Das Land der Hundertjährigen

Hie und da lesen wir in den Zeitungen von Menschen, die ihren 100. Geburtstag feiern konnten. Das ist keine grosse Seltenheit mehr, aber es ist doch immer noch eine Ausnahme. Und die Schweiz ist deshalb noch lange kein Land der Hundertjährigen.

Ein solches Land gibt es aber wirklich. Es heisst Hunza und liegt in den Hochtälern des Himalaja-Gebirges. Rund 20 000 Menschen leben in diesem Lande, das zu Pakistan gehört. Indien, Afghanistan, die Sowjetunion, China und Tibet sind seine Nachbarländer. Das kleine Volk der Hunza hat eine eigene Sprache. Es lebt seit über 2000 Jahren abgeschlossen für sich und verkehrt nicht mit den Nachbarvölkern.

Vor einigen Jahren sind aber Forscher in diese Täler gereist. Was sie dort sahen und erlebten, macht uns staunen. Die Forscher trafen dort viele Leute, die zwischen 100 und 120 Jahre alt waren. Das Alter von 90 bis 100 Jahren erreichen fast alle Hunzas. Die Hunzas sind so gesund und widerstandsfähig, dass sie kaum einmal krank werden. Zahnkrankheiten kennen sie nicht. Sie besitzen bis in ihr hohes Alter gesunde Zähne, trotzdem sie nichts von Zahnpasta und Zahnbürste wissen. In den Nachbargebieten gibt es sehr häufig Epidemien (ansteckende Krankheiten, an denen plötzlich viele Menschen erkranken und sterben). Die Hunzas bleiben von ihnen verschont. — Es war für die Forscher wie ein Rätsel, als sie dies alles entdeckten. Sie fragten:

Warum werden die Hunzas so alt?

Die Forscher sind überzeugt, dass die Hunzas wegen ihrer Lebensgewohnheiten, vor allem wegen ihrer Ernährung, so alt werden. Seit Jahrhunderten ernähren sie sich so:

Zum Frühstück gibt es bei den Hunzas frisches Obst, Nüsse, rohes Gemüse, Haferflocken in Milch oder Kräutertee, der hauptsächlich Pfefferminze enthält. (Bei den Hunzas steht man schon um fünf Uhr auf!)

Als Mittagsmahl kennen sie: Omeletten aus dem Mehl verschiedener Getreidesorten, Eiern, Milch und Butter, Salz und Reis in Lammfleischbrühe, mit Curry (scharfes Mischgewürz) gekocht.

Zum Abendessen gibt es wieder frisches und getrocknetes Obst, Nüsse, Reis und Kräutertee. Das Gemüse wird mit so wenig Wasser als möglich gedünstet. Nie wird es geschält. Schweinefleisch und Schinken kommen nie auf den Tisch. Die Hunzas essen überhaupt selten Fleisch und dann nur Hirn, Nieren und Leber. Aber Milch, besonders Buttermilch (Magermilch) und Joghurt gibt es immer.

Alljährlich herrscht im Lande der Hunzas im Frühling grosse Trockenheit. Dann müssen die Hunzas unfreiwillig «Hungerkuren» machen. Die Wissenschaftler behaupten, dass diese regelmässigen Hungerkuren alle giftigen Stoffe aus dem Körper entfernen und deshalb eine weitere wichtige Ursache ihrer Gesundheit seien.

Die Forscher beobachteten auch, dass die Hunzas bestimmte Ruheübungen machen und auch sonst verschiedene Lebesgewohnheiten haben, die wir nicht kennen.

Nachdem die Forscher das Land des langen Lebens und des gesundesten Volkes der Welt entdeckt und davon berichtet haben, dachten viele Leute: Könnte man nicht auch bei uns die Hunza-Ernährung und die Hunza-Lebensregeln beachten, damit wir auch so gesund bleiben und lange leben? — Sicher könnten wir vieles von den Hunzas lernen. Aber ganz so leben wie die Hunzas wäre bei uns doch für die meisten Menschen nicht mehr möglich. Vor allem können wir aus unserer Welt voll Gestank, Lärm, Unruhe und Zeitschinderei nicht einfach fliehen, und auf die vielen Bequemlichkeiten und Genüsse des modernen Lebens möchten wohl die wenigsten Menschen freiwillig verzichten.