Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2011)
Heft: 2

Artikel: Die Glücksinsel zum Altwerden
Autor: Rahn-Huber, Ulla
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-820653

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: 01.01.2026

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

Die Glücksinsel zum Altwerden

Die auf die Themen Langlebigkeit und erfolgreiches Altern spezialisierte Lebensberaterin und Autorin Ulla Rahn-Huber ist nach Okinawa gereist. Der im Süden der japanischen Hauptinsel gelegene Archipel ist einer von drei Orten, an dem im weltweiten Vergleich die meisten Hundertjährigen leben – und sie haben ein Geheimnis.

Die Sprache der Okinawer kennt kein Wort für Ruhestand. Noch mit 90 zu arbeiten, ist für diese Marktfrau völlig normal.

Foto: zVg, Eva Huber

Auf der Suche nach den Hochbetagten von Okinawa führt kein Weg an Ogimi vorbei. Achtzig seiner 3500 Bewohnenden sind über neunzig, zwölf davon über hundert. Damit hält der kleine Küstenort den japanischen Rekord. Die zweiundneunzigjährige Yamakawa Katsu, die uns durch Ogimi begleitet, lässt solche Zahlen lebendig werden.

Mit beinahe mädchenhafter Leichtfüssigkeit läuft die kleine, schmale Frau vor uns her, um uns einen Steinblock am Ortseingang zu zeigen, dessen Inschrift die Philosophie des Dorfes verkündet: «Mit siebzig bist du ein Kind, mit achtzig ein Jugendlicher, und wenn dich mit neunzig die Ahnen in den Himmel rufen, sag ihnen, sie sollen warten, bist du hundert bist.» Und über ihr ganzes runzeliges Gesicht lachend fügt sie hinzu: «Und dann wirst du es dir überlegen!»

Auch wenn Yamakawa Katsu bereits zum Kreis der oba-chans – der Omas ab 90 – zählt, gilt sie unter den Alten hier beinahe noch als jung. Das eigentliche Wunder von Okinawa ist jedoch nicht das Alter selbst. Auch bei uns werden Menschen alt und statistisch gesehen immer älter. Das eigentlich Erstaunliche ist, dass die Hochaltrigen hier, wenn ihre Zeit gekommen ist, mehr oder weniger gesund sterben. Erkältungen, Fieber, Kopfschmerzen – das gibt es hier natürlich auch. Aber Krankheiten wie Diabetes sind ihnen ebenso unbekannt wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs. Die Langlebigen von Okinawa machen vor, was wir uns alle wünschen: Alt werden, ja! Aber nur, wenn wir gesund sind. Wenn wir unabhängig und selbstbestimmt leben können. Wenn das Leben Sinn hat. Wenn es uns Spass macht!

Was aber ist das Geheimnis, das Menschen so lange so gesund sein lässt? Die Gene, könnte man meinen. Doch Wissenschaftler haben in der DNA der Bewohnerinnen und Bewohner vergeblich nach einem «Anti-Aging-Faktor» gesucht. Noch etwas spricht dagegen: Seit dem Zweiten Weltkrieg nutzen die USA den Archipel als Militärstützpunkt, und mit den Soldaten kamen Hamburger, Pommes & Co. ins Land. Ergebnis: In den westlich geprägten Städten sind die Zwanzig- bis Sechzigjährigen heute dicker als im Rest Japans. In der Langlebigkeitsstatistik machen sie damit im wahrsten Sinn des Wortes keine gute Figur. Wenn nicht die Gene, muss also die ganz besondere Ernährungs- und Lebensweise eine zentrale Rolle spielen. Und das ist eine gute Nachricht! Denn es heisst, dass auch wir Europäer von den Alten auf Okinawa lernen können. Sie sind nicht anders veranlagt als wir. Sie leben nur anders. Gesünder eben …

Das Okinawa-Phänomen beruht auf fünf Säulen, die jede für sich lebensverlängernd wirken. Doch erst im Zusammenspiel werden sie zum Jungbrunnen, der Menschen hundert Jahre und länger fröhlich, gesund und munter leben lässt.

■ **Ernährung:** Die Ernährung der Okinawer ist einfach, aber vielseitig. Auffällig ist die niedrige Kaloriendichte der Lebensmittel: Gemüse (das mit viel Liebe selbst gezogen wird), Tofu, Fisch und Meeresfrüchte, Algen und Süsskartoffeln – das alles macht satt, aber nicht dick. Brot und Milchprodukte kennt man hier nicht. Und wenn überhaupt Fleisch gegessen wird, wird es stundenlang gekocht, sorgfältig vom Fett befreit und in winzigen Portionen serviert. Die durchwegs schlanken Alten halten es mit Konfuzius und seinem Leitsatz «hara hachi bu»: Iss nur so viel, bis dein Magen zu acht Teilen gefüllt ist. Fazit: Lassen Sie einen Rest auf dem Teller!

■ **Lebensaufgabe:** Die Sprache der Okinawer kennt kein Wort für «Ruhestand», dafür aber einen anderen Begriff: ikigai – ein Grund zum Leben. Nur weil man ein bestimmtes Alter erreicht hat, die Hände in den Schoss zu legen, kommt nicht infrage, allein aus Gründen der Langeweile. Noch mit neunzig zu arbeiten, ist völlig normal. Wie das geht? Anders als bei uns gelten zwei Prinzipien: «Schauen, was möglich ist» und «Jeder hilft jedem». Auch gibt es einen Arbeitsmarkt selbst für die Uralten. Bei unserem Besuch auf dem Markt von Makishi in der Inselhauptstadt Naha schwärmt uns ein Standbetreiber vor: «Eine oba-chan am Stand zieht zwanzig andere Omas an.» Seine älteste Angestellte ist 102. Und sie bringt ihm Profit.

■ **Bewegung:** Okinawa ist die Wiege des Karate, das viele regelmässig praktizieren. Was für die Männer die Kampfkunst, ist für die Frauen der Tanz. Dazu kommt tägliche Morgengymnastik und am späten Nachmittag das gemeinsame Gateball-Spiel (eine Cricket-Variante). Aber nicht nur beim Sport, auch im Alltag fordern die Superalten ihren Körper. Gartenarbeit, Algenernte – man ist ständig in Bewegung. Ausserdem gibt es in den traditionellen Häusern nur selten Stühle. Sich auf die tatami-Matten am Boden zu setzen und nicht zuletzt anschliessend wieder aufzustehen – wenn das kein Training für die Gelenke ist!

■ **Spiritualität:** Die spirituelle Tradition Okinawas vereint Elemente aus drei verschiedenen Richtungen: Aus dem Taoismus bezieht man die Verehrung der Natur, aus dem Konfuzianismus den Respekt vor den anderen und aus der lokalen Überlieferung die Verehrung der Ahnen und den matriarchalischen Glauben, dass Frauen die Brücke zwischen Diesseits und Jenseits sind. Und je älter sie werden, desto besser klappt die Verbindung. Die oba-chans geniessen darum höchsten Respekt. Auch das ist ikigai – ein weiterer Grund zu leben.

BUCHTIPP:
Ulla Rahn-Huber, «So werden Sie 100 Jahre: Das Geheimnis von Okinawa», mit Fotos von Eva Huber, mvg Verlag, München.

■ **Gemeinschaft:** Auch wenn auf Okinawa die Familie sehr im Mittelpunkt steht, gibt es hier durchaus alte Menschen, die für sich alleine leben. Aber im Dorf gilt yuimaru, der Grundsatz der Gegenseitigkeit. Der vielleicht wichtigste Leitsatz, der den Alltag prägt: «Jeder ist für sich selbst verantwortlich, aber jeder ist auch für die Gemeinschaft verantwortlich.» Freundschaft und Nachbarschaftshilfe sind nicht nur Worte. Sie sind gelebte Realität.

Natürlich sind die Lebensumstände auf Okinawa anders. Das Leben der Alten ist so viel beschaulicher, so viel übersichtlicher als in unserer westlichen Leistungsgesellschaft. Und doch: Mit ein bisschen Fantasie lässt sich vieles von dem übertragen, was sich auf dem Archipel seit Jahrzehnten als Erfolgsrezept eines langen Lebens bewährt hat. Lernen wir von den Hundertjährigen! Damit auch wir eines Tages von uns sagen können: Wir sind die glücklichsten Alten der Welt.