

**Zeitschrift:** Das Schweizerische Rote Kreuz  
**Herausgeber:** Schweizerisches Rotes Kreuz  
**Band:** 91 (1982)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Wo man mit 70 noch nicht alt ist und mit 120 stirbt  
**Autor:** E.T.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-974788>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.03.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Wo man mit 70 noch nicht alt ist und mit 120 stirbt

Das Volk der Abchasier im Kaukasus (UdSSR) ist bekannt für seine Langlebigkeit. Wissenschaftliche Untersuchungen (1932–1972) erwiesen, dass dieses Gebiet einen aussergewöhnlich hohen Prozentsatz von über 90jährigen aufweist. Die meisten dieser Leute erfreuten sich einer beneidenswerten Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Ein Team beobachtete zum Beispiel eine Gruppe von 82 Männern und 45 Frauen, die alle schon von früher Kindheit an in der Landwirtschaft mitgearbeitet hatten. Sie fanden, dass bei 49 Männern und 27 Frauen das Arbeitspensum zwischen 80 und 90 Jahren beträchtlich nachliess, bei den übrigen 33 bzw. 18 Personen erst zwischen 90 und 100 Jahren. 28 über 100jährige Bauern arbeiteten durchschnittlich noch 4 Stunden im Kollektiv.

Bis in die Neuzeit wurde nicht vor dem 30. Altersjahr geheiratet – heute oft früher –, dafür aber auch noch mit 90 und mehr! 30 bis 40% der untersuchten Abchasier von über 90 Jahren hatten noch ein scharfes Gehör und gute Sehkraft; Symptome von Arteriosklerose wurden kaum je festgestellt; in neunjähriger Beobachtung von 123 über Hundertjährigen wurden keine Fälle von Geisteskrankheit oder Krebs bekannt. Alle diese Männer und Frauen waren bei klarem Verstand, sie nahmen an den Ereignissen in Familie und Gemeinschaft regen Anteil.

Und das Rezept? Die Mediziner und Anthropologen, die sich mit den Abchasiern beschäftigten, nahmen an, dass ihre Langlebigkeit bei bester Gesundheit auf die regelmässige, gemächliche, einfache Lebensweise und die in jedem Lebensalter gute Integration in der Sippe, wo den Alten Hochachtung entgegengebracht wird, zurückzuführen sei.

Die abchasischen Bauern pflegten nach dem jeweils eigenen, altersgemässen Rhythmus zu arbeiten, mit kleinen Ruhepausen, ohne Hetze, aber ausdauernd. Sie assen und tranken immer das gleiche: wenig Fleisch, dafür viel Käse, Kornbrei, Gemüse

(mit wenig Salz, aber scharfen Gewürzen genossen), Obst, Buttermilch, einen leichten Wein. Statt mit Zucker wurde mit Honig gesüsst. Tee, Kaffee, Tabak wurden nicht oder selten genossen, obwohl letzterer in der Gegend angebaut wird. Geheiratet wurde erst mit 30 Jahren. Das Geschlechtsleben galt als angenehm und gut, doch wurde aus Gesundheitsgründen damit massgehalten.

Vor allem sind aber wohl die besonderen kulturellen Faktoren für das körperliche und seelische Wohlbefinden der Abchasier bis ins Greisenalter verantwortlich: Der einzelne findet Sicherheit in der Normung durch die Gesellschaft, deren Regeln allgemein anerkannt sind und für das Kind wie

für den Erwachsenen gelten. Es gibt keine Diskrepanz zwischen den Worten und Taten der Erwachsenen, zwischen den Erwartungen und den Erfahrungen. Die Betagten werden wegen ihrer Erfahrung geschätzt; sie sind selbständig, machen sich in der Familie nützlich und leben gerne.

Die moderne Zeit mit ihrem «Fortschritt» machte auch vor dem abgesehenen Abchasien nicht halt. Obschon die althergebrachten Lebensgewohnheiten bis vor etwa zehn Jahren noch ziemlich intakt waren, ist ein Wandel unverkennbar, und es wird interessant sein, zu untersuchen, ob die Lebenserwartung sinkt und welche Einflüsse dafür verantwortlich sind.

E. T.

